

# **Fuites urinaires : des solutions existent**

## **Comprendre les fuites urinaires**

Nous urinons pour évacuer certains déchets de notre corps. Les reins, responsables de cette fonction essentielle, filtrent donc le sang et produisent l'urine. En plus du cerveau qui coordonne le fonctionnement du système urinaire, les reins, l'urètre, la vessie, les sphincters, les muscles pelviens participent au bon fonctionnement de ce système urinaire.

Les fuites urinaires surviennent lorsqu'un élément de ce système est défaillant. Ainsi, l'incontinence qui se manifeste par des pertes incontrôlables et involontaires d'urine est souvent lié à un trouble physique. Dans la classification des incontinenances, on distingue plusieurs types qui font référence aux parties du système en cause (Coutu, 2018-a)

## **Incontinence d'effort**

Dans cette incontinence, les muscles pelviens étant trop faibles

pour  
maintenir le système convenablement fermé occasionnant des  
fuites.

*Elle survient lors d'une quinte de toux, d'un éternuement,  
d'un éclat de rire, lorsqu'on soulève un objet très lourd ou  
qu'on effectue un exercice intense.*

## **Incontinence par miction impérieuse**

La  
personne qui souffre de miction impérieuse ressent un besoin  
pressant et soudain d'uriner. *La vessie ne répond pas aux  
ordres  
du cerveau et tente de se vider malgré les efforts pour l'en  
empêcher. La vessie hyperactive peut être à la source d'un tel  
problème.*

## **Incontinence par regorgement**

Dans  
cette incontinence, la vessie ne peut se se vider  
complètement. Par  
conséquent, on observe une accumulation d'urine qui s'écoule  
goutte à goutte toute la journée.

## **Incontinence**

# fonctionnelle

Liée

aux incapacités physiques ou mentales ou à la prise de certains

médicaments, les personnes souffrantes ont de la difficulté à se

rendre aux toilettes dans le temps requis. Il survient alors des

fuites avant de pouvoir satisfaire ce besoin d'uriner dans le lieu

approprié.

## Les causes

Comme

décrit plus haut, il existe donc une multitude de facteurs pouvant

causer voire aggraver les fuites urinaires (Coutu, 2018-b) :

- Affaiblissement des muscles pelviens;
- Ménopause;
- Grossesse ou accouchement;
- Constipation;
- Usage de certains médicaments;
- Exercice physique intense;
- Infection urinaire;

- Excès de poids;
- Vieillissement;
- Certaines maladies : Alzheimer, arthrite sévère, diabète, hypertrophie de la prostate...
- Chirurgie : hystérectomie

## **Mais tout d'abord, qu'est ce que le plancher pelvien?**

C'est une sorte de parachute musculaire, comparable à un trampoline, formé de tissus musculaires à 20 % et de tissus conjonctifs à 80 % . Ceux-ci soutiennent la partie inférieure du bassin et maintiennent la vessie, l'utérus et le rectum.

Tant les hommes que les femmes peuvent être sujets à des problèmes de relâchement des muscles du plancher pelvien, mais ce sont surtout les femmes (plus d'un tiers) qui sont touchées à cause de la grossesse et de l'accouchement.

# Les méthodes de rééducation naturelle

## Exercices des muscles pelviens (Kegel)

Ce sont des exercices de renforcement des muscles pelviens en les contractant. *« ... cela s'apparente à essayer de s'arrêter d'uriner au milieu d'une miction. Les exercices de Kegel peuvent contribuer à renforcer les muscles qui vous permettent de retenir et de contrôler le flux urinaire » et à aider à réduire les envies d'uriner.*

### Comment s'y prendre?

Au début essayer de retenir le flux d'urine à la prochaine miction pour s'aider à reconnaître les muscles à contracter. Garder toujours à l'idée que les exercices doivent être faits quand la vessie est vide.

Par la suite, faire des séries de dix contractions de dix secondes (séparées de pauses de cinq à dix secondes) de trois à quatre fois par jour. Les muscles des fesses, des cuisses et du ventre ne devraient pas se contracter au cours des exercices.

Absolument discrets, ces exercices peuvent se pratiquer à tout moment de la journée.

Quatre à six semaines d'exercices sont parfois nécessaires avant d'obtenir des résultats escomptés. Et surtout n'oubliez pas de continuer de les faire même lorsque les fuites urinaires ont cessées.

## Exemples d'exercices

### Exercice de Kegel N°1 :

- Serrez les muscles du vagin comme si vous vouliez retenir une envie d'uriner,
- Relâchez
- **Le temps de travail de contraction du périnée doit toujours correspondre à la moitié du temps de repos (serrer pendant 5 secondes, relâcher la contraction pendant 10 sec).**

### Exercice de Kegel N°2

- Allongez-vous sur le dos
- Jambes repliées, le dos bien à plat
- Commencez par contracter au niveau du vagin, comme pour retenir des urines, toujours par petites séries de 10 contractions/ 10 relâchements.

## Exercice de Kegel N°3

- En position allongée sur le dos
- Jambes pliées en appui sur le sol
- Soufflez lentement tout en contractant le périnée
- Bloquez votre respiration
- Et remontez l'air situé dans votre ventre vers votre poitrine sous les côtes.
- Ceci va creuser le ventre et gonfler la poitrine, ce qui va aider à resserrer d'avantage les muscles du périnée
- Cet exercice est expliqué plus en détail, avec plusieurs autres exercices d'ailleurs par Bernadette De Gasquet dans son livre « Périnée arrêtons le massacre ».

## Exercice de Kegel N°4

- En position allongée sur le dos
- Jambes pliées en appui sur le sol
- Contractez le périnée en soufflant lentement
- Serrez les fesses et les cuisses pour basculer le bassin pour ensuite décoller les fesses du sol (en demi-pont) en soufflant pendant 10 secondes
- Redescendez très doucement en déroulant la colonne, vertèbre après vertèbre

## Exercice de Kegel N°5

- 1<sup>er</sup> étage : contractez les muscles du périnée pendant 1 seconde, puis faite une pause en relâchant la contraction
- 2<sup>ème</sup> étage : contractez pendant 2 secondes, en remontant vos muscles vers le haut du corps puis

relâchez

- 3<sup>ème</sup> étage : contractez les muscles du périnée, en remontant un peu plus les muscles pendant 3 secondes puis relâchez
- 4<sup>ème</sup> étage : contractez une dernière fois pendant 4 secondes et relâchez

## Les œufs de Yoni

Héritée

de la tradition taoïste, l'œuf de Yoni est une douce pierre lisse

intromise dans le vagin pour faire travailler le périnée.

*Il*

*s'agit pour la femme d'insérer dans son vagin un petit œuf lisse, taillé dans du quartz rose, cornaline, améthyste, œil de*

*tigre ou nouvelle jade et de réaliser des exercices musculaires pour*

*déplacer l'œuf de bas en haut du vagin, des lèvres jusqu'à l'utérus, sur les côtés, et ainsi non seulement de prendre intimement conscience de cette zone très méconnue mais aussi de*

*faire marcher les différents muscles du périnée, de l'anus, et des différentes parties du vagin.*



Les œufs de Yoni

## **L'électrostimulation périnéale**

Le stimulateur pelvien est équipé à cet effet d'une sonde périnéale (vaginale ou anale) qui stimule les nerfs des muscles du périnée par de très légers courants électriques inoffensifs et indolores, pour renforcer le plancher pelvien.

L'électrostimulation périnéale peut-être pratiquée chez soi en auto-traitement, ou en cabinet chez une sage-femme ou un kinésithérapeute uro.



Electrostimulateur

## Les boules de Geisha

Les boules de geisha ou smartballs sont reconnues comme un outil de **musculature du vagin et du plancher pelvien**, et sont aussi de plus en plus préconisées par les sages-femmes et les kinésithérapeutes pour la **rééducation du périnée à domicile**, en complément des séances de rééducation classique.



Boules de Geisha

## **Le mini trampoline**

Celui-ci doit être utilisé tout en douceur, et il est déconseillé de sauter sur le trampoline mais plutôt de marcher dessus, la marche renforce le plancher pelvien. Voir aussi l'article sur les bienfaits du mini-trampoline



▪ <https://amzn.to/2FgHXRJ>



▪ <https://amzn.to/2WStPca>

## Changements à apporter au mode de vie

Parmi

ces modifications au mode de vie, citons notamment :

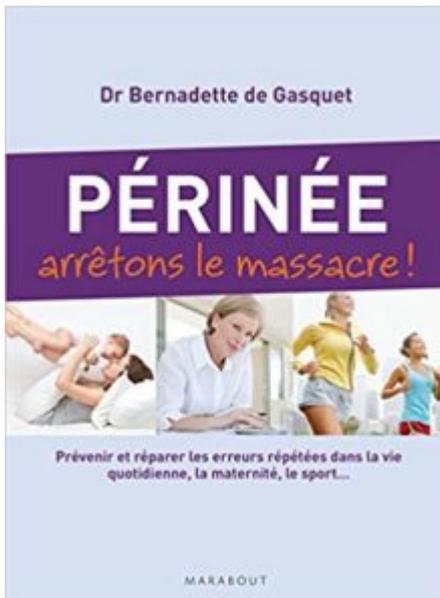
- *Le fait d'éviter la surconsommation de liquide, surtout en soirée.*

- *À éviter aussi l'alcool et les boissons contenant de la caféine.*
- *Éviter la constipation : favoriser une alimentation riche en fibre par exemple*
- *Perdre du poids.*
- *Cesser de fumer.*

## **En attendant, voici des protections pour tous les jours**

Pour les troubles urinaires légers à modérés, les protections recommandées pour les femmes sont appelées « Protections Féminines Légères ». DANS MA CULOTTE, vous offre des protections pour tous les jours, sous différentes forme comme : des serviettes hygiéniques lavables ou des protèges slip lavables en coton. Ces modèles sont discrets et vous pouvez les porter sous vos vêtements en toutes circonstances

**Pour aller plus loin**



## Références :

Jean Coutu (2018-a). Fuites urinaires : pour en finir avec l'inquiétude.

<https://www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/fuites-urinaires-pour-en-finir-avec-l-inquietude/>

Jean

Coutu (2018-b). Prévenir les fuites urinaires.

<https://www.jeancoutu.com/sante/conseils-sante/prevenir-les-fuites-urinaires/>

Mercola

(mars 2018). Lorsqu'on a sans arrêt un besoin pressant.

<https://french.mercola.com/sites/articles/archive/2018/03/14/symptomes-troubles-urinaires.aspx>