

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

Paris, le 8 janvier 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 qui se tiendra du 20 au 26 mars prochain. Quel que soit l'âge du patient et quel que soit son sexe, l'incontinence urinaire n'est pas une fatalité, il existe toujours des solutions. Il est, plus que jamais, 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 !

Sport et fuites urinaires : le point sur un gros tabou

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 qui se caractérise par :

- une fuite involontaire des urines, non précédée par un besoin d'uriner,
- 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.

Et représente 40 % des cas d'incontinence urinaire.

Ainsi, certains sports (jogging, sports de balle...) et certaines activités physiques (Cross-fit, Zumba, Pilates...) peuvent, sans être à proprement parler responsables d'incontinence, mettre en évidence une fragilité pelvi-périnéale telle que l'incontinence urinaire à l'effort. « Cette pathologie, qui touche à la fois les femmes et les hommes, présente malheureusement un caractère encore tabou voire honteux » indique 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.

Ne pas renoncer : il faut savoir doser, consulter et se faire traiter

L'urologue a 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. L'examen clinique urogynécologique est un élément clef.

En outre, « il existe aujourd'hui des solutions efficaces pour traiter l'incontinence urinaire et toutes les personnes touchées peuvent être prises en charge », affirme le Pr Phé :

- La rééducation périnéo-sphinctérienne (manuelle, par électrostimulation ou par biofeedback + des exercices à faire chez soi) renforce la tonicité du périnée (muscles qui contribuent à la bonne fermeture et ouverture de la vessie).
- 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.

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 continence 2023, un dispositif qui brise les idées reçues

« Pour cette nouvelle édition de la semaine de la continence, 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.