

SANTÉ / PRÉVENTION

**Semaine de la continence : du 18 au 24 mars
Les urologues se mobilisent pour lutter contre
les problèmes d'incontinence urinaire**



L'Association Française d'Urologie (AFU) ouvre le 18 mars prochain, la Semaine de la continence afin de communiquer largement auprès du grand public sur ce problème de santé publique qui en France, touche 1/4 de la population.

Symptômes, diagnostics, traitements... les urologues sont aux côtés des patients pour que chacun trouve la solution adaptée à ses problèmes d'incontinence urinaire.

Cette semaine de sensibilisation - du 18 au 24 mars 2024 - permet également de faire un point sur les avancées et de rappeler à tous l'importance de consulter dès les premiers symptômes.

L'urologie, LA spécialité des affections de l'appareil urinaire

« Ne laissez pas les petites fuites prendre une grande place dans votre quotidien ». C'est avec cette accroche directe que l'Association Française d'Urologie interpelle cette année le grand public afin de sensibiliser le plus grand nombre.

Derrière le slogan, les professionnels de santé se mobilisent autour de cette grande cause de santé publique qui touche sans distinction femmes et hommes de tous âges.

En Europe, **55 à 60 millions de personnes** souffrent ainsi de problèmes de continence.

Et en France, **1/4 de la population** est directement concerné.

L'incontinence urinaire, l'affaire de tous

Les problèmes de continence peuvent survenir chez tout le monde quels que soient le sexe, l'âge et le milieu socio-économique de la personne. Cette affection souvent chronique a un impact significatif sur la qualité de vie des individus avec d'importantes conséquences physiques, psychosociales et économiques, pour les patients comme leur entourage.

« L'incontinence urinaire n'est pas une maladie, ni une fatalité. Des solutions efficaces existent pour palier à cet inconfort. Il est donc impératif que les personnes touchées en parlent à leur médecin. Plus tôt elles sont prises en charge, plus les fuites urinaires sont réversibles »,

Pr Véronique Phé, Vice-Présidente de l'Association Française d'Urologie déléguée à la communication et urologue à l'Hôpital Tenon (Paris)



Quels symptômes ? Quelles causes ?

Plusieurs mécanismes mènent à l'incontinence urinaire et plusieurs causes en constituent des facteurs de risque. Il faut distinguer l'incontinence urinaire à l'effort de l'incontinence urinaire sur des envies pressantes qu'on appelle urgenturies :

- # **L'incontinence urinaire d'effort** peut survenir lorsqu'on tousse, qu'on marche, qu'on pratique du sport, quand on se lève, quand on se baisse ou que l'on porte des charges lourdes. Chez l'homme, elle est le plus souvent due à une faiblesse du sphincter urinaire chez un patient opéré de la prostate. Elle représente **40%** des cas d'incontinence urinaire.
Chez la femme elle est souvent une conséquence de grossesses multiples, d'accouchements difficiles, ou de bébés au poids de naissance important mais elle peut être aussi liée à d'autres facteurs comme le surpoids, l'obésité, les chirurgies pelviennes ou encore les sports à risques.
- # **L'incontinence sur envies pressantes** est précédée d'un besoin impérieux et irrépressible d'aller uriner et que l'on ne peut différer. Elle représente **10%** des cas d'incontinence urinaire.
- # Il est à noter que les deux types d'incontinence peuvent s'associer, c'est ce que l'on appelle **l'incontinence urinaire mixte**. Elle représente **50%** des cas d'incontinence urinaire.

Femmes/Hommes, même combat

L'incontinence urinaire à l'effort touche principalement des femmes qui ont eu plusieurs grossesses, des accouchements difficiles, des bébés au poids de naissance important, des femmes qui n'ont pas fait de rééducation périnéale après l'accouchement... Mais d'autres facteurs comme le surpoids, l'obésité, les chirurgies pelviennes, les sports à risque peuvent induire une incontinence urinaire d'effort. Dans la majorité des cas d'incontinence urinaire sur envie pressante, il n'y a pas de cause et cela peut toucher toutes les femmes à n'importe quel âge.

Les hommes sont également confrontés aux pertes urinaires, notamment dans le cas de troubles prostatiques. Ils peuvent rencontrer des difficultés à uriner, l'impression de ne pas vider complètement leur vessie et des pertes d'urines entre deux passages aux toilettes.

Ce trouble survient 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. Les hommes peuvent également souffrir d'incontinence urinaire à l'effort notamment après chirurgie d'un cancer de la prostate.

Consulter un spécialiste dès les premières fuites

Dès les premières fuites, il est nécessaire de consulter un urologue. Ce dernier va tout d'abord vérifier l'éventuelle présence d'une maladie grave qui serait à l'origine de l'incontinence (tumeur de la vessie, infections, maladies neurologiques, etc.).

Le médecin spécialiste va demander au patient de réaliser un agenda de ses mictions. Ce document primordial permettra de comptabiliser le nombre de mictions, d'urgenturies, et de fuites quotidiennes, ainsi que les levers nocturnes. Pour les hommes, l'urologue va également s'intéresser à la prostate du patient pour écarter un éventuel trouble de vidange associé.



Des solutions pour chacun

Les urologues ont une place centrale auprès des personnes souffrant de fuites urinaires. Ils disposent aujourd'hui d'un éventail complet de solutions et traitements :

Dans le cadre de l'incontinence urinaire à l'effort, on commence par la **rééducation périnéale** et on **évite les facteurs favorisants**. En cas d'obésité par exemple, le traitement au long cours est principalement la perte de poids. Les urologues peuvent aussi proposer une chirurgie dont le principe consiste à renforcer le périnée ou le sphincter en utilisant soit des moyens naturels soit des renforts prothétiques.

Pour l'incontinence urinaire sur envies pressantes, cela passe toujours par la **rééducation périnéale** et la **modification du mode de vie**. Un grand buveur de thé ou de café par exemple, va devoir réduire sa consommation car ces boissons sont des substances excitantes pour la vessie.

Des médicaments peuvent être associés à de la kinésithérapie. Les urologues peuvent également proposer des traitements oraux visant à relâcher la vessie ou à différer les sensations de besoin d'uriner.

La stimulation électrique dont le principe consiste à délivrer des petits courants électriques au nerf de la vessie afin de restaurer sa fonction normale est aussi une solution. En troisième lieu, il est également possible d'**injecter des médicaments dans la vessie** directement pour la calmer.

Il y a un grand panel de traitements possibles que le médecin adapte par étape à son patient.

Mesdames, Messieurs... et si c'était votre périnée ?



Chez la femme, le périnée se situe entre la symphyse pubienne et le coccyx. Il est un ensemble de muscles qui recouvre la paroi inférieure du pelvis (petit bassin). Il regroupe l'extrémité inférieure des voies digestive, urinaire et génitale.

Chez l'homme, il est situé entre l'anus et les parties génitales et joue un rôle important dans la fonction sexuelle (maintien de l'érection).

Quel est son rôle ?

La fonction du périnée est de soutenir les voies digestives inférieures, les voies urinaires et enfin les voies génitales, assurant ainsi la continence urinaire et fécale. Les organes situés dans l'abdomen entraînent des variations de pression lorsqu'ils se remplissent, qu'ils se vident, qu'ils se contractent, etc. Le rôle du périnée est d'exercer une pression de résistance exercée vers le haut afin de maintenir un équilibre permanent. Enfin, les muscles du périnée sont impliqués dans la sexualité. Comme n'importe quel autre muscle, il est possible de renforcer le périnée. Suivre un programme de rééducation peut donc aider à limiter les fuites urinaires.



La Semaine de la Continence 2024

La Semaine de la Continence 2024 se déroule du 18 au 24 mars.

Des temps de sensibilisation seront organisés sur Facebook pour toucher un maximum de personnes :

Lundi 18 mars - 19h : Les différentes formes d'incontinence urinaire de la femme et les facteurs de risque de survenue et les différents traitements non chirurgicaux.

Mercredi 20 mars - 19h : Le périnée c'est quoi ? Lien avec l'incontinence. Méthodes de prévention de l'incontinence Conséquences de l'incontinence urinaire avec impact, élimination des diagnostics graves.

Jeudi 21 mars - 19h : L'incontinence urinaire de l'homme et ses solutions.

Rendez-vous sur : https://www.facebook.com/associationfrancaiseurologie?locale=fr_FR

À travers cet évènement annuel, l'AFU souhaite souligner l'importance de consulter dès les premières fuites afin de traiter les causes de l'incontinence au plus tôt.

À propos de...

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.

www.urofrance.org

Avec le soutien de :

Medtronic


Pierre Fabre

**Boston
Scientific**
Faire progresser la science,
pour la vie™