

# L'incontinence urinaire chez la personne âgée

## Exercices et traitements



Les pertes involontaires d'urine touchent une personne âgée sur cinq. Cette fiche explique ce qui peut causer ce problème et parle des nombreuses options pour le traiter.

### À quoi est due l'incontinence chez la personne âgée ?

Ce problème concerne autant l'homme que la femme. Il peut être causé par différents problèmes de santé :

- des muscles servant à retenir l'urine (muscles du plancher pelvien) devenus plus faibles
- une opération
- une blessure
- une maladie (AVC, diabète, Alzheimer, Parkinson)

Peuvent aussi être en cause :

- des médicaments : antidépresseurs, sédatifs, diurétiques (qui font uriner), etc.
- des boissons (alcool, café, thé, chocolat, etc.)
- des aliments (agrumes, plats épicés, etc.)

D'autres facteurs peuvent faire partie du problème :

- la constipation
- une infection urinaire

L'incontinence n'est pas liée au vieillissement normal. Vous ne devez pas accepter qu'on vous dise : « C'est normal à votre âge. »

### Quels impacts peut avoir l'incontinence ?

Ils sont nombreux et peuvent être sérieux. Ce sont par exemple :

- une diminution de l'autonomie
- une baisse de l'estime de soi
- une diminution de la vie sociale
- une baisse des activités sexuelles

Ces impacts peuvent mener à :

- de la honte
- de l'isolement
- une dépression



## Quels sont les différents types d'incontinence ?

- > **À l'effort.** Pertes d'urine involontaires quand vous faites un effort, vous tousssez, vous éternuez ou vous riez. Ce ne sont souvent que quelques gouttes à la fois.
- > **D'urgence.** Fuites d'urine suite à une envie pressante. Généralement, il s'agit de plus grosses fuites.
- > **Mixte.** Combinaison des incontinenances d'urgence et à l'effort. C'est la forme la plus fréquente chez la personne âgée.
- > **Par regorgement.** Fuites d'urine associées à une vessie trop pleine, distendue. Elles se produisent soit en goutte à goutte, soit en flot continu. Elles sont plus fréquentes chez les hommes qui ont un problème de prostate.
- > **Fonctionnelle.** Fuites d'urine qui se produisent quand vous n'avez pas le temps de vous rendre aux toilettes à cause de douleurs, d'une faiblesse ou de problèmes cognitifs.

## L'incontinence peut-elle être traitée ?

Oui. Pour cela, parlez-en à un médecin, une infirmière ou un physiothérapeute pour faire évaluer le problème. On pourra alors vous proposer un ensemble de traitements.



## Quels sont les principaux traitements ?

- > **Les exercices de renforcement des muscles pelviens.**
  - Il existe des exercices que vous pouvez faire allongé dans le lit ou bien assis sur une chaise. Ils sont décrits dans les fiches santé suivantes :
    - [Prévenir et traiter l'incontinence urinaire chez la femme.](#)
    - [Prévenir et traiter l'incontinence urinaire chez l'homme.](#)

Vous pouvez faire aussi d'autres exercices adaptés pour les personnes âgées. Voir en annexe, page 4.



Les exercices sont connus pour être très efficaces. Pour de meilleurs résultats, il faut les faire 5 fois par semaine pendant au minimum 8 semaines. Ensuite, si votre état est satisfaisant, il faut les faire 3 fois par semaine pour éviter un retour du problème.

Si les exercices ne suffisent pas, d'autres solutions existent. Un physiothérapeute peut vous faire un bilan complet. Il pourra alors vous proposer un traitement mieux adapté à votre situation. Votre médecin de famille ou votre médecin spécialiste au CHUM pourra vous indiquer d'autres traitements possibles, s'il y a lieu.

- > **La rééducation de la vessie et les techniques de suppression d'envies pressantes.** Cela peut se faire à l'aide d'un journal de bord remis par votre professionnel.

- > **Le régime alimentaire.** Pour avoir moins envie d'uriner, limitez la prise d'irritants pour la vessie, tels que l'alcool, les faux sucres (les édulcorants comme l'aspartame, par exemple) et la caféine. Pour obtenir une liste plus complète et savoir par quoi remplacer ces aliments, voir la fiche [Avoir du mal à contrôler son envie d'uriner - La vessie hyperactive](#).



Buvez assez **d'eau** (1,5 à 2 litres par jour) et mangez des aliments riches en fibres pour vous aider à lutter contre la constipation. Voir la fiche santé [Moyens pour combattre la constipation](#). Évitez de boire 3 heures avant de vous coucher.

À l'inverse de ce que beaucoup croient, moins boire ne réduit pas forcément les fuites d'urine. Cela cause plutôt une concentration de l'urine pouvant irriter la vessie et augmenter votre envie d'uriner.

- > **Un environnement adapté.** Pour aller uriner facilement :
  - rendez vos toilettes plus accessibles
  - installez un siège de toilette plus élevé et des barres de soutien dans la salle de bain
  - ayez une chaise d'aisance dans la chambre, très utile la nuit
  - portez des vêtements faciles à enlever
- > **Les protections contre les fuites (au besoin).** Si vous devez porter une protection, utilisez celles spécifiquement destinée aux fuites d'urine. Évitez-les si vos incidents sont rares.

## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Le médecin ou le professionnel qui assure votre suivi pourra le mieux vous répondre.

Si on vous recommande de voir un physiothérapeute, choisissez-en un inscrit à l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec.



### RESSOURCES UTILES

Pour trouver un physiothérapeute :  
Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec  
> [oppq.qc.ca](http://oppq.qc.ca)  
ou demandez conseil à votre CLSC.

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/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

Questions


*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)



Faites ces exercices pour renforcer votre plancher pelvien et avoir un meilleur contrôle sur vos urines.



### Avant de faire l'exercice

Essayez d'arrêter le jet au moment d'uriner. Notez les muscles que vous utilisez pour le faire. Ce sont les muscles pelviens, ceux qu'il faut faire travailler.

Attention! Ne faites pas ça à répétition. Cela pourrait, entre autres, augmenter le risque d'avoir une infection urinaire.

### EXERCICE



- Allongez-vous dans le lit avec les genoux fléchis ou asseyez-vous sur une chaise. Serrez les muscles pelviens comme pour retenir l'urine ou des gaz pendant 5 à 10 secondes. Vous devez les sentir se contracter vers le haut. Puis, relâchez.
- respirez normalement pendant l'exercice. Ne serrez pas le ventre, ni les fesses ou les cuisses.

- Faites l'exercice (contraction et relâchement) 10 fois.
- Répétez ces exercices 1 à 3 fois dans la journée.
- Une fois que vous contrôlez bien la contraction, commencez à la faire dans vos activités du quotidien (en vous levant, en marchant, etc.).

### AUTRES EXERCICES UTILES

Rester en forme aide à garder un bon tonus dans tous vos muscles, y compris ceux du plancher pelvien. Voici des exemples simples :

- Marcher durant 20 minutes par jour.
- S'asseoir sur une chaise droite puis se lever 10 fois de suite.
- Faire du tai-chi.



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