

Sport et incontinence urinaire : on vous dit tout sans tabou !

Paris, le 27 février 2023 • Trop souvent associée à la vieillesse ou aux jeunes mamans, l'incontinence urinaire est aussi très fréquente chez les personnes qui pratiquent une activité sportive qu'il s'agisse des femmes ou des hommes. Un sujet sensible, largement sous-estimé, et sur lequel les urologues de l'AFU ont décidé de briser les tabous à l'occasion de la Semaine de la Continence 2023, du 20 au 26 mars prochains. Une nouvelle fois, il est important de rappeler que ce n'est ni le sport ni l'activité physique qu'il faut arrêter mais les fuites qu'il faut soigner ! Pour cela, l'AFU liste aujourd'hui les principales idées reçues concernant l'incontinence urinaire et le sport.



Il existe plusieurs formes d'incontinence ? VRAI

Il existe trois principales formes de fuites urinaires :

- L'incontinence d'effort
- L'incontinence par urgenturie ou hyperactivité vésicale
- L'incontinence mixte.

L'incontinence urinaire d'effort **se caractérise par une fuite involontaire des urines, survenant à l'occasion d'un effort** : saut, soulèvement de charges ou de toute activité augmentant la pression abdominale, mais aussi lors d'un effort minime : toux, rire. Elle représente 40 % des cas d'incontinence urinaire.

La deuxième forme **d'incontinence survient en raison d'une hyperactivité de la vessie**. Dans ce cas, la vessie se contracte de manière désorganisée et fait naître un **besoin urgent et incontrôlable d'uriner, survenant au repos, la nuit et en dehors de tout effort**. Elle représente 10 % des cas d'incontinence urinaire.

Enfin, il existe certains patients qui souffrent à la fois d'incontinence d'effort et de fuites par urgenturie: on parlera alors **d'incontinence mixte**. Elle représente 50 % des cas d'incontinence urinaire.

Quand on a de l'incontinence urinaire, on ne peut plus faire de sport ? FAUX

Face à l'incontinence urinaire, une idée reçue reste dans la tête des femmes et des hommes : **parce que l'on a des fuites, il faut arrêter le sport, les activités physiques...**

Si les effets bénéfiques d'une pratique physique et/ou sportive ne sont plus à démontrer, ils peuvent révéler un problème aussi fréquent que tabou : l'incontinence urinaire d'effort. Pour autant, il ne faut pas complètement arrêter le sport, même par peur d'avoir une fuite.

Ainsi, certains sports (course à pied, tennis, musculation, sports de balle...) et certaines activités physiques (Cross-fit, Zumba, Pilates, trampoline ...) peuvent, sans être à proprement parler responsables d'incontinence, mettre en évidence une fragilité pelvi-périnéale telle que l'incontinence urinaire à l'effort.

Il existe alors des sports plus adaptés qui entraînent une pression plus faible sur l'abdomen comme la **marche, la natation, le cyclisme ou encore le golf**. Ils sont alors davantage recommandés.

Certains facteurs peuvent augmenter le risque d'incontinence urinaire ? VRAI

En effet, certaines situations peuvent accentuer le risque d'incontinence telles que :

- L'obésité
- Les maladies neurologiques
- La ménopause car les ligaments et muscles perdent de leur tonicité, y compris ceux du système urinaire.
- Les chirurgies pelviennes
- Les grossesses, les accouchements difficiles ou le poids de naissance important des enfants

L'incontinence urinaire ne concerne que les personnes âgées ? FAUX

On associe souvent l'incontinence urinaire aux femmes d'un certain âge. A tort ! **Si les femmes âgées sont plus facilement touchées du fait que les muscles et les tendons de leur périnée se relâchent avec le temps, elles sont loin d'être les seules à être concernées par cette maladie.**

Ainsi, il n'est pas rare que les femmes enceintes souffrent d'incontinence ponctuelle car le poids du bébé exerce une pression sur le périnée couplée à l'augmentation du volume de l'utérus, qui appuie sur la vessie.

Il en va de même lors de certaines pratiques sportives qui appuient sur l'abdomen.

De fait, « **si la perte de tonus musculaire et la réduction de l'autonomie aggravent les fuites urinaires, elles s'observent à tout âge** », assure le Pr Véronique Phé, Vice-Présidente de l'Association Française d'Urologie en charge de la communication et urologue à l'hôpital Tenon à Paris. Les causes étant multifactorielles : le surpoids, les grossesses, certaines pratiques sportives intensives et des facteurs d'hyperpression abdominale comme la toux chronique ou la constipation. L'incontinence peut aussi être constitutionnelle : elle peut arriver chez des femmes n'ayant aucun facteur prédisposant et n'ayant jamais accouché. On suspecte alors des anomalies tissulaires, en particulier du collagène.

L'incontinence ne touche que les femmes ? FAUX

Les hommes peuvent également être confrontés à des pertes urinaires, notamment dans le cas de troubles prostatiques. Ils peuvent avoir des difficultés à uriner, l'impression de ne pas vider complètement leur vessie et des pertes d'urines entre 2 passages aux toilettes. Autant de signes qui nécessitent une consultation médicale. Ce trouble survient ainsi chez 3 à 5 % des quadragénaires et augmente ensuite avec l'âge pour concerner 10 % des hommes de 60 ans et 30 % après 90 ans.

Il n'est pas possible de prévenir l'incontinence urinaire ? FAUX

Voilà encore une idée reçue beaucoup trop fréquente car « *il existe aujourd'hui de nombreuses solutions contre l'incontinence qui n'est pas, il faut le rappeler, une fatalité* », affirme le Pr Phé. Ainsi selon le type d'incontinence urinaire, on pourra proposer

- La rééducation périnéo-sphinctérienne (manuelle, par électrostimulation ou par biofeedback + des exercices à faire chez soi préconisés par le kiné ou la sage-femme) permet d'acquérir les bons réflexes pour prévenir les fuites
- Des mesures d'hygiène de vie comme la perte de poids permettent également d'améliorer les symptômes.
- Des traitements médicaux et parfois une prise en charge chirurgicale.

L'urologue a alors une place centrale, en tant que spécialiste de l'appareil urinaire, dans la prise en charge diagnostique, l'évaluation, et le suivi des différents types d'incontinence. Surtout l'incontinence urinaire peut révéler parfois des maladies graves (tumeurs de vessie, etc) L'examen clinique uro-gynécologique est un élément clef. Et la prise en charge concerne toutes les personnes touchées.

De fait, 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.

Semaine de la contenance 2023, un dispositif qui brise les idées reçues



« Pour cette nouvelle édition de la semaine de la contenance, une nouvelle fois, le site grand public www.urologie-sante.fr sera enrichi de documents, 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 Pr Phé, Vice-Présidente de l'Association Française d'Urologie en charge de la communication.

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.