

Fuites urinaires et grossesse : je fais pipi quand j'éternue

Article mis à jour le 26/04/22 09:11

Partager sur

Vous faites pipi au moindre effort, éternuement ou quand vous tousez ? Vous êtes sujette aux incontinences urinaires qui ne sont pas rares chez les femmes enceintes. Le périnée et la vessie sont en effet soumis à rude épreuve par le poids du bébé. État des lieux avec le Dr Brugère, gynécologue médical.



SOMMAIRE

- [Symptômes](#)
- [Envie de faire pipi](#)
- [Quand je tousse ou j'éternue](#)
- [Fuites urinaires ou perte des eaux ?](#)
- [Eviter les fuites urinaires](#)

Incontinence urinaire pendant la grossesse : quels symptômes ?

[Mise à jour du 26 avril 2022]. L'[incontinence urinaire](#) se caractérise par des **pertes d'urine involontaires et incontrôlables**. Chez les futures mamans, on distingue deux types d'incontinence :

- **L'incontinence à l'effort** : elle se manifeste en cas de rires, de toux, d'éternuements ou d'activité physique intense. Dans ces moments-là, la pression exercée sur la vessie est augmentée, ce qui déclenche les fuites urinaires.

- **L'incontinence par impériosité ou urgenturie** : on parle aussi de vessie hyperactive. Elle se caractérise par des envies pressantes et incontrôlées d'uriner. "*Ces deux types d'incontinence peuvent être associées pendant la grossesse*", commente le Dr Brugère, gynécologue médical, membre du conseil d'administration de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale (FNCGM).

Enceinte, pourquoi j'ai toujours envie de faire pipi ?

Dès le début de la grossesse, il est normal d'uriner plus fréquemment car l'hormone HCG qui est sécrétée en grande quantité pendant les premières semaines, augmente la pression sanguine et la sensibilité au niveau de la vessie. Les œstrogènes participent au relâchement des muscles de l'urètre : voilà pourquoi **l'envie d'uriner se fait sentir plus souvent. Plus la grossesse avance, plus la taille de l'utérus augmente et plus la pression exercée sur la vessie est importante.**

Pourquoi j'ai des fuites urinaires quand je tousse ou j'éternue ?

Aussi désagréables qu'elles puissent être, **les fuites urinaires sont monnaie courante pendant la grossesse.** Plus la date du terme approche, plus il devient difficile de tousser, d'éternuer, de rire ou de faire du sport sans avoir de légères pertes d'urine. Et pour cause, la pression de l'utérus qui grossit sur la vessie et la comprime. "*Pendant la grossesse, la taille des reins est également augmentée. Ajoutons à cela le poids de la tête du bébé qui appuie sur le périnée et la progestérone, une hormone sécrétée en grande quantité pendant la grossesse, qui a tendance à être diurétique, c'est-à-dire à augmenter le débit urinaire*", explique le gynécologue médical. Un désagrément qui n'est pas forcément soulagé avec l'accouchement puisque les pressions engendrées sur le périnée sont importantes, et ce d'autant plus si on met au monde un gros bébé. "**D'autres facteurs sont susceptibles de favoriser les fuites urinaires pendant la grossesse** : la constipation, le surpoids, une toux chronique, les infections urinaires à répétition ou encore la pratique de sports qui engendrent une pression au niveau des organes soutenus par le plancher pelvien. Les femmes qui sont sujettes aux fuites urinaires en temps normal, celles qui ont un périnée qui manque de tonicité, qui sont en surcharge pondérale, celles qui ont déjà été enceintes présentent davantage de risques d'avoir des fuites urinaires pendant la grossesse", continue-t-elle.

Comment différencier fuites urinaires et la perte des eaux ?

"**La fissure de la poche des eaux** a lieu en principe très près du terme. Il s'agit d'une fuite de liquide translucide, franche et abondante, qui survient en l'absence de sensation d'uriner et qui est continue. À contrario, les fuites urinaires vont être espacées et se manifester plusieurs fois par jour", indique le Dr Brugère.

- **Perte des eaux : que faire, quelle quantité, couleur ?**

Couleur, aspect, quantité, signe d'un accouchement imminent... pour beaucoup de femmes enceintes, la rupture de la poche des eaux est auréolée de mystère. On fait le point avec la sage-femme Sandrine Brame.

Comment éviter les fuites urinaires pendant la grossesse ?

Le meilleur moyen d'éviter les fuites urinaires pendant la grossesse est de travailler et de renforcer son périnée avant de tomber enceinte. Une rééducation qui peut même être effectuée pendant la grossesse pour diminuer la gêne ressentie. Il est également recommandé d'**éviter les efforts trop violents pendant la grossesse**, qu'il s'agisse d'un sport ou du port de charges lourdes. "*Il faut aussi penser à vérifier qu'il ne s'agit pas d'une infection urinaire car cela peut se manifester de cette manière-là*", prévient la spécialiste.

Au-delà de ses nombreux bénéfices sur la posture, sur les maux de dos et les douleurs ligamentaires, **le port d'une ceinture de grossesse permet de soulager les fuites urinaires.** Le poids du bébé étant soutenu par la ceinture, la pression exercée sur le périnée et la vessie est moindre, ce qui diminue fortement les envies fréquentes d'uriner.

[Julie Giorgetta](#) Mis à jour le 26/04/22 09:11

<https://www.journaldesfemmes.fr/maman/guide-grossesse/2713549-fuite-urinaire-enceinte/>