

Fuites urinaires : des solutions existent

A savoir

L'incontinence urinaire est très fréquente, en particulier chez la femme au moment de la grossesse, de l'accouchement, de la ménopause ou après une opération chirurgicale du petit bassin. Chez les hommes, elle révèle le plus souvent un problème de la prostate.

Les pertes peuvent avoir lieu au moment d'un effort (toux, rire, charge lourde à porter) ou de façon aléatoire.

Nos conseils

En pratique

- ▶ **Parlez-en le plus tôt possible à votre médecin**
Même quelques gouttes ou le fait de ne pas pouvoir se retenir de temps en temps doivent vous mener à consulter. Des séances de rééducation peuvent suffire à enrayer le problème.

- ▶ **Utilisez des protections adaptées à votre cas**
 - Protège-slips et serviettes en cas de fuites peu abondantes.
 - Protections anatomiques rectangulaires à glisser dans une culotte pour incontinence légère, moyenne ou forte.
 - Culottes absorbantes.
 - Changes complets qui se ferment par des adhésifs latéraux, plus pratiques pour les personnes alités.
 - Alèzes pour protéger la literie.
 - Protections spécifiques pour les hommes : les coquilles absorbantes à coller dans le slip et les étuis péniers.

- ▶ **Pensez aux aides techniques pour les personnes âgées ou handicapées :**
 - Rehausseurs de toilettes
 - Bassins
 - Sièges garde-robe

Adoptez les bons réflexes

► Parlez-en !

L'incontinence n'est plus un sujet tabou, des solutions existent.
Demandez des échantillons de protections pour savoir ce qui vous convient le mieux.

► Tous les jours :

- Buvez régulièrement mais pas trop d'un coup pour ne pas surcharger la vessie.
- Evitez la constipation qui favorise les troubles urinaires : mangez des fibres, des fruits et légumes et faites de l'exercice.
- Urinez dès que le besoin s'en fait sentir, ne vous retenez pas si possible.
- Si vous devez sortir, ne buvez pas trop avant et prévoyez une protection de rechange.
- Evitez le café et le thé.

► Si vous venez d'accoucher :

- Faites régulièrement les exercices de rééducation périnéale prescrits par le médecin ou le kinésithérapeute.
- Une sonde vaginale peut être nécessaire pour compléter les exercices.

Pour aller plus loin

L'Association d'Aide aux Personnes Incontinentes (AAPI) propose une multitude d'informations sur l'incontinence, ses traitements, les « trucs pratiques »...
C'est aussi un soutien psychologique et une permanence téléphonique :
0875 63 50 60 (prix d'un appel local), du Lundi au Vendredi de 9 H 30 à 16 H 30.
www.aapi.asso.fr

Quand consulter le médecin ?

- Systématiquement pour déterminer l'origine des fuites urinaires. Des traitements médicamenteux existent et peuvent vous aider.
- Si les fuites persistent après les séances de rééducation périnéale après la grossesse.