



# Incontinence urinaire

RETROUVEZ  
UNE VIE ORDINAIRE !

Au moins 3 millions de personnes sont victimes de fuites urinaires en France.

Femmes, hommes, jeunes ou seniors... Quelles sont les causes de ces désagréments? Et surtout, quels sont les moyens efficaces pour retrouver une vie sereine sans craindre l'accident?

Notre guide vous dit tout.

---

**G**ênantes, humiliantes, malodorantes...

Les fuites urinaires sont sources de mal-être et impactent la qualité de vie. Si les femmes sont plus souvent touchées, notamment après 65 ans ou suite à une grossesse, les hommes ne sont pas non plus épargnés. Peu de personnes osent consulter pour ce problème alors que des solutions existent pour stopper, ou réduire significativement, les symptômes. Il y a donc tout à gagner à en parler avec votre médecin.

---



# L'incontinence c'est quoi ?

L'incontinence, c'est la fuite involontaire d'urine. La vessie est chargée de stocker puis d'éliminer le liquide, quand celui-ci atteint un certain volume (200 à 250 ml). Lorsque nous avons besoin d'uriner, nous pouvons retenir puis déclencher volontairement la vidange. L'ordre est donné par le cerveau via un neurotransmetteur (l'acétylcholine), les muscles de la vessie se contractent, les sphincters se relâchent, permettant ainsi la miction c'est à dire l'émission d'urine. Mais parfois, l'un des maillons de la chaîne déraille et quelques gouttes (ou plus) s'échappent. Si de nombreux dysfonctionnements peuvent être à l'origine des fuites, il existe quatre grandes formes d'incontinence urinaire distinctes.

## L'INCONTINENCE par impériosité, N'IMPORTE QUAND

Cette fuite d'urine, aussi appelée urgenturie, est précédée par une envie pressante impossible à retenir. L'acétylcholine, le neurotransmetteur qui ordonne à la vessie de se contracter, est alors produite involontairement par le cerveau. Et la miction se déclenche alors que la personne n'a pas atteint les toilettes. Ces accidents peuvent arriver la nuit ou lors de certaines situations bien identifiées (passage des mains sous l'eau, introduction des clés dans la porte du domicile...). Les personnes atteintes ont tendance à passer de plus en plus régulièrement aux toilettes afin de vider au maximum leur vessie. Une pathologie urinaire ou neurologique peut être à l'origine de ce phénomène même si, dans la plupart des cas, les causes exactes sont multiples et difficiles à identifier.



## L'INCONTINENCE urinaire d'effort, LA PLUS FRÉQUENTE

C'est le petit jet de liquide qui s'échappe lors de la pratique d'un sport (danse, jogging...) ou simplement quand la pression sur l'abdomen s'accroît (toux, rire, éternuement, port de charge lourde...). Peu abondantes au début, les fuites ont tendance à devenir plus fréquentes et/ou plus importantes avec le temps, mais ne surviennent jamais la nuit ou lorsque le corps est au repos. Comme le besoin d'uriner ne se fait pas sentir, ces débordements sont très difficiles à anticiper. S'il est possible de limiter les risques en privilégiant des sports plus doux (pilates, natation,...), seule une consultation avec un médecin généraliste ou spécialiste permet de trouver une solution durable.



## L'INCONTINENCE urinaire mixte

C'est la double peine. Elle concerne les personnes qui souffrent à la fois d'incontinence d'effort et d'incontinence par impériosité.



## L'INCONTINENCE par regorgement, CHEZ L'HOMME

Un problème nerveux ou mécanique (comme une augmentation de la taille de la prostate) peuvent empêcher une élimination régulière de l'urine. La vessie déborde et le liquide s'écoule goutte par goutte, parfois en continu. Ce type de problème survient généralement chez les hommes de plus de 50 ans, mais peut aussi toucher les femmes et les plus jeunes en cas de troubles neurologiques.

## De quoi cela vient?

Si les femmes sont plus touchées que les hommes par l'incontinence urinaire, c'est notamment à cause de l'impact sur le corps de la (ou des) grossesse(s), ainsi que de la ménopause. Les bouleversements hormonaux mettent les tissus en général, et les muscles du périnée en particulier, à rude épreuve. Quant à l'accouchement en lui-même, il entraîne un véritable traumatisme au niveau du plancher pelvien qui soutient les organes tels que la vessie ou l'utérus. Avoir eu des jumeaux ou un bébé de poids élevé à la naissance augmentent ainsi les risques d'incontinence urinaire. Chez les hommes, l'incontinence est le plus souvent liée à une augmentation du volume de la prostate qui bloque l'évacuation de l'urine. D'autres facteurs de risque sont connus: la sédentarité, le tabagisme, le surpoids et l'obésité, la constipation, le diabète, les troubles cognitifs. Enfin, la prise de certains médicaments (diurétiques, antihistaminiques, antidépresseurs, antipsychotiques,...)



65%  
des femmes et  
58%  
des hommes  
souffrant  
d'incontinence  
urinaire  
estiment que  
leur qualité  
de vie  
est affectée.

\* Temml et al., 2000



# Comment se soigner ?

## REVOIR son hygiène de vie

C'est la première chose à faire pour limiter les symptômes et retrouver une meilleure qualité de vie. Si réduire sa consommation d'eau n'aide pas à se débarrasser des fuites urinaires, en revanche mieux vaut limiter certaines boissons aux effets diurétiques (thé, café, alcool, soda...). Éviter de boire beaucoup avant d'aller se coucher et se méfier des produits de santé qui contiennent des plantes ou des actifs favorisant l'élimination. Un régime alimentaire équilibré et une activité physique régulière sont également indispensables puisque le surpoids aggrave les symptômes.

## REPRENDRE le contrôle de sa vessie

La thérapie comportementale est particulièrement adaptée à l'incontinence par impériosité. Il s'agit de tenir un journal des mictions (leurs horaires, les quantités des boissons absorbées et à quelle heure). Ce, sur plusieurs jours, puis de définir avec son médecin les horaires de passage aux toilettes. Au fur et à mesure, le temps entre les mictions doit augmenter.



## L'INDISPENSABLE rééducation périnéale

Elle peut apporter une amélioration dans quasiment toutes les situations d'incontinence urinaire. Le périnée est un ensemble de muscles situé dans le bas de l'abdomen et qui sert de support aux organes tels que la vessie ou l'utérus. Grâce à une contraction réflexe, il participe à réguler l'élimination de l'urine. Avec l'âge, ou suite à une grossesse, les muscles du périnée malmenés s'affaiblissent et ne parviennent plus à retenir le liquide. Si garder un périnée tonique se travaille tout au long de la vie, une rééducation réalisée avec un kiné ou une sage-femme aide à limiter les fuites urinaires déjà présentes. Le but est d'apprendre à localiser et à contracter son périnée pour développer sa tonicité et sa souplesse. Elle peut être réalisée manuellement ou avec une sonde vaginale qui provoque les contractions du périnée. Le biofeedback permet de visualiser la contraction des muscles sur un écran afin de bien comprendre la technique et de pouvoir poursuivre à domicile. La rééducation périnéale est indispensable après une grossesse pour retonifier le plancher pelvien distendu au cours de l'accouchement. Faire l'impasse sur ces quelques semaines d'exercice peut être à l'origine de fuites urinaires plus tard dans la vie.

## LES MÉDICAMENTS : surtout pour l'incontinence d'urgence ou mixte

L'incontinence d'urgence peut être soignée par des anticholinergiques, des médicaments qui empêchent la contraction involontaire de la vessie. Un traitement qui devra être poursuivi à vie si la cause du dysfonctionnement ne peut être traitée. D'autres molécules peuvent être prescrites selon les cas. Seul un spécialiste sera capable de déterminer le médicament adapté.



## LA CHIRURGIE, efficace dans certains cas

La chirurgie est utilisée en dernier recours, mais elle peut être très performante, notamment en cas d'incontinence à l'effort. L'intervention la plus courante consiste à poser une bandelette qui soutient l'urètre chez la femme. Une technique similaire est parfois utilisée chez l'homme. Il est également possible de relever les tissus autour de la vessie par laparoscopie. Dans certains cas d'incontinence par impériosité (vessie hyperactive), une stimulation électrique grâce à un "pacemaker" urinaire permet de réguler les contractions de la vessie. La chirurgie n'est jamais un acte anodin, elle ne sera proposée que si les autres traitements ont échoué.



## 3 gestes à éviter pour préserver son périnée

- 1. Faire des abdominaux** en coinçant ses pieds sous un meuble et en se relevant brutalement.
- 2. Uriner sans s'asseoir** sur la cuvette des toilettes. Certains muscles qui devraient être relâchés restent contractés et la vessie ne peut pas se vider complètement.
- 3. Porter régulièrement des charges lourdes**, surtout sans basculer son bassin vers l'avant.



# Bien choisir sa protection

Les protections contre les fuites urinaires sont normalement destinées à se protéger des symptômes en attendant la mise en place d'un traitement médical efficace. S'il peut être tentant de les utiliser sur le long terme afin d'éviter d'aborder le sujet avec son médecin, mieux vaut s'abstenir. En effet, ces produits peuvent causer des irritations, des macérations et laisser échapper de mauvaises odeurs. Et ils ne règlent en rien le problème. Les spécialistes recommandent donc de limiter leur usage dans le temps. Cependant, quelle que soit la durée pendant laquelle vous en avez besoin, autant opter pour des protections efficaces! Une étude réalisée par le centre d'essais comparatifs de l'Institut national de la consommation pour *60 millions de consommateurs* a évalué les performances de différents modèles disponibles sur le marché, ainsi que leur praticité et leur confort. Les résultats sont plutôt satisfaisants, même si certains points peuvent encore être améliorés.

## QUELLE PROTECTION pour moi ?

Le choix dépend avant tout de la fréquence et du volume des fuites, ainsi que de leur origine. Pour une incontinence légère, il est possible de choisir entre les protections anatomiques et les slips absorbants. Les protections anatomiques se fixent directement au sous-vêtement à l'aide d'un adhésif.

Un peu comme les protections périodiques féminines, mais en nettement plus absorbantes. Même principe pour les produits destinés spécifiquement aux hommes. Les fabricants ont conçu des modèles en forme de coques qui s'adaptent mieux à l'anatomie masculine. Les slips absorbants ont été imaginés comme un sous-vêtement jetable. Ils s'enfilent et se retirent comme un slip ou une culotte ordinaire et permettent de se changer sans (trop) de difficultés même dans des toilettes publiques. En cas d'incontinence lourde, la protection doit pouvoir absorber

de plus gros volumes. Si les protections anatomiques très absorbantes ou les slips absorbants peuvent être utilisés, les changes complets paraissent mieux adaptés. Leur taille et leur épaisseur sont plus importantes et elles conviennent essentiellement aux personnes alitées. Au-delà de la capacité de rétention, d'autres facteurs influent sur le choix de la protection : le confort, la discrétion, l'adaptation à l'activité (sédentaire, au travail, pratique d'exercice). Il est d'ailleurs fréquent d'utiliser différents produits en fonction de son programme.



- +++ Très bon
- ++ Bon
- + Acceptable
- Insuffisant
- Très insuffisant



### CHANGES COMPLETS (pour incontinenances sévères)

	TENA Flex Maxi x 22	ABENA ABRI FORM Premium x 24	ID EXPERT BELT ONTEX Super x 14	HARTMANN MOLICARE Extra x 30	TENA Slip Plus x 30	ID EXPERT ONTEX Slip Plus x 28	CARREFOUR Absodys All in 1 Day Odor control x 20
Prix indicatif	23,80 €	17,90 €	11,90 €	19,90 €	22,90 €	19,90 €	10,85 €
Prix unitaire	1,08 €	0,75 €	0,85 €	0,66 €	0,76 €	0,71 €	0,54 €
Taille du modèle testé	M	M2	M	90-120 cm	M	M	M 70-110 cm
Épaisseur moyenne	19 mm	17 mm	23 mm	14 mm	13 mm	16 mm	16 mm
Poids	120 g	105 g	99 g	104 g	94 g	77 g	78 g
<b>Protection (65 %)</b>							
Jour hommes	+++	++	++	++	++	+	+
Jour femmes	+++	++	++	++	++	+	+
Nuit hommes	+++	++	+	+	+	+	+
Nuit femmes	+++	++	+	+	+	○	○

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

- +++ Très bon
- ++ Bon
- + Acceptable
- Insuffisant
- Très insuffisant



### SLIPS ABSORBANTS (pour incontinenances modérées à sévères)

	HARTMANN MOLICARE MOBILE Ideal-fit x 14	TENA Men Discreet Protection Maxi Level 4 x 10	MARQUE VERTE SEMESA Extra x 14	HARTMANN MOLIMED Pants Active Premium Ideal-fit x 12	ALWAYS Discreet pour fuites urinaires Normal x 12	TENA Lady silhouette Normal x 12	ID ONTEX Pants Active Perfect fit Normal x 14
Prix indicatif	18,80 €	14,90 €	17,40 €	12,80 €	12,07 €	12,40 €	12,90 €
Prix unitaire	1,34 €	1,49 €	1,24 €	1,07 €	1,01 €	1,03 €	0,92 €
Taille du modèle testé	M 80-120 cm	M-L 95-125 cm	M 80-110 cm	M 75-100 cm	M 70-100 cm	M 75-100 cm	M 80-120 cm
Épaisseur moyenne	18 mm	23 mm	18 mm	19 mm	16 mm	21 mm	20 mm
Poids	80 g	76 g	69 g	49 g	45 g	53 g	45 g
<b>Protection (65 %)</b>							
Jour hommes	+++	+++	++	-	-	-	-
Jour femmes	++	-	++	++	++	++	+
Nuit hommes	++	++	++	-	-	-	-
Nuit femmes	++	-	++	++	+	+	+

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

## QUEL EST LE MODÈLE le plus efficace ?

Une fois la protection choisie, encore faut-il trouver le modèle de bonne qualité qui préviendra tous désagréments. Les ingénieurs en charge des essais comparatifs de l'Institut national de la consommation et *60 millions de consommateurs* ont évalué 5 protections anatomiques, 7 slips absorbants et 7 changes complets de marques différentes afin de déterminer

lesquels étaient les plus performants. Un produit efficace doit capter l'urine rapidement et être capable de retenir une grande quantité de liquide avant qu'il y ait une fuite. Il faut, bien entendu, que le liquide reste confiné au niveau de la protection afin qu'il ne rentre pas en contact avec la peau. Si, globalement, les produits se montrent plutôt à la hauteur, certains n'apportent pas une protection

optimale pendant la nuit. Une remarque qui vaut à la fois pour les protections anatomiques et pour les slips absorbants, mais aussi pour les changes complets. Il ne suffit donc pas de choisir un modèle plus absorbant pour être satisfait, même si un change complet sera évidemment toujours plus efficace qu'une protection anatomique. Les systèmes anti-odeurs se sont

révéls inefficaces dans la plupart des cas, avec tout de même des différences notables selon les références. La respirabilité, elle aussi, pourrait être améliorée. Enfin, quelques modèles sont plus susceptibles de créer des rougeurs et des irritations.

## Des appellations sources de confusion

Si chaque type de protection correspond plutôt à une sorte d'incontinence déterminée (légère ou importante), certains produits disposent d'appellations qui peuvent compliquer le choix. Il est facile de comprendre la différence entre "mini", "normal" et "super", mais plus compliqué de se décider entre "super", "maxi", et "extra". D'autant que ces termes ne sont pas réglementés et que l'"extra" d'une marque peut être le "normal" d'une autre. Une seule solution, essayer sans se laisser bernier par la surenchère des slogans. Pour l'INC, il devrait y avoir une normalisation des dénominations.



## Une prise en charge sécu très limitée

Les protections urinaires sont des dispositifs médicaux qui ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale. Le budget, qui atteint parfois plus de 300€ par mois pour les incontinenances lourdes, reste donc à la charge de l'utilisateur. Toutefois, lorsque la personne / l'utilisateur peut prétendre à des prestations spécifiques au titre de la dépendance ou du handicap, il est possible de demander une prise en charge. Par exemple, l'allocation personnalisée pour l'autonomie (APA), la prestation de compensation du handicap (PCH) ou des intervention de la caisse d'assurance maladie (CPAM) pourront couvrir tout ou une partie des frais.