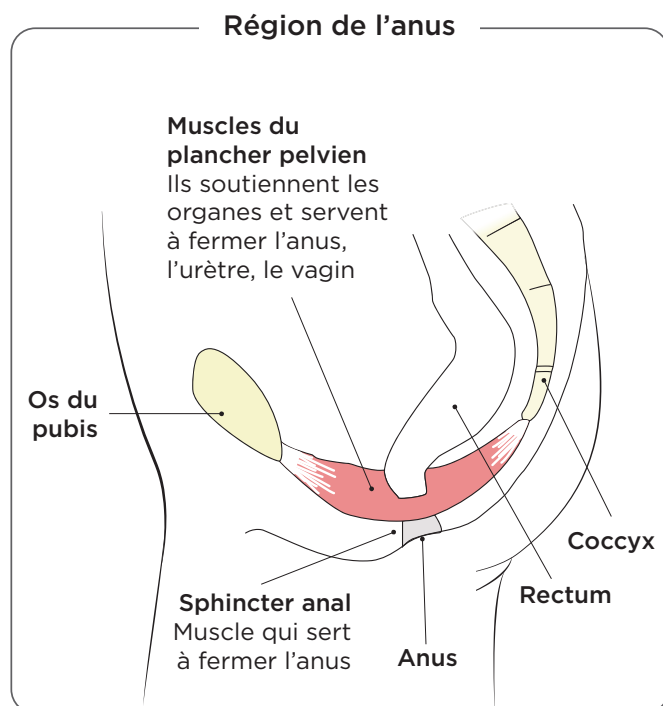




**Votre équipe de soins vous a recommandé de faire des exercices pour réduire ou traiter votre incontinence anale. Cette fiche vous explique les étapes à suivre pour bien vous y prendre.**

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

L'incontinence anale est une fuite de selle liquide ou de gaz qu'on ne peut pas contrôler. Elle touche des personnes de tous âges.



## Quelle en est la cause ?

L'incontinence peut être causée par un ou plusieurs des facteurs suivants :

- les muscles qui servent à retenir les selles ne se contractent plus assez (sphincter anal, certains muscles du plancher pelvien)
- la sensation d'avoir envie d'aller aux toilettes est moins bien transmise au cerveau
- le rectum ne se distend plus assez pour contenir les selles

Ces problèmes surviennent le plus souvent à la suite :

- d'un accouchement difficile, avec des déchirures de muscles ou une poussée qui a duré longtemps
- de grossesses multiples
- d'une opération gynécologique, à la prostate, au rectum ou à l'anus
- du vieillissement
- d'une constipation chronique
- de certains problèmes de santé qui touchent le système nerveux : accident vasculaire cérébral (AVC), sclérose en plaques, diabète, etc.
- d'une faiblesse des muscles du plancher pelvien
- hémorroïdes internes
- descente d'organes (prolapsus)
- problèmes de gestion des émotions, stress, etc.

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

Cette fiche présente 3 exercices pour renforcer les muscles du plancher pelvien. Plus ces muscles sont forts, moins vous risquez de faire de l'incontinence.

## À quels résultats puis-je m'attendre ?

Dans la majorité des cas, l'incontinence anale diminue. Parfois, elle disparaît.

Le résultat dépend :

- de la cause de l'incontinence
- de votre état de santé
- de votre motivation à faire les exercices

## Comment m'y prendre ?



### Pour commencer :

- > Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés.
- > Faites les 3 exercices décrits en page 3.
- > Lorsque vous les ferez facilement, 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 ou 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 éliminez des selles.

## 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 jours par semaine. Sinon, poursuivez au rythme de 5 jours par semaine jusqu'à un résultat qui vous convient.

La notion de résultat satisfaisant peut varier d'une personne à l'autre. Cela peut être, par exemple, jusqu'à ce que vous ne voyez plus d'amélioration à votre incontinence.

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

Oui, mais prenez les précautions suivantes.

- > Attendez que les symptômes de ces maladies disparaissent si vous avez :
  - une infection urinaire
  - une infection au vagin (vaginose)
- > Demandez à un membre de l'équipe de soins ou à un physiothérapeute quand vous pourrez commencer les exercices, si vous avez :
  - des douleurs au vagin
  - une fermeture trop grande du vagin (vaginisme)
  - subi une opération
  - reçu de la radiothérapie dans la région du bassin

### Soyez futé!

- > 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 dérangé, car vous aurez besoin d'être concentré.
- > Essayez de les intégrer à vos activités de tous les jours (ex. : en regardant la télévision ou en attendant l'autobus).

## TABLEAUX D'EXERCICES

### La grande contraction

#### Actions

- 1 Contractez au maximum les muscles du plancher pelvien, comme si vous vouliez retenir 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 le plus vite possible les muscles du plancher pelvien, comme si vous vouliez retenir un gaz.
- 2 Dès que les muscles sont bien contractés, relâchez-les complètement et subitement.
- 3 Recommencez.

#### Indications

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

### La minute d'endurance

#### Actions

- 1 Contractez à environ 50 % de votre maximum les muscles du plancher pelvien jusqu'à 1 minute si vous pouvez, comme si vous vouliez retenir un gaz.
- 2 Relâchez complètement.

#### Indications

- Faites 3 contractions de 1 minute.
- Prenez 1 minute de repos entre chaque contraction.

## 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 les muscles de votre plancher pelvien. Comment le vérifier ? Pendant les exercices, passez une main entre vos jambes et posez votre index sur l'anus. Lorsque vous contractez vos muscles, votre doigt doit sentir l'anus se refermer et une légère aspiration vers l'intérieur.

Si vous contractez bien vos muscles et que l'incontinence ne s'améliore toujours pas, cela peut venir d'une autre cause. N'hésitez pas à en parler à un membre de votre équipe de soins.



### RESSOURCES UTILES

L'incontinence fécale

> [canadiancontinence.ca/fr](https://canadiancontinence.ca/fr)

Cliquez sur l'onglet *Incontinence fécale*

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

*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](https://chumontreal.qc.ca)