

# Je souffre d'incontinence urinaire : ce que je dois savoir

**Docteur Laurence SANTINI-GARCIA**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/laurence-santini](http://www.docvadis.fr/laurence-santini)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

**L'incontinence urinaire de l'adulte touche 3 millions de personnes en France. C'est une affection fréquente qui peut être traitée. Des traitements existent qui permettent de conserver ses activités et de vivre normalement.**

## Qu'appelle-t-on incontinence urinaire ?

On parle d'incontinence urinaire dès lors qu'il y a fuite involontaire d'urine. On distingue trois types de fuite :

- L'incontinence d'effort : lorsque la fuite survient lors d'un effort physique, en toussant ou en éternuant. La fuite est peu abondante, sans sensation de besoin préalable.
- L'incontinence urinaire par urgence mictionnelle : lorsque la fuite est accompagnée ou immédiatement précédée par un besoin urgent d'uriner. On parle, dans ce cas aussi, d'incontinence par impétuosité ou par hyperactivité vésicale.
- L'incontinence mixte : lorsque les deux se combinent.

Trois quarts des personnes souffrant d'incontinence urinaire sont des femmes.

## Quelle est l'origine de mon problème ?

L'incontinence urinaire peut avoir différentes causes, qu'elle touche les femmes ou, plus rarement, les hommes. L'incontinence féminine la plus fréquente est l'incontinence d'effort, liée à une faiblesse des muscles du périnée et du sphincter urinaire qui maintient la vessie fermée. Elle est en partie liée à l'impact de la grossesse et de l'accouchement, voire à celui du changement hormonal de la ménopause. Plusieurs autres causes peuvent être impliquées :

- L'obésité.
- La toux chronique et le tabagisme.
- La constipation.
- L'activité sportive et professionnelle (port de lourdes charges, poussées abdominales répétées...).
- Les traumatismes chirurgicaux (ablation de l'utérus...).

Chez l'homme, la forme la plus fréquente est l'incontinence par regorgement, conséquence d'une hypertrophie de la prostate. Les symptômes sont des envies fréquentes d'uriner, associées à de faibles jets d'urine. Plus rarement, l'incontinence peut être liée aux conséquences d'une intervention chirurgicale des voies urinaires ou de la prostate.

## **Quels traitements puis-je envisager ?**

Chez la femme, la rééducation périnéale est un des principaux traitements de l'incontinence urinaire. Elle a pour but de réapprendre à utiliser correctement les muscles de son périnée, voire à développer sa musculature. Généralement, dix à vingt séances sont nécessaires. Chez l'homme comme chez la femme, différents médicaments sont disponibles. En fonction de votre type d'incontinence, un médicament sera adapté à votre situation. Dans certains cas, une intervention chirurgicale peut vous être proposée après bilan urodynamique. Différents types d'intervention existent, dont l'efficacité est largement reconnue.

## **Comment puis-je lutter contre l'incontinence ?**

Certaines petites astuces peuvent vous y aider :

- N'allez pas aux toilettes par précaution.
- Ne poussez pas en urinant.
- Ne vous retenez pas trop souvent.
- Choisissez des sports à moindre impact périnéal : natation, vélo, marche.
- Evitez le surpoids.
- Limitez votre consommation de tabac, de café, de thé, d'alcool, d'épices.
- Ne portez pas de charges lourdes.
- Ne mettez pas de talons trop hauts.
- Régulez votre transit intestinal.

## **L'énurésie et l'incontinence urinaire, est-ce la même chose ?**

Non. L'énurésie désigne le fait d'uriner inconsciemment et involontairement, spécifiquement durant le sommeil (la nuit ou le jour). On parle d'énurésie de l'adulte quand ces symptômes sont retrouvés chez des personnes au-delà de 15 ans. L'énurésie est relativement peu fréquente chez l'adulte.

L'incontinence urinaire ou l'énurésie sont des maladies dont les causes sont aujourd'hui bien identifiées et qui peuvent être prises en charge efficacement. Cette prise en charge améliore significativement la qualité de vie. N'hésitez pas à en parler lors d'une consultation.