



L'incontinence brisons le silence

TRUCS ET ASTUCES
POUR LES AÎNÉS

Québec 



AUTEURES

Chantal Dumoulin, Pht., Ph. D.

Chercheure, Centre de recherche, Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Cara Tannenbaum, M.D., M. Sc.

Géronte, Institut universitaire de gériatrie de Montréal

ISBN 978-2-550-56356-3 (imprimé)

ISBN 978-2-550-56355-6 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009

Bibliothèque et Archives Canada, 2009

© Gouvernement du Québec

Le contenu de ce document a été réalisé par l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM)

Sommaire

- 6** Cette brochure s'adresse-t-elle à vous?
- 8** Qu'est-ce que l'incontinence?
- 10** Causes possibles de l'incontinence
- 12** Solutions
 - 14** Modifications des habitudes de vie
 - 19** Exercices pour renforcer les muscles du plancher pelvien
 - 20** Comment bien contracter les muscles du plancher pelvien?
 - 22** Techniques pour maîtriser les envies pressantes
- 24** Conseils pour parler d'incontinence à votre médecin
- 26** Testez vos connaissances





Pour les personnes qui en souffrent, l'incontinence urinaire est assurément une source de gêne et un sujet tabou. Plus encore, ce problème compromet la qualité de vie et peut mener à l'isolement, à la dépression et même à la perte d'autonomie. Les recherches ont établi que jusqu'à 15 % des hommes et 55 % des femmes âgés de plus de 60 ans souffrent d'incontinence. Pourtant, malgré le fait que certaines de ses causes soient liées à l'âge, l'incontinence peut se traiter et se guérir, et on peut même la prévenir. Ce trouble n'est pas lié au vieillissement normal et vous ne devez pas accepter qu'on vous dise : « C'est normal à votre âge. »

Dans cette brochure, nous vous présentons de l'information sur les types d'incontinence et sur leurs causes, ainsi que des solutions à adopter pour en diminuer les symptômes et, dans certains cas, les enrayer.



**Cette brochure
s'adresse-t-elle
*à vous?***

Pouvez-vous vous rendre aux toilettes sans avoir des pertes d'urine involontaires quand vous avez envie d'uriner?

Oui Non À la maison seulement

.....

Vous arrive-t-il d'avoir des pertes d'urine lorsque vous...

tousssez? éternuez?
 soulevez un objet? faites du sport?
 vous levez de votre fauteuil?

.....

Vous levez-vous trois fois et plus durant la nuit pour aller uriner et vous arrive-t-il parfois de ne pas arriver aux toilettes à temps?

Oui Non

.....

Portez-vous une serviette ou une autre protection pour prévenir les pertes d'urine?

Oui Non

**Si vous avez répondu *oui*
à au moins une question,
cette brochure s'adresse à vous!**



Qu'est-ce que
l'incontinence?



Souffrir d'incontinence, c'est n'être pas toujours capable de maîtriser son envie d'uriner et c'est avoir parfois des pertes d'urine involontaires, ne serait-ce que quelques gouttes.

Bien que ce problème soit beaucoup plus fréquent chez les femmes de 60 ans et plus, l'incontinence ne fait pas de discrimination selon le sexe ou l'âge.

Types d'incontinence

L'incontinence survient quand il y a un problème dans le fonctionnement normal de la vessie et des muscles du plancher pelvien. Ce problème, selon qu'il est d'origine musculaire, nerveuse ou physique, détermine le type d'incontinence. Ainsi, il existe plusieurs types d'incontinence, dont les suivants :

- **L'incontinence à l'effort** survient quand vous avez des pertes d'urine lorsque vous tousssez, que vous riez ou que vous faites un effort physique. Les muscles de l'urètre ou du plancher pelvien ne sont alors pas assez forts pour retenir l'urine.
- **L'incontinence d'urgence** se produit lorsque votre envie d'uriner est soudaine, irrésistible et que vous ne pouvez pas vous rendre aux toilettes à temps. Votre vessie est alors irritée ou hyperactive ou, encore, les messages qui circulent entre votre vessie et votre cerveau sont déréglés.
- **L'incontinence mixte** est la combinaison de l'incontinence à l'effort et de l'incontinence d'urgence.
- **L'incontinence fonctionnelle** survient quand vous ne réussissez pas à arriver à temps aux toilettes à cause, notamment, de l'arthrite ou d'une mobilité réduite.
- **L'incontinence nocturne** a lieu si vous n'arrivez pas à maîtriser votre vessie la nuit.



Causes possibles
de l'incontinence

Certains facteurs, comme la consommation de certains aliments et boissons, certaines maladies et affections ou encore la prise de certains médicaments, peuvent contribuer à l'incontinence. En agissant sur ces facteurs, vous devriez voir les symptômes d'incontinence diminuer considérablement ou même disparaître.

Aliments et boissons

- Caféine (thé, café, chocolat, boissons gazeuses);
- Alcool;
- Fruits et jus très acides (orange, citron, pamplemousse, tomate);
- Mets épicés;
- Consommation excessive de liquide (plus de deux litres par jour).

Maladies et affections

- Hypertrophie de la prostate;
- Maladie de Parkinson;
- Lésions de la moelle épinière;
- Sclérose en plaques;
- Accident vasculaire cérébral;
- Œdème aux chevilles (enflure);
- Constipation;
- Baisse d'œstrogènes à la ménopause;
- Chirurgie au périnée, à la prostate ou à l'abdomen;
- Obésité;
- Démence;
- Toux chronique (liée, entre autres, à l'usage du tabac).

Médicaments

- Somnifères;
- Diurétiques;
- Antidépresseurs;
- Médicaments contre l'hypertension;
- Médicaments pour le cœur.



Solutions



Heureusement, des solutions existent! De 50 à 85 % des cas d'incontinence peuvent être guéris ou améliorés si vous apportez des changements à votre mode de vie ou si vous mettez en pratique des traitements simples.

Le journal urinaire

Pendant deux ou trois jours (non consécutifs si possible), tenez un journal; inscrivez-y le nombre de fois où vous allez aux toilettes, de même que le type et la quantité de liquide que vous buvez durant la journée. Le journal urinaire vous permettra d'avoir une vue d'ensemble de vos habitudes et d'identifier le type d'incontinence qui vous affecte. Il vous donnera aussi l'occasion de mesurer l'amélioration de votre condition après la mise en pratique des trucs et conseils contenus dans cette brochure. Pour ce faire, il suffit de noter vos observations dans le journal pendant quelques jours avant de commencer à changer vos habitudes, puis de les consigner de nouveau environ un mois après avoir entamé des modifications. Si vous décidez de consulter un médecin, ces renseignements l'aideront à choisir le traitement approprié.

Voici quoi indiquer dans votre journal :

- 1.** Heure à laquelle vous allez uriner;
- 2.** Envie pressante (oui ou non);
- 3.** Pertes d'urine involontaires à ce moment ou à un autre moment de la journée (oui ou non);
- 4.** Circonstances de la perte d'urine (toux, éternuement, rire, effort, en vous levant, en mettant la clé dans la porte, etc.);
- 5.** Type et quantité de liquide bu au cours de la journée.

Modifications des habitudes de vie

Si vous souffrez d'incontinence à l'effort, d'urgence ou mixte

- Limitez votre consommation d'irritants alimentaires – par exemple, remplacez le thé et le café par de l'eau chaude et du citron, ou encore par du lait ou d'autres choix santé, comme le jus de canneberge (surtout si vous souffrez d'infections urinaires à répétition).
- Consommez suffisamment de fibres pour éviter la constipation – 21 grammes par jour pour les femmes et 30 grammes par jour pour les hommes. On trouve les fibres dans les céréales à grains entiers, le son de blé, les fruits, les légumes, les légumineuses et les noix.
- Maintenez un poids santé – si vous devez perdre du poids, réduisez vos portions, mangez de la viande maigre, et ce, seulement deux ou trois fois par semaine selon que vous êtes une femme ou un homme, remplacez les fromages gras par des fromages maigres (du fromage cottage, par exemple), mangez plus de fruits et de légumes, faites de l'exercice.
- Buvez suffisamment – mais pas trop (la quantité idéale dans une journée pour une personne qui a tendance à souffrir d'incontinence est d'environ quatre à six verres de liquide, ce qui comprend l'eau, les soupes et les autres liquides).
- Cessez de fumer – demandez au pharmacien si un médicament en particulier (le timbre de nicotine ou un autre) est sécuritaire pour vous, ou participez à des groupes de soutien pour arrêter de fumer.

Si vous souffrez *d'incontinence fonctionnelle*

- Désencombrez le passage jusqu'à la salle de bains.
- Portez des vêtements faciles à détacher.
- Installez des barres d'appui dans la salle de bains.
- Exercez-vous à vous lever d'une chaise droite (sans appui) 10 fois par jour.
- Marchez durant 20 minutes par jour.
- Pratiquez le tai-chi ou d'autres activités physiques pour améliorer votre équilibre. Ou, encore, faites des exercices d'équilibre, comme celui-ci : tenez-vous à deux mains debout derrière une chaise et soulevez un pied à la fois. Si votre équilibre est plutôt bon, vous devriez pouvoir vous tenir d'une seule main.

Si vous souffrez *d'incontinence nocturne*

- Si vous vous réveillez souvent la nuit pour aller aux toilettes, il vaut mieux ne pas boire d'alcool, de thé ou d'autres irritants après le souper.
- Revoyez la liste de vos médicaments avec votre médecin – par exemple, certains somnifères relâchent les muscles du plancher pelvien et peuvent contribuer à l'incontinence nocturne.
- Réduisez l'œdème (enflure) en portant des bas de soutien ou en relevant vos jambes pendant une demi-heure durant la journée pour favoriser la filtration graduelle du liquide et limiter vos envies nocturnes.
- Contrôlez les maladies chroniques. Si vous souffrez de diabète, un taux trop élevé de sucre pendant la nuit peut contribuer à l'incontinence nocturne. L'apnée du sommeil peut aussi engendrer le même problème.
- Adoptez de bonnes habitudes de sommeil. L'insomnie augmente avec l'âge et elle est plus fréquente chez les femmes. Elle peut également contribuer à l'incontinence, surtout si vous consommez des somnifères.

De bonnes habitudes pour trouver le sommeil :

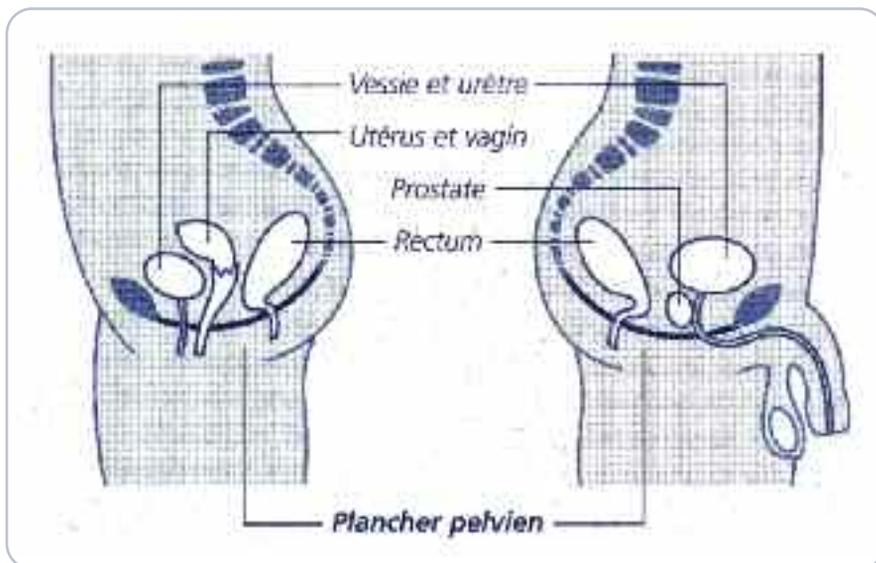
- Réservez la chambre à coucher au sommeil.
- Si le sommeil ne vient pas au bout de 15 à 20 minutes, relevez-vous.
- Évitez les excitants pendant la soirée: café, thé, alcool, chocolat et cigarette.
- Ne consommez pas d'alcool pour essayer de trouver le sommeil.
- Évitez de faire de l'exercice physique avant de vous coucher.
- Pratiquez une technique de relaxation (yoga, méditation, respiration profonde, etc.) au moins une heure avant le coucher.
- Levez-vous toujours à la même heure le matin.
- Dormez dans un endroit propice au sommeil : ni trop froid ni trop chaud, et calme.



Exercices pour renforcer les muscles du plancher pelvien

Peut-être entendez-vous parler des muscles du plancher pelvien pour la première fois? Sachez qu'il n'est jamais trop tard pour commencer à les faire travailler! Les exercices de renforcement du plancher pelvien aident à réduire les pertes d'urine involontaires.

Les muscles du plancher pelvien sont constitués de trois épaisseurs musculaires qui ferment la base du bassin. S'étendant comme un hamac entre le pubis et le coccyx, ces muscles jouent un rôle primordial dans le contrôle de l'urine, des gaz et des selles. Chez la femme, ils participent également au soutien des viscères, comme l'utérus et la vessie.



Comment bien contracter les muscles du plancher pelvien?

Assoyez-vous confortablement sur une chaise, les muscles des fesses, des cuisses et de l'abdomen bien relâchés, puis resserrez les muscles du plancher pelvien comme si vous vouliez retenir l'urine et les gaz. Si vous contractez vos muscles correctement, vous devriez sentir qu'ils sont aspirés vers l'intérieur. La contraction est alors efficace. Si vous sentez que les muscles du plancher pelvien font pression comme pour aller à la selle, c'est que l'exercice n'est pas fait adéquatement.

Un conseil :

Resserrez toujours les muscles du plancher pelvien avant de tousser, d'éternuer, de soulever un objet lourd, de vous pencher, de vous relever d'une position assise ou de faire toute autre activité qui provoque des pertes d'urine involontaires.

Les trois exercices suivants devraient être pratiqués tous les jours pendant 12 semaines (environ trois mois). Ils pourront vous paraître difficiles au début, mais ils deviendront plus faciles avec le temps et la pratique.

Déterminez chaque jour un moment de la journée où vous aurez de 10 à 15 minutes à consacrer à votre séance d'exercices. Ne faites aucune autre activité pendant celle-ci (comme regarder la télévision, lire, etc.). Mettez sur la qualité des exercices plutôt que sur leur quantité!

En position couchée :

Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis, les pieds légèrement écartés et les bras de chaque côté du corps. Pour ces trois exercices, relâchez tous les muscles, surtout ceux des fesses et de l'intérieur des cuisses.

Exercice 1 : La force

- Expirez lentement par la bouche.
- Contractez les muscles du plancher pelvien aussi fort que possible, comme pour retenir l'urine et les gaz, et aspirez le plancher pelvien vers l'intérieur.
- Maintenez la contraction pendant six secondes. Comptez lentement jusqu'à six, à haute voix. Respirez pendant que vous comptez, sans relâcher la contraction.
- Relâchez le plancher pelvien pendant 12 secondes.
- Effectuez trois séries de 10 contractions-relaxations, pour un total de 30 contractions. Prenez une minute de repos entre chaque série.

Exercice 2 : La coordination

- Expirez lentement par la bouche, puis contractez les muscles du plancher pelvien le plus fort possible.
- Maintenez la contraction pendant une seconde, puis tousssez vigoureusement en gardant la contraction du plancher pelvien.
- Reposez-vous durant deux secondes, puis répétez la contraction, la toux et le repos deux fois de suite.
- Faites une pause de 30 secondes.
- Exécutez deux autres séries comme celle-ci.

Exercice 3 : Les contractions rapides

- Expirez lentement par la bouche, puis contractez les muscles du plancher pelvien aussi fortement et aussi rapidement que possible, comme pour retenir l'urine et les gaz.
- Maintenez la contraction pendant une seconde.
- Relâchez le plancher pelvien pendant une seconde.
- Exécutez trois séries de six contractions-relaxations rapides pour un total de 18 contractions rapides. Prenez 20 secondes de repos entre chaque série.

**POUR
OPTIMISER
L'EFFET DU
PROGRAMME
D'EXERCICES,
augmentez
le niveau de
difficulté après
six semaines
en exécutant
les trois
exercices du
programme
en position
assise plutôt
que couchée
sur le dos.**

Techniques pour maîtriser les envies pressantes

Si vos pertes d'urine sont liées à des envies pressantes ou si vous urinez fréquemment (plus souvent que tous les deux heures durant le jour ou plus de deux fois pendant la nuit), ajoutez à votre programme d'exercices de renforcement des muscles du plancher pelvien les techniques suivantes pour maîtriser les envies pressantes :

- **Arrêtez-vous!** Ne courez pas aux toilettes! Si possible, assoyez-vous sur un siège dur. Cette stratégie pourrait vous aider à retenir l'urine.
- **Respirez profondément** et détendez-vous.
- **Contractez les muscles du plancher pelvien** rapidement et fortement, au moins huit fois (comme présenté dans l'exercice 3 à la page 21), ou tentez de maintenir une forte contraction pendant de six à huit secondes (comme expliqué dans l'exercice 1 à la page 21).

- **Pensez à autre chose** (par exemple, réfléchissez à un prénom de garçon ou de fille débutant par chacune des lettres de l'alphabet). Le travail mental joue un grand rôle dans le contrôle des envies pressantes.
- Si l'envie pressante d'uriner n'a pas disparu, **répétez** toutes les étapes précédentes.
- **Attendez** que l'envie d'uriner passe.
- Lorsque l'envie est passée, **rendez-vous aux toilettes** sans vous presser et ce, uniquement si vous ressentez toujours l'envie d'y aller. Sinon, continuez vos activités.

Jusqu'à 85 % des gens qui mettent en pratique les exercices de renforcement du plancher pelvien et les techniques pour maîtriser les envies pressantes peuvent régler ou atténuer leur problème d'incontinence.

Si ce n'est pas votre cas, d'autres solutions s'offrent à vous : consulter un physiothérapeute pour la pratique d'exercices mieux adaptés à votre situation, prendre certains médicaments ou encore subir une chirurgie.

Parlez-en avec votre médecin. Et surtout, ne vous résignez pas à vivre avec l'incontinence!

A photograph of a male doctor with glasses and a white lab coat, wearing a stethoscope, examining the hands of an elderly woman with short white hair. The doctor is looking down at the woman's hands, which are resting on a white surface. The woman is wearing a dark purple jacket. The background is a light-colored wall with a grid pattern. A purple banner is overlaid on the middle of the image, containing white text.

**Conseils pour
parler d'incontinence
à votre médecin**

Puisque les causes possibles de l'incontinence sont multiples, vous devriez consulter votre médecin si le problème persiste après la mise en pratique des solutions proposées dans cette brochure. Voici quelques conseils pour parler d'incontinence avec votre médecin.

- 1.** Remplissez un journal urinaire pendant deux à trois jours avant votre rendez-vous et présentez-le à votre médecin.
- 2.** Apportez la liste complète des médicaments que vous prenez, y compris les produits naturels.
- 3.** Notez tous vos problèmes de santé qui peuvent aggraver l'incontinence.
- 4.** Préparez vos questions à l'avance et inscrivez-les sur un papier que vous apporterez à la consultation.
- 5.** N'acceptez pas que votre médecin vous dise qu'il s'agit d'un problème normal à votre âge. Insistez pour obtenir un traitement approprié à votre situation.



Testez
vos connaissances

Vrai ou faux?

- 1.** L'incontinence urinaire est liée au vieillissement normal.
- 2.** Pour remédier au problème posé par l'incontinence, il suffit de porter des protections contre l'incontinence.
- 3.** Consommer des somnifères peut aggraver l'incontinence.
- 4.** Le thé et le café irritent la vessie.
- 5.** Les exercices de renforcement du plancher pelvien sont efficaces même s'ils sont pratiqués seulement une fois par semaine.
- 6.** À partir de 90 ans, il n'existe aucun moyen de prévenir ou de guérir l'incontinence urinaire.

- 1. Faux.** N'acceptez pas qu'on vous dise : « C'est normal à votre âge. » Si la moitié des femmes de plus de 60 ans ont des problèmes d'incontinence, l'autre moitié n'en connaissent pas. Seulement 15 % des hommes de ce groupe d'âge en souffrent. Ce n'est donc pas une situation normale qui va de pair avec l'âge. Il s'agit d'un problème qu'il faut régler.
- 2. Faux.** Porter des protections contre l'incontinence n'est pas une solution permanente au problème. Il est plutôt recommandé de modifier certaines habitudes de vie et de mettre en pratique des traitements simples, comme les exercices de renforcement du plancher pelvien et les techniques pour maîtriser les envies pressantes.
- 3. Vrai.** Certains somnifères relâchent les muscles du plancher pelvien et peuvent contribuer à l'incontinence nocturne. Faites vérifier votre liste de médicaments par votre médecin ou votre pharmacien.
- 4. Vrai.** Remplacez le thé et le café par de l'eau chaude et du citron, ou encore par du lait ou d'autres choix sains, comme le jus de canneberge.
- 5. Faux.** Pour être efficaces, les exercices de renforcement du plancher pelvien doivent être pratiqués correctement et régulièrement, c'est-à-dire au moins de cinq à sept fois par semaine.
- 6. Faux.** Il n'y a pas d'âge limite pour prévenir et traiter l'incontinence.

