

L'incontinence urinaire

C'est une perte involontaire des urines. Elle peut être causée par des dérangements de l'appareil urinaire ou du système nerveux. Elle peut être temporelle (moins de quatre semaines) ou bien permanente. Elle constitue un problème social et hygiénique. Elle atteint davantage les femmes et les personnes âgées.

L'incontinence temporelle peut être due à une infection de l'urine, à une décompensation du diabète, etc. L'incontinence disparaît quand on en corrige la cause.

Les accouchements vaginaux, le diabète, la toux chronique, l'obésité, la constipation chronique, les maladies neurologiques, les interventions abdominales, certains médicaments, les infections urinaires et les problèmes de prostate chez l'homme peuvent favoriser l'incontinence.

Quels types d'incontinence existe-t-il?

D'effort: on a des petites fuites d'urine lorsque l'on tousse, éternue, rit, court ou soulève un poids lourd.

Par impériosité: on ressent une envie urgente d'uriner. On urine plus souvent pendant la journée et/ou la nuit. On ne peut pas contrôler le moment d'uriner et les fuites sont importantes.

Toutes deux peuvent se mélanger et donner lieu à une incontinence mixte.

Par débordement: la vessie ne peut pas se vider entièrement à cause de difficultés concernant sa contraction. Alors elle se remplit beaucoup et l'on urine goutte à goutte en éprouvant la sensation de n'en finir jamais.

Fonctionnelle: causée par des difficultés pour se rendre aux toilettes ou pour se déshabiller. S'il n'y avait pas d'empêchement il n'y aurait pas d'incontinence.

Que faut-il faire?

Il faut éviter de porter des vêtements trop serrés et modérer la consommation de boissons stimulantes et de tisanes qui provoquent l'urgence d'uriner. Certains médicaments peuvent l'aggraver. Consultez votre médecin ou infirmière.

Pour l'incontinence **d'effort**: la réhabilitation moyennant de simples exercices du plancher pelvien est très efficace. Il faut la faire chaque jour pour avoir des muscles forts qui éviteront les fuites. On peut aussi utiliser des cônes ou des électrodes vaginaux. En cas d'échec, la chirurgie peut parfois être nécessaire.

Pour l'incontinence **par impériosité** on fait une rééducation du modèle de miction par des techniques d'apprentissage combinées avec des médicaments.

Comment peut-on la prévenir?

Il faut s'habituer à uriner toutes les 3 heures pendant le jour, et avant d'aller se coucher.

Pendant la grossesse et après l'accouchement, les femmes devront faire des exercices du plancher pelvien. Il faut aussi soigner ces muscles quand on fait du sport.

Il faut éviter la constipation.

Les personnes âgées ou ayant des maladies limitant leur mobilité devront améliorer l'accessibilité à leurs toilettes et porter des vêtements qu'elles puissent enlever facilement.

