

Incontinence, levons les tabous sur les fuites urinaires !

Paris, le 15 mars 2021 • Face aux incontinences urinaires, #levonslestabous pour que les patients osent en parler à leur médecin ! C'est le message que les urologues de l'AFU [re]lancent à l'occasion de la Semaine de la Continence 2021 qui se tiendra du 15 au 21 mars prochain. Quel que soit l'âge du patient et quelles que soient la cause et la sévérité de son incontinence, il existe toujours des solutions. Il est, plus que jamais, important que les patients osent en parler à leur médecin et ne plus voir la protection urinaire comme seule solution à leur problème.



#levonslestabous pour retrouver une vraie qualité de vie !

Comme pour toutes les incontinences, on imagine sans mal les conséquences de l'incontinence urinaire : retentissement important sur la qualité de vie, diminution des activités sociales, risque d'isolement, perturbations émotionnelles, troubles du sommeil, etc. Et ces différents handicaps sont accentués du fait de la difficulté rencontrée par les personnes concernées à en parler à leur entourage et à leur médecin. C'est là un obstacle d'autant moins opportun que des prises en charge efficaces sont possibles.

Ainsi, l'impact de ce syndrome sur la qualité de vie des patients est courant et nécessite de pouvoir en parler librement. En effet, les patients ne parlent pas spontanément de leurs problèmes urinaires, bien que ces derniers puissent être très handicapants. **Beaucoup estiment qu'il s'agit d'une conséquence normale et inéluctable du vieillissement et sont convaincus qu'il n'existe aucun moyen de les soulager.** Un tiers seulement des patients concernés consultent. « *La pathologie reste taboue, vécue comme une honte et comme une fatalité...* » regrette le Pr Phé.

Aujourd'hui, quel que soit le type d'incontinence, les traitements permettent de conserver une vie sociale normale, sans devoir interrompre ses activités sportives, sans craindre les fous-rires, sans redouter les urgences mictionnelles incontrôlables et sans devoir porter au quotidien, des protections qui favorisent les odeurs, la macération, les irritations.

L'achat « anonyme » de protections semble parfois plus facile que d'aborder le sujet avec son médecin. Et pourtant, il est essentiel de consulter, car rappelle le Pr Gamé : « *seul, l'incontinence ne guérit pas* ». Et plus on traite tôt, plus le résultat est satisfaisant.

Pour cela, il est important de rappeler aux patients qu'ils peuvent parler sans tabou de ce problème à leur médecin. Dès l'apparition des symptômes d'une incontinence urinaire, il est essentiel pour la personne de consulter son médecin afin que celui-ci puisse la prendre en

charge rapidement et poser avec elle le diagnostic. Ensemble, ils feront ainsi le point sur la prise en charge adéquate pour retrouver et conserver une vraie qualité de vie.



Urgences mictionnelles, urgenturies, nycturies : des troubles traduisant une incontinence urinaire

On estime qu'en moyenne **il est normal d'aller 4 ou 5 fois par jour aux toilettes. De même n'est-il pas inquiétant de se lever de temps en temps la nuit pour aller uriner**, surtout si l'on consomme soupes ou tisanes le soir.

Pour autant, les envies pressantes d'uriner peuvent traduire une forme particulière d'incontinence. Celle appelée « incontinence par urgenturie » qui touche aussi bien les hommes que les femmes (ratio 1 homme pour 1,4 femme) et dont la fréquence augmente avec l'âge. Un tiers des personnes de plus de 75 ans en souffrent... **En effet, des envies d'uriner fréquentes, des urgences mictionnelles, des réveils nocturnes, tel est le tableau de l'hyperactivité vésicale.** Trouble méconnu, il est pourtant très fréquent. L'hyperactivité de la vessie se traduit notamment par **des mictions fréquentes, des urgenturies (besoin extrêmement pressant de soulager sa vessie), des nycturies (levers nocturnes pour uriner) et parfois des fuites d'urine secondaires aux urgences.**

On distingue, de fait, schématiquement trois grands types d'incontinence :

- **L'incontinence d'effort.** C'est la forme la plus fréquente. Elle se traduit par des fuites involontaires d'urine survenant à l'occasion d'un effort physique : toux, rire, exercice physique, rapports sexuels.
- **L'hyperactivité vésicale ou incontinence urinaire par « urgenturie ».** Elle survient lorsque le besoin d'uriner se manifeste brusquement, sans donner le temps d'arriver jusqu'aux toilettes. Cette manifestation correspond à une contraction involontaire de la vessie (sans que cette dernière soit forcément pleine), ce qui entraîne une vidange partielle ou complète des urines.
- **L'incontinence mixte.** Elle associe les symptômes de plusieurs types d'incontinence, généralement l'incontinence d'effort et l'urgence mictionnelle.

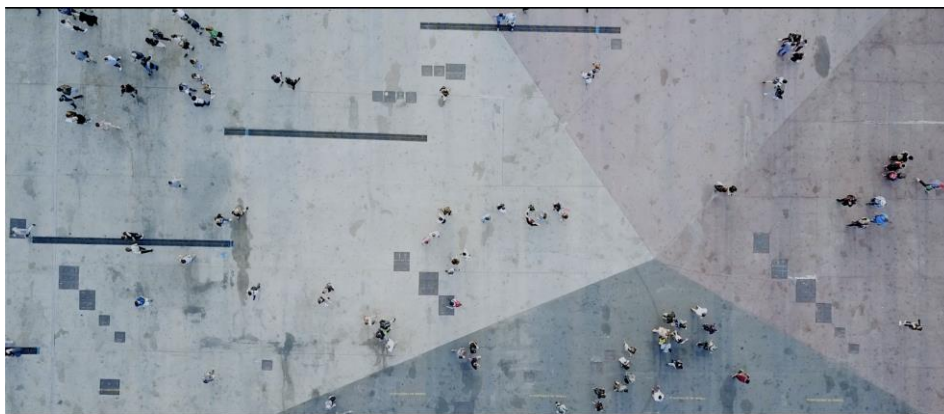
40 % des incontinenances sont des incontinenances d'effort, 10 % des incontinenances urinaires par urgenturie et le 50 % sont dites « mixtes » car il associe les deux types de troubles. « *Lorsque les deux coexistent simultanément, on essaye de déterminer avec le patient la forme*

prédominante et on traite en priorité celle-là. Dans un second temps on prend en charge les autres symptômes. » précise le Pr Xavier Gamé.

Par ailleurs, on estime qu'en moyenne **il est normal d'aller 4 ou 5 fois par jour aux toilettes. De même n'est-il pas inquiétant de se lever de temps en temps la nuit pour aller uriner**, surtout si l'on consomme soupes ou tisanes le soir. Alors à partir de quand débute une hyperactivité vésicale ? *« Il n'y a pas de « seuils » précise le Pr Véronique Phé. Dès que la fréquence des mictions diurnes et nocturnes devient gênante pour le patient, il faut consulter ».*

L'hyperactivité vésicale touche aussi bien les hommes que les femmes (ratio 1 homme pour 1,4 femme) et sa fréquence augmente avec l'âge. Un tiers des personnes de plus de 75 ans en souffrent. *« Le vieillissement vésical, l'effondrement des sécrétions hormonales à la ménopause ou encore la présence d'une pathologie prostatique peuvent notamment être impliqués. »* ajoute le Pr Phé.

Dans le cadre du diagnostic, le **« calendrier mictionnel » est un élément essentiel**. Pendant trois jours le patient indique quand il urine, ce qu'il ressent, quelle quantité est éliminée.... Parfois, ce simple calendrier met en avant des surconsommations de liquides. Ainsi, si on urine plus de 3 litres par jour, le problème n'est probablement pas lié à la vessie. Cela peut simplement signifier que l'on boit trop !



Semaine de la continence 2021, un dispositif au plus près des patient.e.s

« Pour cette nouvelle édition de la semaine de la continence, une nouvelle fois, le site grand public www.urologie-sante.fr sera enrichi de document, d'infographie et de vidéo d'expert. De plus, un dispositif spécial de sensibilisation sera mis en place sur Facebook et relayé via Twitter, et 8 GIFs seront créés pour Instagram sur les questions fréquemment posées et leur réponse. » précise le Dr Richard Mallet, Vice-Président de l'Association Française d'Urologie, avant de conclure : *« Mais surtout, nous revenons au plus près des patient.e.s en proposant à l'ensemble des services d'urologie, d'inciter au dialogue patient.e – professionnel de santé et donc de libérer la parole sur l'incontinence en apposant une affiche dans leur salle d'attente ».*

À propos de l'AFU

L'Association Française d'Urologie est une société savante représentant plus de 90 % des urologues exerçant en France (soit 1 133 médecins). Médecin et chirurgien, l'urologue prend en charge l'ensemble des pathologies touchant l'appareil urinaire de la femme et de l'homme (cancérologie, incontinence urinaire, troubles mictionnels, calculs urinaires, insuffisance rénale et greffe), ainsi que celles touchant l'appareil génital de l'homme. L'AFU est un acteur de la recherche et de l'évaluation en urologie. Elle diffuse les bonnes pratiques aux urologues afin d'apporter les meilleurs soins aux patients, notamment via son site internet urofrance.org et un site dédié aux patients urologie-sante.fr.