

# Prévenir et traiter l'incontinence urinaire chez la femme



**Votre équipe de soins vous recommande des exercices dans le but d'aider à réduire ou à traiter votre incontinence urinaire. Cette fiche vous explique les étapes à suivre pour bien vous y prendre.**

## Qu'est-ce que l'incontinence urinaire?

L'incontinence urinaire est une fuite involontaire et incontrôlable de l'urine. Ce problème est plus fréquent qu'on le pense : il touche 1 femme adulte sur 3.

Voici les principaux types :

- **L'incontinence d'effort** : survient quand on tousse, éternue, rit, etc.
- **L'incontinence d'urgence** : survient par une envie incontrôlable de vider sa vessie, sans laisser le temps de se rendre aux toilettes.
- **L'incontinence mixte** : lorsqu'on a à la fois de l'incontinence d'effort et d'urgence.

## Quelle en est la cause?

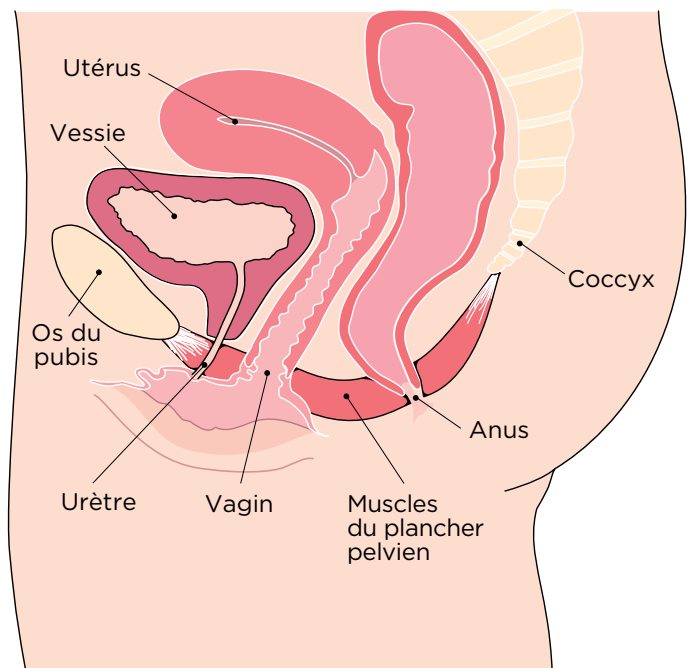
Il y a plusieurs causes possibles. Elle peut être due à un problème à l'urètre (le canal lié à la vessie, par lequel l'urine sort), à la vessie, au vagin, à l'utérus ou encore à une faiblesse des muscles qui entourent et soutiennent ces structures, appelés muscles du plancher pelvien (voir le schéma).

La grossesse, l'accouchement vaginal et les changements hormonaux (par exemple, à la ménopause) augmentent le risque d'incontinence.

## Pourquoi me propose-t-on des exercices?

Les 3 exercices proposés ici visent à renforcer vos muscles du plancher pelvien. Ces muscles s'étendent au creux du bassin, entre le pubis et le coccyx. En se contractant, ils ferment le vagin et l'anus. Ils resserrent aussi votre urètre. Plus ces muscles seront forts, moins vous risquez de faire de l'incontinence.

### Le bassin



## À quoi puis-je m'attendre comme résultats ?

L'incontinence urinaire peut être améliorée dans la grande majorité des cas. Parfois, elle disparaît. Le résultat dépend :

- de la cause de votre incontinence
- de votre état de santé
- et en bonne partie, de votre motivation à faire les exercices!



## À quelle fréquence faire ces exercices ?

- > Au début, ces exercices devraient être faits **1 à 2 fois par jour, 5 jours par semaine.**
- > Maintenez ce rythme **pendant 12 semaines.**
- > Par la suite, si votre état vous satisfait, vous pouvez les faire seulement 3 fois par semaine.

## Comment m'y prendre ?

### Pour commencer :

- > Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés.
- > Exécutez les 3 exercices décrits en page 3.
- > Lorsque vous les maîtriserez bien, essayez-les en position assise ou debout, les jambes légèrement écartées.

### Attention ! Pour bien exécuter les exercices :

- > Entre chaque contraction, relâchez vos muscles complètement.
- > Ne serrez pas les fesses, le ventre, ni l'intérieur des cuisses.
- > Ne bloquez pas votre respiration.
- > Respectez vos limites : lorsque vos muscles sont fatigués, faites une pause.



Ne tentez jamais de faire ces exercices au moment où vous urinez.

## Soyez futée !

- > Si vous n'avez pas le temps de faire tous les exercices en une seule séance, faites-en seulement une partie et continuez à un autre moment.
- > Choisissez un lieu où vous ne serez pas dérangée, car vous aurez besoin d'être concentrée.
- > Intégrez ces exercices dans votre routine quotidienne. Trouvez le meilleur moment et réservez-le!

## Est-ce que je peux commencer dès maintenant ?

Oui, à moins d'avis contraire.

### Si vous souffrez :

- > d'une infection urinaire ou d'une infection au vagin : attendez que vos symptômes disparaissent
- > de douleurs au vagin (vaginisme) ou encore, si vous avez subi une opération ou reçu de la radiothérapie dans la région du bassin : demandez à votre équipe de soins à quel moment vous pourrez commencer les exercices

### Pour prévenir les fuites d'urine

Si vous avez des fuites d'urine lorsque vous tousssez, éternuez ou riez, voici ce que vous pouvez faire. Dès que vous sentez la toux ou le rire arriver, serrez vite vos muscles du plancher pelvien et maintenez cette contraction comme si vous vouliez retenir de l'urine ou un gaz. C'est ce qu'on appelle le verrouillage du plancher pelvien.

### En cas d'envie pressante

L'exercice du clin d'œil (en page 3) peut vous être utile. Faites une seule série de 10 contractions quand vous avez l'envie pressante. Votre envie sera moins forte.

## La grande contraction

### Actions

- 1 Inspirez par le nez.
- 2 Expirez lentement par la bouche. Au même moment, **contractez au maximum** les muscles du plancher pelvien comme si vous vouliez retenir l'urine ou un gaz.
- 3 **Tenez la contraction de 5 à 10 secondes**, tout en respirant.
- 4 Relâchez complètement durant 10 secondes et recommencez.

### Indications

- Faites 3 séries de 10 contractions.
- Prenez 1 minute de repos entre les séries.

## Le clin d'œil

### Actions

- 1 Inspirez par le nez.
- 2 Expirez lentement par la bouche. Au même moment, **contractez au maximum et rapidement** les muscles du plancher pelvien comme si vous vouliez retenir l'urine ou un gaz.
- 3 Dès que les muscles sont bien contractés, **relâchez-les complètement et subitement**.
- 4 Recommencez **10 fois de suite**.

### Indications

- Faites 3 séries de 10 contractions.
- Prenez 1 minute de repos entre les séries.

## Exercice de coordination : la toux

### Actions

- 1 Inspirez par le nez.
- 2 Expirez lentement par la bouche. Au même moment, **contractez au maximum** les muscles du plancher pelvien comme si vous vouliez retenir l'urine ou un gaz.
- 3 Toussez une fois et tenez la contraction 3 secondes après la toux avant de relâcher.
- 4 Intégrez cet exercice au quotidien chaque fois que vous tousez.

### Indications

- Faites 3 séries de 3 répétitions
- Prenez un repos de 6 secondes entre les contractions et de 15 secondes entre les séries.

## La minute d'endurance

### Actions

- 1 Inspirez par le nez.
- 2 Expirez lentement par la bouche. Au même moment, **contractez modérément (à la moitié de votre capacité maximale)** les muscles du plancher pelvien comme si vous vouliez retenir l'urine ou un gaz. Essayez de tenir 1 minute.
- 3 Relâchez complètement.

### Indications

- Faites 3 séries de contractions de 1 minute.
- Prenez 1 minute de repos entre les séries.

## À qui m'adresser si mon incontinence ne s'améliore pas ou pour poser des questions ?

Si votre incontinence ne s'améliore pas, il est possible que vous ne contractiez pas bien vos muscles du plancher pelvien. Comment le vérifier ? Pendant les exercices, posez une main entre vos jambes, à l'entrée de votre vagin. Lorsque vous contractez vos muscles, votre main doit sentir qu'ils sont aspirés vers l'intérieur.

D'autres causes sont possibles. N'hésitez pas à contacter un membre de votre équipe de soins.



### Questions




### RESSOURCES UTILES

Vous trouverez plusieurs articles sur la rééducation périnéale et pelvienne dans le site de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec :

> [oppq.qc.ca](http://oppq.qc.ca)

Dans le moteur de recherche, écrire « incontinence ».

Vous pouvez aussi trouver un physiothérapeute en rééducation périnéale dans votre secteur.

> [oppq.qc.ca](http://oppq.qc.ca)

Aller sur « La physiothérapie » pour faire apparaître un menu déroulant. Dans celui-ci, cliquer sur Trouvez un professionnel.

*Avant et après bébé; exercices et conseils.*  
Un livre de la physiothérapeute Chantale Dumoulin paru aux Éditions du CHU Ste-Justine.

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Le CHUM n'est pas responsable du contenu de ce document tel que modifié par le CHU de Québec - Université Laval, ni de l'utilisation qu'en fait ce dernier.

[chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)