

Testez-vous



Si vous répondez OUI à l'une de ces questions, prenez rendez-vous auprès de votre médecin pour en parler avec lui

- 1 - Constatez-vous des fuites urinaires lorsque vous faites un effort : tousser, éternuer, soulever un poids, courir, etc. ?
- 2 - Avez-vous des besoins d'uriner pressants que vous arrivez difficilement à maîtriser ?
- 3 - Urinez-vous plus de huit fois par jour ?
- 4 - Vous levez-vous la nuit deux fois ou plus pour uriner ?
- 5 - En urinant, ressentez-vous des brûlures ou des picotements ?

Si vous avez des doutes.

Si vous rencontrez des difficultés.

Quelles que soient vos interrogations.

Parlez-en directement à votre médecin.

**L'incontinence urinaire,
ça se soigne.**

Cette plaquette a été réalisée avec le concours de :

- Monsieur le Professeur François Haab
Service Urologie
Hôpital Tenon (APHP)
- L'Association Française d'Urologie



www.urofrance.org

L'incontinence urinaire ça se soigne



**Alors
parlons-en**

L'incontinence urinaire qu'est-ce que c'est ?



Elle se définit par l'impossibilité de retenir ses urines (fuites involontaires).

Majoritairement, elle survient lors d'un effort : soulèvement de charges lourdes, effort lors d'un sport, mais aussi éternuement ou fou rire.

Dans d'autres cas, c'est une hyperactivité de la vessie qui est à l'origine des fuites, avec un besoin urgent non maîtrisable.

Cette affection est très fréquente. En France, elle touche trois millions de personnes, hommes et femmes. Mais les femmes sont les plus concernées (30 % sont atteintes).

Le risque d'incontinence urinaire est majoré pendant la grossesse, après un accouchement et à la ménopause.

Comment vit-on l'incontinence urinaire ?



- Les pertes d'urine représentent une souffrance.
- On perçoit une gêne plus ou moins vive, même si le volume des pertes urinaires est faible.
- L'inconfort devient rapidement manifeste. La vie quotidienne, la vie affective et sociale sont perturbées : sortir, organiser son emploi du temps, peuvent poser problème.
- L'image de soi est dévalorisée.

Osez en parler avec votre médecin



La gêne et le malaise ressentis incitent encore trop souvent à se taire sur ces symptômes.

Pourtant, des solutions existent.

Dans la majorité des cas, l'incontinence peut être améliorée, sinon guérie, grâce à des traitements appropriés : rééducation, médicaments, etc.

Le test proposé au verso de ce dépliant, permettra à chacun de se situer par rapport à cette question.