

Trouver des solutions lorsque la vessie « fuit »

Soins L'incontinence urinaire concerne nombre de femmes et peut gâcher la vie. Pourtant la rééducation périnéale, les traitements médicamenteux ou chirurgicaux donnent de bons résultats

Arrêter le jogging, programmer ses sorties en fonction des wc accessibles sur son parcours, craindre d'éternuer... Les problèmes d'incontinence urinaire peuvent avoir des répercussions majeures sur le quotidien. Certes il ne s'agit là que d'une pathologie fonctionnelle sans répercussion sur la santé. Pour autant, elle ne doit pas être minimisée car elle peut induire un stress important voire de l'anxiété ou de la dépression tant elle joue sur le mental. « Nombre de femmes sont concernées, que ce soit après un accouchement ou à la ménopause. Mais beaucoup hésitent à en parler, alors qu'il existe des solutions. »

Les D^s Hervé Quintens et Aurélie Floc'h, urologues au CHPG (centre hospitalier Princesse-Grace), ont adopté une approche globale. Car l'incontinence urinaire n'est pas cantonnée à la sphère urologique ; d'autres aspects entrent en jeu dans la survenue de ces fuites tant redoutées : le surpoids notamment, la constipation ou encore l'imprégnation hormonale. « Nous sommes en train de réunir une équipe multidisciplinaire dédiée à ce trouble, composée d'urologues, de gastro-entérologues, de gynécos, de kinés, etc. La collaboration entre tous ces professionnels va permettre une meilleure prise en charge du patient », résume le D^r Quintens, chef du service d'urologie de l'établissement.

Un calendrier mictionnel

Première étape de la prise en charge : l'interrogatoire. « Il s'agit d'abord d'identifier de quel type d'incontinence il s'agit : d'effort (les fuites surviennent par exemple lors du port de charges, en éternuant, en pratiquant un sport – c'est la plus répandue) ; liée à une hyperactivité vésicale (la patiente décrit un besoin urgent et incontrôlable d'uriner) ou mixte, détaille le D^r Floc'h. Pour établir le diagnostic, nous nous basons sur un calendrier mictionnel : pendant deux jours, la personne note les heures auxquelles elle va aux toilettes et les volumes d'urine. »



Difficile de savoir combien de personnes souffrent de fuites urinaires : beaucoup (trop) n'osent pas en parler. Dommage car des solutions existent. (Photos Ax. T. et illustration M. Alesi)

Grâce à certains examens, à l'instar d'un ECBU (examen cytotobactériologique des urines) qui permet d'identifier une éventuelle infection ou d'un bilan urodynamique (pour jauger la manière dont se vide la vessie), le médecin va pouvoir éliminer d'autres pathologies possibles. Et lorsque le diagnostic d'incontinence urinaire est formellement posé, il peut proposer une prise en charge individualisée à la patiente, qui dépendra de son mode de vie, de ses contraintes mais aussi de ses attentes. « Des mesures hygiène-dietétiques peuvent déjà être adoptées telles que la diminution de la consommation de thé, café, alcool et tabac mais aussi le traitement de la constipation. »

Rééducation périnéale

S'agissant d'une incontinence d'effort, premier traitement réside dans la rééducation périnéale. Un kiné spécialisé va aider la patiente

à remuscler son périnée, qui a pu être malmené lors d'une grossesse ou dont les tissus se sont un peu relâchés en vieillissant. « Dans la majorité des cas, cela donne de bons résultats, souligne le D^r Quintens. Mais parfois, les fuites ne disparaissent pas totalement. Tout dépend alors de

permettre la bonne vidange de la vessie. « Attention, prévient le D^r Floc'h, la bandelette ne donnera des résultats que si l'indication est préalablement bien posée. » Ce dispositif n'aura donc pas d'intérêt s'agissant d'une incontinence liée à une hyperactivité vésicale. « Dans ce cas de figure, la rééducation périnéale pourra être proposée (lire encadré). »

Il reste que, quel que soit le type d'incontinence, il est important de prendre conscience qu'elle peut être maîtrisée. Non, le port de protections urinaires ne vous rendra probablement pas aussi guillerette que la dame de la publicité. Avant d'en arriver là, pourquoi ne pas essayer de les éradiquer, ces fuites qui vous gâchent tant le quotidien ?

AXELLE TRUQUET
atruquet@nicematin.fr

La pose de bandelette permet la bonne vidange de la vessie

Drs Quintens et Floc'h
Urologues



Livres

Améliorer votre quotidien par les techniques de respiration

La respiration est naturelle, à tel point que nous n'y prêtons pas attention. En prenant quelques minutes par jour pour pratiquer les techniques de respiration enseignées dans cet ouvrage, vous vous offrez la



possibilité de découvrir une autre dimension de vous-même, de rencontrer l'être spirituel qui est en vous. Une manière de dompter son stress et de prendre du recul sur les tracas du quotidien. Améliorer votre quotidien par les techniques de respiration par Christian Perrotin. Ed. L'Harmattan. 160 pages. 17,50 €.

Bien dormir, ça s'apprend

Et si on réapprenait à dormir ? Une bonne nuit de sommeil sans somnifères : cela vous semble un rêve inaccessible ? Un souvenir lointain ? Réjouissez-vous ! Ce livre, écrit par Benjamin Lubszynski, praticien en



psychothérapies brèves, hypnothérapeute et coach, va vous permettre de retrouver des nuits sereines et réparatrices. Votre cerveau a simplement perdu le chemin qui permet de s'endormir naturellement. Vous allez lui réapprendre les bons automatismes, étape après étape, grâce à

l'hypnose, à la méditation, aux TCC et à d'autres méthodes d'une efficacité redoutable comme l'ASMR et l'EMDR. Et le tout de façon naturelle... Cet ouvrage constitue un accompagnement complet pour reprogrammer votre sommeil en 8 semaines. Il comporte des exercices concrets, des mp3 et des vidéos à suivre pas à pas.

Mais aussi 30 séances d'hypnose, méditation, relaxation, cohérence cardiaque... Plus efficace que les tisanes et sans effets secondaires contrairement aux médicaments, vous tenez entre vos mains un ouvrage pratique et ludique : préparez-vous à dire adieu à vos insomnies ! Bien dormir ça s'apprend. Ed. Du Rocher. 224 pages. 17,90 €.