

Dr Jean-François Hermieu

Dr Emmanuel Cuzin

et le Comité d'urologie et de périnéologie de la femme

Fuites d'urine des femmes

En parler pour se soigner



Association
Française
d'Urologie

www.urofrance.org

Si vous avez des fuites d'urine n'ayez pas honte.

Vous n'êtes pas la seule, plusieurs millions de femmes, de tous âges, en France ont le même problème que vous.

« faire pipi dans sa culotte » est ressenti comme une honte, c'est normal. La honte empêche beaucoup de femmes de dire à leur médecin qu'elles ont des fuites d'urine. C'est pourtant dommage de garder ce problème et de ne pas oser en parler, car l'urologue - le spécialiste des fuites d'urine - sait bien les soigner.

Alors, si vous êtes gênée parlez-en !

Pour les médecins avoir des fuites urinaires gênantes est une incontinence urinaire.



Petit jeu-test : des questions avant de commencer



L'urologue est le spécialiste des fuites d'urine des femmes ? **vrai faux**

vrai. L'urologue est le spécialiste des pertes d'urine aussi bien des hommes que des femmes. Beaucoup pensent que l'urologue est uniquement le médecin des hommes, le spécialiste de la prostate. Ce n'est pas vrai. L'urologue s'occupe du système urinaire des hommes et des femmes. L'urologue (uro = urine et logue = science, étude) est le spécialiste qui connaît l'urine et les tuyaux qui la conduisent depuis les reins jusque dehors.

Après avoir eu des enfants, on a souvent des fuites d'urine et il n'y a pas grand chose à faire ? **vrai faux**

faux. L'accouchement favorise les fuites d'urine, c'est vrai. Mais, aujourd'hui, on peut faire en sorte de les éviter et on peut les soigner.

Les fuites d'urine, c'est à cause de l'âge ? **vrai faux**

vrai. Les fuites d'urine sont plus fréquentes à mesure que l'âge avance. Mais, des femmes jeunes sans enfant ont aussi des fuites. Quoi qu'il en soit, les pertes d'urine ne sont pas une fatalité. A tous les âges, on peut les soigner et les faire disparaître, même chez les gens très âgés.

J'ai des pertes d'urine, comme ma mère et ma sœur, c'est familial ? **vrai faux**

faux. Les fuites d'urine ne sont pas une affaire de famille, ce n'est pas héréditaire. Si votre sœur ou votre mère ont des fuites, proposez leur d'en parler à leur médecin pour se faire soigner (ou dites leur de lire cette brochure !)

Ma copine qui a 25 ans me raconte qu'elle a des fuites d'urine. Est-ce possible si jeune ? vrai faux

vrai. Une femme de 25 ans, qui n'a pas eu d'enfant, peut avoir des pertes d'urine, ce n'est pas rare et chez les grandes sportives c'est plutôt fréquent.



Les fuites d'urine, c'est uniquement un problème de femmes. vrai faux

faux. Les hommes peuvent également avoir des fuites d'urine. C'est beaucoup plus rare chez les messieurs que chez les dames. Les pertes d'urine des messieurs sont liées à un problème de prostate ou à une opération de prostate. Elles se soignent aussi très bien.

Ma mère a été opérée, il y a 20 ans, mais ça n'a tenu que 3 ans. J'ai le même problème qu'elle, ce n'est pas utile de me faire opérer ? vrai faux

faux. La situation a changé. Les opérations chirurgicales faites pour soigner les fuites urinaires ont beaucoup progressé au cours des 10 dernières années. Aujourd'hui, ces opérations sont très différentes. Elles sont beaucoup plus simples. Elles sont très rapides (20 minutes), ne sont pas douloureuses et en plus elles sont très efficaces.



Le tabac, ce n'est pas bon pour la vessie ? vrai faux

vrai. Dans les cigarettes, il y a des produits toxiques qui irritent la vessie ce qui peut favoriser les fuites. De plus, le tabac fait tousser et en toussant on peut avoir des fuites.

Les fuites d'urine, c'est souvent gênant ? vrai faux

vrai. Les fuites d'urine sont gênantes pour beaucoup de femmes.

C'est un sujet tabou. Beaucoup de femmes n'osent pas en parler et supportent en silence ce handicap qui leur gâche la vie. Si vous osez en parler autour de vous, vous constaterez facilement que plusieurs de vos amies ont également ce problème très fréquent.

Voici quelques exemples.

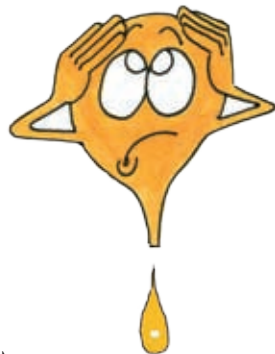
Simone faisait de la gym, mais en faisant des abdominaux elle mouillait parfois sa culotte. Gênée, elle a arrêté la gym, plutôt que de consulter son médecin qui l'aurait aidée.

Raphaëlle a arrêté d'avoir des relations sexuelles car elle a eu une fois des fuites à ce moment-là. C'est dommage, car on peut régler le problème des pertes urinaires rapidement et simplement.

Sylvie refuse les invitations car elle a des fuites urinaires, ça la gêne d'aller aux toilettes trois fois dans la soirée.

Carine refuse d'aller au cinéma et au théâtre, elle préfère louer des cassettes. L'idée de rester deux heures sans pouvoir aller aux toilettes est une hantise. Il suffirait d'en parler à son médecin pour qu'elle retrouve le plaisir d'aller au cinéma et au théâtre ...

Certaines femmes cependant ne sont pas gênées car elles ont de toutes petites fuites et ces fuites sont très rares.



Quand on est constipé, on peut avoir des pertes d'urine ? vrai faux

vrai. Quand on est constipé, on est obligé de pousser fort. A la longue, le dispositif antifuites du bas-ventre (le périnée) s'abîme ce qui peut entraîner des pertes d'urine.

Les kilos en trop peuvent entraîner des fuites d'urine ? vrai faux



vrai. Les kilos en trop, qui pèsent trop lourd sur le plancher du ventre (le périnée), l'abîment. En perdant du poids, il est possible de diminuer les fuites et même de les faire disparaître.

Qu'est-ce qu'une fuite d'urine ?

On va uriner quand on a envie et parce qu'on le décide. Faire pipi est un acte volontaire. Quand on urine sans l'avoir décidé, c'est une fuite d'urine.

Autrement dit, faire pipi dans sa culotte sans le vouloir est une fuite d'urine (en langage médical, c'est une émission involontaire d'urine). Pour être précis, les médecins parlent d'incontinence urinaire quand les fuites sont gênantes. Toutes celles qui ont des fuites et qui sont gênées savent ce que c'est.

A quoi sont dues les fuites d'urine ?

petite visite guidée de la vessie et de son fonctionnement

La vessie est une poche qui contient l'urine fabriquée en permanence par les reins. C'est un réservoir qui se détend pour se remplir et se contracte pour uriner (pour être précis la vessie est un muscle).

Pour les médecins le fait d'uriner est la miction.

L'urine est conduite au-dehors par un tuyau appelé urètre qui part de la vessie.

Normalement, le système est étanche, il ne fuit pas car il y a des systèmes antifuites.

Les systèmes antifuites

Il existe deux systèmes antifuites chez les femmes.

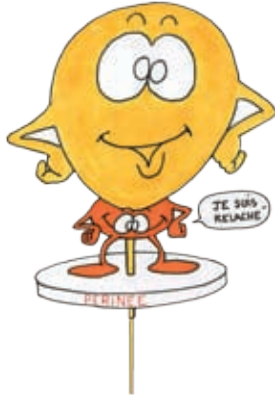
Premier système antifuites



Pour ne pas fuir, le tuyau (l'urètre) est maintenu fermé par un muscle qui l'entoure juste à la sortie de la vessie : le sphincter. Quand ce muscle se contracte, l'urètre est fermé, la vessie est étanche. Quand on a envie de faire pipi, le muscle se relâche et l'on urine. Vous ne le savez peut-être pas, mais c'est vous qui décidez de relâcher ce muscle quand vous décidez de faire pipi.

Autrement dit, le sphincter est comme un robinet qui s'ouvre et se ferme. Quand il est abîmé, quand il manque de tonus, le robinet fonctionne mal et des fuites se produisent.

Deuxième système antifuites



Quand on fait un effort, le premier système antifuites a besoin d'être soutenu. Le robinet ne suffit pas à lui seul pour maintenir l'étanchéité.

Pour ne pas fuir au cours d'un effort, le tuyau doit être soutenu par le plancher du bas-ventre (le périnée pour les médecins). Lorsque ce plancher manque de tonus, il est trop mou. Le tuyau (urètre) manque de soutien, il n'est plus étanche et des fuites se produisent au moment d'un effort.

Précision : pour les médecins, l'expression pertes d'urine à l'effort signifie que ces pertes se produisent quand vous contractez vos abdominaux en faisant quelque chose (vous asseoir, vous lever, porter, faire du sport etc...).

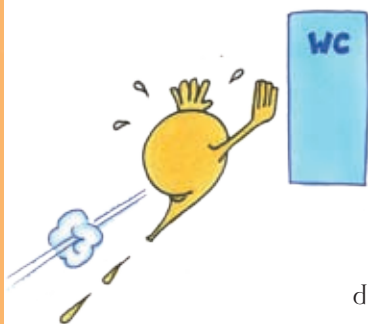


Pour les curieux et curieuses

- Le périnée est le plancher du ventre. Ce plancher est perforé par l'urèthre, par le vagin et le rectum (la fin de l'intestin) avec l'anus. Pour maintenir tous ces organes en place, il doit être très solide. Quand ce plancher manque de tonus, qu'il est mou, les organes passent au travers, c'est la descente d'organe (pour les médecins, c'est un prolapsus).

- La vessie est un muscle muni de capteurs d'envie. Quand elle contient suffisamment d'urine, les capteurs sont avertis, vous avez alors envie d'uriner et vous contractez votre vessie. Si vous n'attendez pas le dernier moment, vous irez aux toilettes tranquillement, quand vous le décidez, vous pouvez vous retenir car rien ne presse.

- Parfois les capteurs d'envie sont trop sensibles, comme irrités. Ils envoient des signaux à tort et à travers à la vessie qui se contracte n'importe quand et n'importe comment. Elle se contracte si fort et votre envie est si pressante qu'il n'est pas possible de vous retenir plus de quelques minutes parfois même plus de quelques secondes. Si vous ne trouvez pas très vite des toilettes, vous ne contrôlez plus rien, c'est la fuite assurée.



Pour désigner ce problème de besoin hyper-pressant, les médecins emploient différents termes : urgenturie, hyperactivité vésicale (vésicale = de la vessie), instabilité vésicale, vessie hyperactive, vessie irritable. La vessie peut se contracter dans de nombreuses situations et de façon inattendue : en riant, en mettant les mains dans l'eau, en entendant de l'eau couler, en mettant les clés dans la porte ou quand on a froid...

Vous l'avez compris, il existe deux sortes différentes de fuites d'urine

- les pertes d'urine qui se produisent au cours d'un effort, qui s'appellent incontinence urinaire d'effort (IUE en abrégé). ces pertes sont dues soit au sphincter qui marche mal, soit au manque de tonus du plancher du ventre.

- les pertes d'urine qui se produisent quand on ne peut pas se retenir car l'envie est trop forte. C'est la vessie qui est malade. Le sphincter n'est pas abîmé et son soutien est solide. Ce problème de fuites est appelé urgenturie ou impériosité mictionnelle.

- Certaines femmes n'ont pas de chance car elles ont des fuites à l'effort et des fuites dues à des envies trop pressantes (pour les médecins, l'incontinence urinaire est mixte).



La consultation chez le médecin

Vos pertes d'urine vous gênent, vous consultez le médecin.

Le médecin vous pose d'abord des questions...



- Des questions pour savoir si vos fuites se produisent à l'effort
Quand avez-vous des fuites ?

En toussant, en éternuant, en vous asseyant ou en vous relevant, en marchant, en portant vos courses, vos enfants ou petits-enfants, quand vous courez, quand vous faites du sport.

Si vous répondez oui à une de ces questions, vos fuites se produisent au cours d'un effort.

- Des questions pour savoir si vos fuites se produisent à cause d'un besoin très pressant

Avez-vous des besoins très pressants ?

Avez-vous du mal à vous retenir quand vous avez envie d'uriner ?

Etes-vous obligée de courir aux toilettes pour ne pas vous mouiller ?

Vous levez-vous la nuit ? (ce n'est pas normal de se lever plus de deux fois)

Urinez-vous toutes les heures, toutes les deux heures, toutes les trois heures, plus rarement ? (généralement, ce n'est pas normal d'uriner toutes les heures ou toutes les deux heures).

- D'autres questions

Le médecin vous demande si vous mettez des protections et si oui, combien chaque jour ?

Si vous êtes gênée par vos pertes d'urine ? Dans votre travail, dans votre vie familiale, dans vos loisirs... ?

... Puis il vous examine

C'est un examen intime. vous êtes allongée sur le dos comme chez le gynécologue. Idéalement, il faudrait avoir envie d'uriner pour cet examen. Pour cela, il faudrait avoir bu 3 ou 4 verres d'eau avant l'examen et ne pas avoir uriné.

Le médecin vous demande de tousser pour voir si les fuites se produisent lors d'un effort (contraction des abdominaux).

Ensuite, il teste la solidité du plancher du bas-ventre et vous demande de pousser pour voir si vous n'avez pas une descente d'organe.

... Puis vous vous rhabillez.

A la fin de la consultation, le médecin sait si les pertes d'urine sont dues à une faiblesse des muscles du bas-ventre, si c'est la vessie qui fait des siennes ou si c'est les deux à la fois.

Il peut vous prescrire un examen d'urine (un ECBU) pour vérifier que vous n'avez pas une cystite (une infection urinaire).

Il vous demande parfois de passer une échographie pour savoir comment se porte votre vessie.

Si les fuites sont dues à une faiblesse du périnée

Si les fuites se produisent au moment d'un effort car le périnée est faible, le médecin vous prescrit des séances de renforcement des muscles de votre périnée chez un kinésithérapeute spécialisé qu'il vous conseillera (ce sont des séances de rééducation périnéale).



Comment se passent les séances de musculation du périnée ?

Le kiné vous examine pour savoir si vous savez faire fonctionner les muscles du périnée (le bas-ventre). Ensuite, il vous explique comment ces muscles fonctionnent et comment utiliser ces muscles pour vous retenir.

Il vous apprend ainsi à faire des exercices de musculation de votre périnée.

Il vous demande de refaire ces exercices chez vous tous les jours, car pour être forts les muscles ont besoin d'être entraînés tout au long de l'année.

Le kiné peut utiliser un appareil électronique spécial rééducation qu'il met dans le vagin. Cet appareil (une sonde) un peu plus gros qu'un tampon aide le kiné dans son travail. Il permet de vous apprendre à mieux utiliser vos muscles. L'appareil peut aussi envoyer un tout petit courant électrique qui fait travailler les muscles sans votre intervention. C'est parfois un peu désagréable, mais ce n'est pas douloureux.



Après un ou deux mois de musculation du périnée

Après un ou deux mois de musculation, c'est le moment de faire le bilan de la situation.

Soit les pertes ont disparu et vous êtes guérie : bravo c'est très bien, continuez l'entraînement pour que ça dure.

Soit ça va mieux, mais les muscles ont encore besoin d'être renforcés, vous devez persévérer. Le kiné vous propose de continuer l'entraînement avec lui.

Soit rien n'a changé malgré votre entraînement. Dans ce cas, ce n'est pas la peine d'insister, vous devez aller consulter l'urologue.

Si c'est la vessie qui est malade, le médecin vous donne des médicaments

Si les pertes d'urine sont dues aux capteurs d'envie de la vessie qui sont trop sensibles, le médecin vous prescrit des médicaments pour calmer les ardeurs de contraction de la vessie.



Ces médicaments sont très efficaces, mais ils peuvent avoir des effets gênants (des effets secondaires ou effets indésirables) : votre bouche peut devenir sèche, vous pouvez être constipée.

Si vous êtes gênée par l'un de ces médicaments, consultez votre médecin pour en essayer un autre, mais ne l'arrêtez pas toute seule sans en parler au médecin.

La rééducation périnéale apprend à savoir se retenir. Elle peut vous faire du bien quand la vessie est malade.

Quelques conseils pour une vie plus confortable



Ne buvez pas plus d'1,5 litre de liquide par jour, sauf s'il fait très chaud. Plus vous buvez plus vous urinez et plus le risque de fuite augmente.

Attention au thé, au café et aux plats épicés qui attirent les capteurs d'envie et les envies urgentes.

Respectez votre vessie

Ne la faites pas attendre, videz votre vessie quand vous avez envie.

Ne videz pas trop souvent votre vessie par peur d'une future envie.

Ne brusquez pas votre vessie. Aux toilettes prenez votre temps, ne poussez pas pour aller plus vite, votre vessie appréciera.

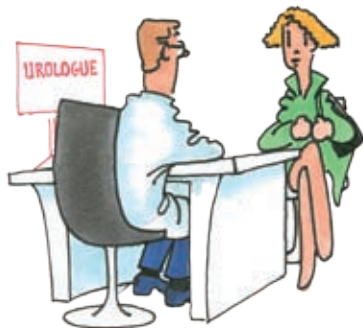
Si vous êtes constipée, faites vous traiter. La constipation irrite les capteurs d'envie et ce n'est pas bon pour la vessie.

A force de pousser cela peut abîmer le périnée.

Un mauvais conseil à oublier : le stop pipi.

On vous a peut-être conseillé de vous arrêter quand vous êtes en train de faire pipi et de reprendre, sous prétexte de muscler le périnée. En réalité, cette façon de faire ne fortifie pas vos muscles et en plus elle donne de mauvaises habitudes à votre vessie.

La consultation chez l'urologue



Si la rééducation ne vous a pas améliorée ou si les médicaments n'ont pas été très utiles, c'est le moment de consulter l'urologue, le spécialiste des pertes d'urine.

Pour mieux comprendre ce qui se passe et pour mieux vous aider, le spécialiste peut vous demander de passer d'autres examens.

Le premier examen porte un nom compliqué, c'est un bilan urodynamique.

Ce bilan étudie le fonctionnement de votre vessie sous toutes les coutures.

Voici brièvement comment se déroule cet examen.

Dans un premier temps, vous allez uriner dans des toilettes spéciales qui permettent de savoir comment vous videz votre vessie.

Ensuite, on va remplir votre vessie à l'aide d'une petite sonde (un petit tuyau). Ce n'est pas douloureux.

On vous demande au fur et à mesure que votre vessie se remplit de dire quand vous commencez à avoir envie, quand vous avez envie et quand vous avez très envie. Grâce à cet examen, on peut aussi connaître la force de votre sphincter (le robinet qui ouvre et ferme la vessie).

L'urologue peut aussi vous proposer un autre examen : une cystoscopie (cysto = vessie et scopie = regarder).



Le médecin va regarder directement l'intérieur de votre vessie pour connaître son état de santé. Pour cela, il passe dans votre vessie une sonde qui en éclaire l'intérieur et permet de voir ce qui s'y passe.

Maintenant, l'urologue sait exactement quoi faire pour vous.

Quand le périnée n'est pas un bon soutien, l'urologue va le renforcer par une opération.



Quand le périnée ne soutient pas suffisamment le tuyau de sortie de l'urine (l'urètre), une opération de soutien est nécessaire. vous entendrez les noms de TVT ou TOT pour cette opération.

Cette opération consiste à passer sous le tuyau (sous l'urètre) une bandelette artificielle solide qui va le soutenir. Autrement dit l'urologue renforce le plancher du bas-ventre, en termes techniques l'urologue pose une bandelette sous-urétrale. Bien sûr, cette bandelette est fabriquée tout spécialement pour que le corps la supporte.

L'opération est simple, elle dure moins d'une demi-heure et elle ne fait pas mal car l'urologue n'ouvre pas le ventre.

Les cicatrices font moins de 1 centimètre. Il y en a une dans le vagin que vous ne voyez pas et deux au niveau du bas-ventre (à droite et à gauche).

Après l'opération

Vous retournez chez vous 1 ou 2 jours après l'opération. Après deux semaines de convalescence, vous reprenez votre travail et vos habitudes.

Parfois, vous urinez avec moins de force, c'est normal.

Uriner prend un peu plus de temps, généralement ce n'est pas gênant, mais si vous êtes gênée n'hésitez pas à en parler à l'urologue.

Durant le mois qui suit l'opération, vous devrez vous ménager : ne pas porter de charges de plus de 5 kilos (attention aux courses), ni faire d'efforts violents qui contractent vos abdominaux. Côté sexualité, attendez un mois pour que tout rentre dans l'ordre. Attendez aussi un mois avant de refaire du sport, et de prendre des bains.



Comment se passe l'anesthésie ?

Pour l'anesthésie, tout est possible et l'on peut même vous demander votre avis. Vous pouvez être endormie complètement (anesthésie générale). L'anesthésie peut aussi endormir le bas du corps, voire insensibiliser uniquement la zone opérée (anesthésie locale), vous vivez alors l'opération en direct !

Une révolution pour traiter les fuites d'urine des femmes

L'opération de soutien est quasiment miraculeuse. Vous êtes immédiatement guérie, les fuites ont disparu.

Cette opération est nouvelle. La première pose de bandelette a eu lieu en 1995. Elle est tellement efficace et simple que depuis, plus de 1 million de femmes ont été opérées. Avant, pour traiter les fuites d'urine, il fallait ouvrir le ventre, c'était douloureux et souvent ça ne « tenait » que quelques années.



Quand c'est le sphincter qui est abîmé

Si les fuites sont dues au sphincter (le robinet), l'opération est plus difficile car ce muscle ne se répare pas.

L'opération la plus efficace est le sphincter artificiel qui remplace le fonctionnement du sphincter naturel. Vous déclenchez vous-même l'ouverture du sphincter artificiel quand vous avez envie d'uriner, ensuite le sphincter se referme tout seul. L'opération est compliquée et vous devez ensuite être suivie régulièrement.

D'autres méthodes sont possibles. Elles sont plus simples, mais moins efficaces que le sphincter artificiel.

Quand les fuites sont dues à la vessie

Si la vessie continue à provoquer des pertes d'urine malgré les médicaments et la rééducation, on peut aider la vessie à se calmer par une opération (celle-ci ne peut se faire que dans des centres très spécialisés). Une petite pile, posée sous la peau, envoie des signaux électriques à votre vessie pour la « calmer » (c'est un peu comme la pile qui aide le cœur à fonctionner, le *pace-maker*).

Dans un futur (proche ?), on pourrait « calmer » la vessie avec la même substance qui efface les rides (la toxine botulique).



Illustrations Philippe Delestre

Conception-Rédaction



Maquette et Impression



Brochure réalisée en partenariat avec

