

# Prévenir et traiter l'incontinence urinaire chez la femme



**Votre équipe de soins vous recommande des exercices dans le but d'aider à réduire ou à traiter votre incontinence urinaire. Cette fiche vous explique les étapes à suivre pour bien vous y prendre.**

## Qu'est-ce que l'incontinence urinaire?

L'incontinence urinaire est une fuite involontaire et incontrôlable de l'urine.

## Quelle en est la cause?

Elle peut être causée par un problème à l'urètre (le canal lié à la vessie, par lequel l'urine sort), à la vessie, au vagin, à l'utérus ou encore par une faiblesse des muscles qui entourent et soutiennent ces structures, appelés muscles du plancher pelvien.

## Pourquoi me propose-t-on des exercices?

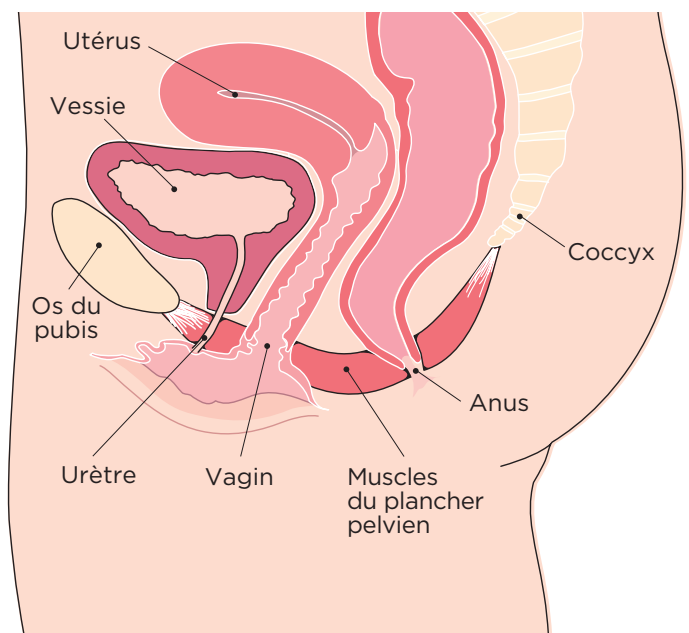
Les 3 exercices proposés ici visent à renforcer vos muscles du plancher pelvien. Ces muscles s'étendent au creux du bassin, entre le pubis et le coccyx. En se contractant, ils ferment le vagin et l'anus. Ils resserrent aussi votre urètre. Plus ces muscles seront forts, moins vous risquez de faire de l'incontinence.

## À quoi puis-je m'attendre comme résultats?

L'incontinence urinaire peut être améliorée dans la grande majorité des cas. Parfois, elle disparaît. Le résultat dépend :

- de la cause de votre incontinence
- de votre état de santé
- et en bonne partie, de votre motivation à faire les exercices

### Le bassin



## À quelle fréquence faire ces exercices?

- > Au début, ces exercices devraient être faits **2 fois par jour, 5 jours par semaine.**
- > Maintenez ce rythme **pendant 8 semaines.**
- > Par la suite, si votre état vous satisfait, vous pouvez les faire seulement 3 fois par semaine.

## Comment m'y prendre?

### Pour commencer :

- > Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés.
- > Exécutez les 3 exercices décrits en page 3.
- > Lorsque vous les maîtriserez bien, essayez-les en position assise ou debout, les jambes légèrement écartées.

### Attention! Pour bien exécuter les exercices :

- > Entre chaque contraction, relâchez vos muscles complètement.
- > Ne serrez pas les fesses, le ventre, ni l'intérieur des cuisses.
- > Ne bloquez pas votre respiration.
- > Respectez vos limites : lorsque vos muscles sont fatigués, faites une pause.



### IMPORTANT

Ne tentez jamais de faire ces exercices au moment où vous urinez.

### Soyez futée!

- > Si vous n'avez pas le temps de faire tous les exercices en une seule séance, faites-en seulement une partie et continuez à un autre moment.
- > Choisissez un lieu où vous ne serez pas dérangée, car vous aurez besoin d'être concentrée.
- > Essayez de les intégrer à vos activités de tous les jours (ex. : en regardant la télévision ou en attendant l'autobus).



## Est-ce que je peux commencer dès maintenant?

Oui, à moins d'avis contraire.

### Si vous souffrez :

- > d'une infection urinaire ou d'une infection au vagin : attendez que vos symptômes disparaissent
- > de douleurs au vagin (vaginisme) ou encore, si vous avez subi une opération ou reçu de la radiothérapie dans la région du bassin : demandez à votre équipe de soins à quel moment vous pourrez commencer les exercices

### Pour prévenir les fuites d'urine

Si vous avez des fuites d'urine lorsque vous tousssez, éternuez ou riez, voici ce que vous pouvez faire. Dès que vous sentez la toux ou le rire arriver, serrez vite vos muscles du plancher pelvien et maintenez cette contraction comme si vous vouliez retenir de l'urine ou un gaz. C'est ce qu'on appelle le verrouillage du plancher pelvien.

### En cas d'envie pressante

L'exercice du clin d'œil (en page 3) peut vous être utile. Faites une seule série de 10 contractions quand vous avez l'envie pressante. Votre envie sera moins forte.

## La grande contraction

### Actions

- 1 **Contractez au maximum** les muscles du plancher pelvien comme si vous vouliez retenir l'urine ou un gaz.
- 2 **Tenez la contraction de 5 à 10 secondes**, tout en respirant.
- 3 **Relâchez complètement** durant 10 secondes et recommencez.

### Indications

- Faites 3 séries de 10 contractions.
- Prenez 1 minute de repos entre les séries.

## Le clin d'œil

### Actions

- 1 **Contractez au maximum et rapidement** les muscles du plancher pelvien comme si vous vouliez retenir l'urine ou un gaz.
- 2 Dès que les muscles sont bien contractés, **relâchez-les complètement et subitement**.
- 3 Recommencez **10 fois de suite**.

### Indications

- Faites 3 séries de 10 contractions.
- Prenez 1 minute de repos entre les séries.

## La minute d'endurance

### Actions

- 1 **Contractez modérément (à la moitié de votre capacité maximale)** les muscles du plancher pelvien comme si vous vouliez retenir l'urine ou un gaz. Essayez de tenir 1 minute.
- 2 Relâchez complètement.

### Indications

- Faites 3 séries de contractions de 1 minute.
- Prenez 1 minute de repos entre les séries.

## À qui m'adresser si mon incontinence ne s'améliore pas ou pour poser des questions ?

Si votre incontinence ne s'améliore pas, il est possible que vous ne contractiez pas bien vos muscles du plancher pelvien. Comment le vérifier? Pendant les exercices, posez une main entre vos jambes, à l'entrée de votre vagin. Lorsque vous contractez vos muscles, votre main doit sentir qu'ils sont aspirés vers l'intérieur.

D'autres causes sont possibles. N'hésitez pas à contacter un membre de votre équipe de soins.



### RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/votresante](http://chumontreal.qc.ca/votresante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)



## Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.






## Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.






## Choses à faire

Notez les actions à faire : commencer des exercices, changer un pansement, modifier une habitude de vie, etc.



Date / Heure	Actions

