

# AMÉLIORATION DE L'INCONTINENCE URINAIRE

RENSEIGNEMENTS POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS,  
LES FAMILLES ET LES AIDANTS



## LISEZ CETTE BROCHURE POUR VOUS RENSEIGNER :

- Sur la nature de l'incontinence urinaire.
- Sur la façon de gérer l'incontinence urinaire.
- Sur la nature des exercices du plancher pelvien et la manière de les faire.



**Sinai Health System**

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

## EN QUOI CONSISTE L'INCONTINENCE URINAIRE?

---

Si vous êtes incapable de contrôler votre vessie, de l'urine peut sortir de votre corps, même si cela n'était pas votre intention. Si cela se produit souvent, vous êtes peut-être atteint d'incontinence urinaire (IU). Bien que cela soit plus courant chez les adultes plus âgés, cela ne représente pas un élément « normal » du vieillissement. L'incontinence urinaire peut être causée par de nombreux facteurs, par exemple la faiblesse des muscles du plancher pelvien, des boissons ou des aliments qui stimulent les muscles de la vessie, comme la caféine, les boissons alcoolisées et les aliments épicés, ou des problèmes qui bloquent l'écoulement de l'urine, comme l'hypertrophie de la prostate ou le prolapsus d'un organe pelvien.

Au moins un Canadien sur huit âgé de 65 ans ou plus souffre d'incontinence urinaire. Si vous constatez que l'incontinence urinaire affecte vos activités quotidiennes, des changements simples à votre mode de vie ou des traitements médicaux peuvent contribuer à soulager l'inconfort et à réduire les fuites d'urine.

## SUIS-JE ATTEINT(E) D'INCONTINENCE URINAIRE?

---



### POSEZ-VOUS LES QUESTIONS SUIVANTES :

1. Avez-vous des fuites d'urine lorsque vous riez, toussiez, éternuez ou soulevez des objets?
2. Avez-vous des fuites d'urine en vous rendant aux toilettes?
3. Vous dépêchez-vous pour vous rendre aux toilettes, sans parvenir à « vous rendre à temps »?

# COMMENT PUIS-JE PRÉVENIR L'INCONTINENCE URINAIRE?

---

L'incontinence urinaire peut affecter dans quelle mesure vous vous sentez à l'aise de sortir en public et votre qualité de vie générale. La bonne nouvelle est qu'il y a des changements que vous pouvez apporter à vos activités de tous les jours qui peuvent contribuer à réduire et à mieux gérer vos symptômes.

## RÉDUIRE OU ÉLIMINER LA CAFÉINE DE VOTRE ALIMENTATION

La caféine peut affecter le fonctionnement de votre vessie. Elle peut simuler le muscle de la vessie et faire en sorte qu'il se contracte trop souvent.

Parmi les aliments et les boissons qui contiennent de la caféine, on peut citer :

- le café
- le thé
- les boissons gazeuses
- le chocolat

Même une tasse de café ou de thé peut contenir trop de caféine pour votre vessie.

Essayez de réduire la quantité de caféine que vous consommez pendant 2 semaines. Écrivez dans un journal le nombre de fois où vous observez une incontinence urinaire avant et après ce changement. Si vos symptômes s'améliorent, continuez à éviter la caféine ou à minimiser la quantité que vous consommez.



## MOINS FUMER OU ARRÊTER COMPLÈTEMENT

Le tabagisme peut aggraver l'incontinence urinaire. Il peut irriter le muscle de la vessie et faire en sorte qu'il se contracte trop souvent. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé de façons de vous aider à arrêter de fumer. Cela vous aidera également à prévenir l'incontinence urinaire.

# QUELQUES CONSEILS POUR AMÉLIORER L'INCONTINENCE URINAIRE

---



## **BUVEZ LA BONNE QUANTITÉ DE LIQUIDES**

Si vous ne buvez pas beaucoup pendant la journée, le fait de boire davantage de liquides (mais pas d'alcool ou de caféine) peut réduire l'incontinence urinaire. Lorsque vous ne buvez pas assez de liquides, votre urine devient concentrée. L'urine concentrée peut irriter la paroi de votre vessie : elle se contracte alors plus souvent, ce qui vous donne un sentiment d'urgence et de fréquence. Bien entendu, le fait d'éviter les liquides avant l'heure du coucher et les sorties peut réduire les accidents pendant ces périodes.



## **RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL**

La consommation d'alcool peut aggraver votre incontinence urinaire. L'alcool cause également des contractions inutiles de la vessie. La réduction de la quantité consommée ou l'arrêt total de la consommation d'alcool peut contribuer à réduire vos symptômes.



## **PERDEZ DU POIDS**

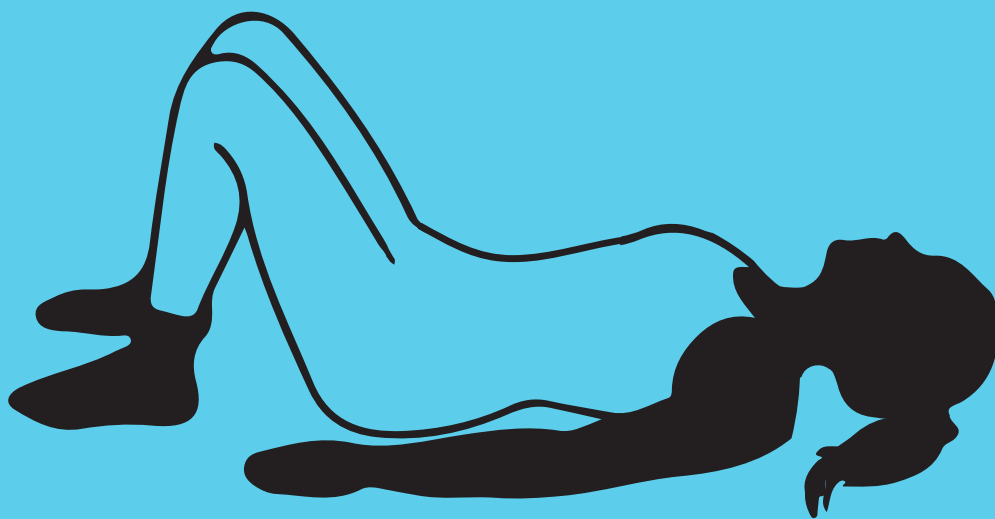
Le surpoids peut imposer un stress supplémentaire aux muscles du plancher pelvien. Ce stress supplémentaire peut affaiblir les muscles. Si vous avez du surpoids, essayer de perdre du poids peut améliorer vos symptômes. Il est préférable de perdre du poids en changeant votre alimentation et en faisant régulièrement de l'exercice.

## QUE DOIS-JE FAIRE SI LE PROBLÈME PERSISTE?

---

Si les activités ci-dessus ne permettent pas d'améliorer ou d'éliminer votre incontinence urinaire, parlez à votre fournisseur de soins de santé. Votre fournisseur de soins de santé pourrait être en mesure de mieux évaluer votre incontinence urinaire ou de vous envoyer consulter une infirmière-conseil en incontinence, un urologue ou un gynécologue pour obtenir une évaluation et un soutien supplémentaires.

# EN QUOI CONSISTENT LES EXERCICES POUR LE PLANCHER PELVIEN?



# EN QUOI CONSISTENT LES MUSCLES DU PLANCHER PELVIEN?

---

Les muscles du plancher pelvien sont un groupe de muscles qui partent du pelvis et en forment le plancher. Ces muscles contribuent à soutenir votre vessie, votre intestin et, si vous êtes une femme, votre utérus, et à les garder en place. Il s'agit des muscles que vous serrez ou contractez pour interrompre les gaz rectaux et l'écoulement d'urine. Les muscles du plancher pelvien peuvent s'affaiblir avec l'âge et pour différentes causes, et lorsque cela se produit, certaines personnes observent une perte accidentelle d'urine (incontinence urinaire).

Des exercices des muscles du plancher pelvien peuvent renforcer les muscles et éliminer ou réduire l'incontinence.

## EXERCICES DU PLANCHER PELVIEN POUR RÉDUIRE L'INCONTINENCE CHEZ LES FEMMES

Chez les femmes, les muscles du plancher pelvien peuvent s'affaiblir après un accouchement, un traumatisme ou une intervention chirurgicale aux organes pelviens, le diabète et la constipation chronique, pour ne nommer que quelques causes. Le renforcement de ces muscles peut éliminer l'incontinence ou en réduire le nombre d'épisodes. Il n'est jamais trop tard pour commencer à faire des exercices de renforcement du plancher pelvien.

Il peut être difficile de contracter correctement les muscles du plancher pelvien. Pour essayer de localiser les muscles, faites semblant d'arrêter la flatulence ou l'écoulement d'urine.

**CONSEIL :** \* Évitez de retenir votre respiration ou de serrer les muscles des fesses ou de l'abdomen, car cela signifie que vous ne contractez pas les muscles du plancher pelvien.

## **Comment faire des exercices du plancher pelvien :**

### **« La vague » :**

Allongée sur le dos avec les genoux fléchis, essayez de serrer les muscles du plancher pelvien une section à la fois. Commencez en contractant l'anus, comme si vous vouliez empêcher la flatulence.

Gardez les muscles contractés pendant 5 secondes, puis détendez-vous. Contractez le vagin, comme si vous vouliez empêcher l'écoulement d'urine. Gardez encore les muscles contractés pendant 5 secondes, puis détendez-vous. Enfin, contractez les muscles vers l'avant, comme si vous vouliez empêcher l'écoulement d'urine. Gardez les muscles contractés pendant 5 secondes, puis détendez-vous. Attendez 10 secondes avant de commencer une autre contraction. Faites cet exercice 3 fois par jour, en faisant chaque fois 5 à 10 répétitions.

### **« L'ascenseur » :**

Allongée sur le dos avec les genoux fléchis, contractez lentement tous les muscles du plancher pelvien en même temps. Imaginez que votre plancher pelvien est un ascenseur qui peut se rendre du 1<sup>er</sup> au 3<sup>e</sup> étage.

Essayez de contracter les muscles pelviens progressivement, un étage à la fois. Lorsque vous avez atteint le 3<sup>e</sup> étage, maintenez la contraction pendant 3 secondes, puis détendez-vous progressivement « étage par étage », jusqu'au 1<sup>er</sup> étage. Faites cet exercice 3 fois par jour, en faisant chaque fois 5 à 10 répétitions.

Lorsque vous vous sentez à l'aise de faire ces exercices en position allongée, faites tous les jours une séance en position assise, une en position debout et une en position allongée. Vous pouvez alors essayer d'ajouter les exercices suivants à votre programme :

### **Exercices de vitesse du plancher pelvien :**

Faites des contractions rapides et répétées du plancher pelvien. Contractez les muscles puis détendez-vous, essayez de faire 10 répétitions en 10 secondes, 3 fois par jour.

### **Exercices d'endurance du plancher pelvien :**

Essayez de retenir une contraction moyenne du plancher pelvien pendant 10 à 15 secondes. Plus tard, essayez pendant des périodes plus longues, jusqu'à atteindre des contractions durant 30 secondes. Faites cet exercice 5 fois par jour.

### **Moments utiles pour contracter les muscles du plancher pelvien :**

Contractez les muscles du plancher pelvien avant de faire toute activité nécessitant des efforts (p. ex., tousser, éternuer, vous lever d'une chaise ou soulever un sac d'épicerie). Assurez-vous de maintenir la contraction pendant toute l'activité.

## **EXERCICES DU PLANCHER PELVIEN POUR LES HOMMES**

Chez les hommes, les muscles du plancher pelvien peuvent s'affaiblir en raison de troubles comme le diabète, après une intervention chirurgicale pour la vessie ou la prostate, ou en raison d'une vessie hyperactive. Cela peut affecter votre capacité à rester continent et vous constaterez peut-être des fuites d'urine lorsque vous tousssez, riez ou faites de l'exercice. Vous constaterez peut-être également que vous éprouvez des problèmes à retarder l'envie d'uriner et que vous n'arrivez pas à vous rendre aux toilettes à temps.

Comme pour les femmes, les exercices du plancher pelvien, s'ils sont faits correctement, peuvent améliorer la force musculaire et réduire ou éliminer l'incontinence.

Lorsque vous commencez à faire ces exercices, trouvez un endroit tranquille où vous pouvez vous détendre. Cela vous aidera à exercer les bons muscles. Il est parfois difficile de trouver les bons muscles à contracter.

Pour trouver les muscles, il est préférable de s'asseoir. Essayez de ne serrer que les muscles qui empêchent la flatulence. Essayez de ne pas serrer les muscles abdominaux ou fessiers et de ne pas retenir votre respiration.



Lorsque vous serez habitué à faire ces exercices, vous pourrez les faire n'importe quand, n'importe où et dans n'importe quelle position.

### **Comment faire un exercice des muscles du plancher pelvien :**

Pour faire un exercice des muscles du plancher pelvien, suivez ces étapes :

1. Serrez votre muscle pelvien – si vous contractez les muscles correctement, vous sentirez votre pénis et votre scrotum remonter.
2. Maintenez la contraction et comptez lentement... « 1 et 2 et 3 »
3. Détendez-vous en comptant... « 1 et 2 et 3 »
4. Vous pouvez faire ces exercices en position allongée, assise ou debout.
  - 10 répétitions sont appelées 1 ensemble. Faites 1 ensemble 3 à 5 fois par jour.
  - Lorsque vous vous améliorerez, commencez à compter jusqu'à 5, puis à vous détendre en comptant jusqu'à 5.
  - **Vous devez essayer de contracter et de détendre vos muscles pendant la même période. Donc, adaptez votre décompte afin d'être en mesure d'y parvenir (par exemple, commencez en comptant jusqu'à 2 si vous ne pouvez pas contrôler la contraction et la détente pendant une période plus longue).**

# OÙ PUIS-JE TROUVER DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES?

---

## HEALTHLINK BC – INCONTINENCE URINAIRE CHEZ LES FEMMES

---

HealthLinkBC fournit des renseignements supplémentaires, des conseils et des stratégies, ainsi qu'une foire aux questions sur l'amélioration de l'incontinence urinaire chez les femmes.



[www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw220313](http://www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw220313)

## HEALTHLINK BC – INCONTINENCE URINAIRE CHEZ LES HOMMES

---

HealthLinkBC fournit des renseignements supplémentaires, des conseils et des stratégies, ainsi qu'une foire aux questions sur l'amélioration de l'incontinence urinaire chez les hommes.



[www.healthlinkbc.ca/health-topics/zp1188](http://www.healthlinkbc.ca/health-topics/zp1188)

## RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

---

- Vivre plus longtemps, bien vivre – Votre guide pour un vieillissement sain
- Gestion de la constipation
- Utilisation sécuritaire de médicaments pour les adultes plus âgés

### RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES SUR LA SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE :

- Le calcium, la vitamine D et la santé des os
- La prévention des chutes à la maison
- Conseils généraux en cas de problèmes de mémoire
- Comment prévenir et gérer le délire
- Gestion des problèmes de sommeil
- Comment reconnaître et gérer la perte auditive
- Les mandataires spéciaux et les procurations
- Mauvais traitements envers les aînés
- Gestion du stress chez les aidants

### RESSOURCES COMMUNAUTAIRES SUPPLÉMENTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :

- Popote roulante
- Options en matière de transport dans la communauté
- Comment s'inscrire au service Wheel-Trans
- Services d'évaluation de la conduite
- Financement pour les aides à la mobilité du Programme d'appareils et accessoires fonctionnels

Rendez-vous à [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) pour obtenir des ressources supplémentaires pour les adultes plus âgés, les familles et les aidants.

Ces renseignements ne doivent être utilisés qu'à des fins d'information et ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement fournis par un professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils concernant un trouble médical spécifique. Une seule copie de ces documents peut être réimprimée pour une utilisation personnelle et non commerciale seulement.

**Nous remercions les organismes suivants pour leur soutien de notre initiative de ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé :**



The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation



Mon Sheong Foundation et la Ben and Hilda Katz Foundation ont fourni un soutien financier généreux pour l'impression et la traduction de nos ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé.

Le ministère des Affaires des personnes âgées a appuyé cette initiative avec du financement fourni par l'entremise de son Programme de subventions aux projets communautaires pour l'inclusion des personnes âgées.

Adapté de « Improving Urinary Incontinence », publié en 2016, avec la permission du Patient and Family Education Program du Réseau universitaire de santé.

Auteur : Healthy Ageing and Geriatrics Program, Sinai Health System  
Date de modification : mars 2017