

LORSQUE LES PETITES FUITES DEVIENNENT DE GROS PROBLÈMES

HUIT FAÇONS DE RÉDUIRE
L'INCONTINENCE URINAIRE.



KINATEX
POINTE-CLAIRE

CENTRE DE SANTÉ
PELVIENNE

Ce livre électronique a été conçu pour vous aider à reprendre le contrôle de votre vessie sans intervention chirurgicale ni médicaments ! Saviez-vous que 1 femme sur 3 éprouverait des fuites urinaires à un certain moment dans leur vie ? En tant que femmes, on nous dit que c'est normal et qu'il nous faut accepter ce fait. Et n'oublions pas les hommes. Fait remarquable qui n'est pas aussi ouvertement discuté, environ 5 à 10 % des hommes sont également affectés par des fuites urinaires.



“ Nous sommes ici pour vous affirmer que même si les fuites urinaires sont considérées comme **COMMUNES**, elles ne sont en aucun cas **NORMALES**. ”



QUELLES SONT LES CAUSES DES FUITES ?

Selon Marie-Josée Lord, physiothérapeute experte en santé pelvienne, enseignante, conférencière et propriétaire du Centre de Santé Pelvienne, les fuites urinaires sont plus fréquentes que vous ne le pensez et elles peuvent se présenter pour différentes raisons :

1. Incontinence d'urgence — lorsque vous avez un pressant ou important besoin d'uriner. Cela peut se traduire par des fuites se produisant la nuit ou le jour en se rendant aux toilettes. Certaines personnes ne ressentent pas ou peu d'avertissements avant d'avoir besoin d'uriner, tandis que d'autres vont spontanément avoir une fuite à la simple mention de faire pipi.

2. L'incontinence à l'effort — le type d'incontinence le plus courant habituellement causé par une blessure ou une faiblesse des muscles du plancher pelvien dont leur rôle est de soutenir la vessie. Les personnes qui en souffrent subissent habituellement une perte involontaire d'urine lors de toux, d'éternuements ou d'efforts physiques. Il n'est pas rare non plus, sans toutefois être normal, pour les nouvelles mamans de souffrir d'incontinence à l'effort après avoir accouché.

3. Incontinence mixte (combinaison des deux types d'incontinence) — Les personnes affectées par l'incontinence mixte présentent généralement les symptômes de l'incontinence à l'effort et de l'incontinence d'urgence. Par exemple, elles peuvent éprouver une fuite en riant, en toussant ou pendant des efforts physiques. Ils peuvent également ressentir une envie soudaine, et ensuite avoir une fuite. Ceci est une caractéristique typique de l'incontinence d'urgence.



Voici quelques causes courantes de l'incontinence urinaire :

- Grossesse et accouchement
- Ménopause
- Obésité
- Constipation
- Anxiété
- Traumatisme pelvien
- Opération ou radiothérapie au vagin (femmes), rectum ou prostate (hommes)
- Dysfonction du plancher pelvien
- Infection de la vessie ou des voies urinaires
- Mauvaises habitudes de miction
- Troubles neurologiques (comme la sclérose en plaques)



GESTION DES INCIDENTS D'INCONTINENCE — sous- vêtements absorbants, serviettes et protège-dessous de pharmacie...

Ce ne sont pas des solutions à long terme. Ce sont des solutions de gestion qui vous aideront à passer votre journée et à vous donner plus d'assurance, mais ce ne sont que des solutions temporaires



“ Pour traiter les troubles d’incontinence, il faut se rendre à la racine du problème et consulter une physiothérapeute experte dans le domaine du plancher pelvien pour connaître les options de traitement. ”

Marie-Josée Lord



COMMENT RÉDUIRE LES FUITES URINAIRES:

1. RESTEZ HYDRATÉ : buvez environ 4 à 6 verres d'eau par jour ou en quantité suffisante afin que votre urine soit de couleur jaune pâle. En buvant moins d'eau, cela ne résout pas l'incontinence urinaire et peut en fait irriter davantage la vessie (parce que l'urine est plus concentrée) et aggraver les symptômes. Il est préférable de boire des petites quantités d'eau tout au long de la journée. Si vous vous réveillez fréquemment la nuit pour uriner, il est préférable de limiter la consommation de liquide quelques heures avant de vous coucher.

2. ÉVITEZ LA CAFÉINE, L'ALCOOL ET LES ALIMENTS ÉPICÉS : si vous ressentez de l'urgence et de l'incontinence urinaire, il est préférable de limiter la consommation de caféine, d'alcool et des aliments épicés, car ce sont des irritants de la vessie qui peuvent aggraver vos symptômes.



COMMENT RÉDUIRE LES FUITES URINAIRES:

3. ÉVITER LA CONSTIPATION ET LES DIFFICULTÉS D'ÉVACUATION : l'accumulation de selles dans le rectum exerce une pression excessive sur la vessie, ce qui peut causer une incontinence d'urgence ou urinaire. Assurez-vous de consommer suffisamment de fibres, de boire suffisamment d'eau et de faire de l'exercice régulièrement, et d'évacuer des selles au moins tous les trois jours (la fréquence normale est comprise entre trois fois par jour et tous les trois jours.) Consultez un professionnel de la santé si vous souffrez de constipation.

4. ÉVITER D'URINER « AU CAS OÙ » : ne vous rendez aux toilettes que si vous avez envie d'uriner. La capacité de retenir l'urine par la vessie diminue si vous vous rendez aux toilettes plus souvent que nécessaire, et augmente le sens d'urgence au fil du temps.



COMMENT RÉDUIRE LES FUITES URINAIRES:

5. N'ARRÊTEZ PAS L'ÉCOULEMENT LORSQUE VOUS URINEZ : cela interrompt le travail qu'effectue la vessie pour se vider. Avec le temps, cela peut entraîner des difficultés à vider la vessie et peut aggraver les symptômes d'urgence.

6. CONTRACTEZ AVANT D'ÉTERNUER : effectuez la contraction du plancher pelvien avant de tousser, d'éternuer ou de faire tout effort qui pourrait causer une perte involontaire. La contraction du plancher pelvien crée une résistance autour de l'urètre, ce qui empêche l'urine de s'écouler. Il est recommandé de consulter une physiothérapeute experte en santé pelvienne afin que vous puissiez correctement cibler les muscles de votre plancher pelvien.



COMMENT RÉDUIRE LES FUITES URINAIRES:

7. ÉVITEZ LES ACTIVITÉS QUI AGGRAVENT VOS SYMPTÔMES : si vous éprouvez des pertes urinaires pendant la course, en sautant ou en soulevant quelque chose (entre autres), il est préférable d'éviter ces activités, car les symptômes risquent de s'aggraver avec le temps. Il est mieux indiqué de modifier le type ou l'intensité de l'activité jusqu'à ce que vous puissiez contrôler vos symptômes. Une évaluation par une physiothérapeute experte en santé pelvienne pourrait vous permettre de reprendre les activités que vous aimez.



COMMENT RÉDUIRE LES FUITES URINAIRES:

8. FAITES APPEL À LA PHYSIOTHÉRAPIE AXÉE SUR LA SANTÉ PELVIENNE : La meilleure solution pour mettre fin aux pertes urinaires est de consulter une physiothérapeute experte en santé pelvienne qui travaillera avec vous pour trouver la cause profonde de votre trouble et vous proposera différentes solutions thérapeutiques. Une physiothérapeute en santé pelvienne vous prescrira un plan de traitement, répondra à vos questions et prendra vos préoccupations en compte. Les traitements sont privés, individuels et conçus pour vous aider à reprendre une vie aussi normale que possible.

À QUOI PUIS-JE M'ATTENDRE LORS DE MA PREMIÈRE VISITE AVEC UNE PHYSIOTHÉRAPEUTE EXPERTE EN SANTÉ PELVIENNE ?

La première visite comporte une évaluation avec une physiothérapeute avec une spécialité axée sur la santé pelvienne, où vous aurez l'occasion de poser vos questions, d'exprimer vos préoccupations et de déterminer vos objectifs du traitement. Le/la physiothérapeute évaluera vos antécédents médicaux et procédera à un examen physique. Un plan de traitement sera ensuite prescrit.

Les physiothérapeutes expertes en santé pelvienne offrent des traitements qui incluent la thérapie manuelle, le biofeedback, les modalités (comme la stimulation électrique), l'exercice, et des conseils relatifs au mode de vie. Vous avez d'autres questions ? Consultez notre [PAGE FAQ](#).

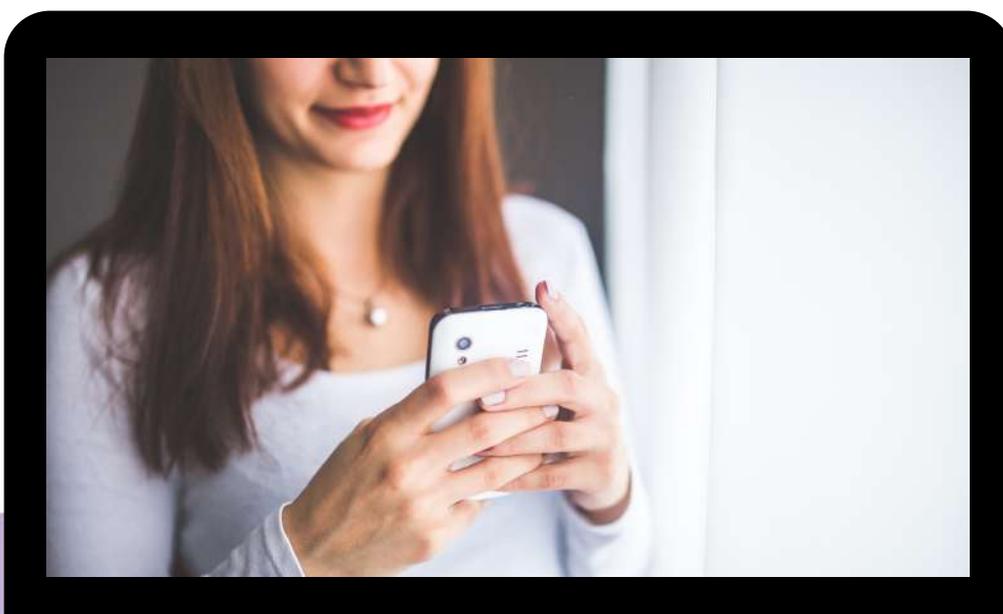
ÊTES-VOUS PRÊT À OBTENIR DU SOULAGEMENT ?

Les pertes urinaires peuvent avoir un effet considérable sur la vie d'une personne sur les plans émotionnel, mental et social, surtout si vous vous sentez gêné de parler de vos symptômes. Vous sentez-vous déconcerté quant à la façon de gérer votre problème de fuite ? Une physiothérapeute experte en santé pelvienne peut vous aider à METTRE FIN aux fuites urinaires sans médicaments ni intervention chirurgicale en évaluant votre condition et en élaborant un plan de traitement réalisé pour vous seulement !

PRENEZ RENDEZ-VOUS DÈS MAINTENANT.



Vous avez encore des questions ? RÉSERVEZ UN APPEL GRATUIT DE 20 MINUTES avec un membre de notre équipe expert en santé pelvienne – sans embarras, sans gêne.



Le Centre de Santé Pelvienne est une clinique interdisciplinaire qui réunit sous un même toit une multitude de services et d'expertises à la fine pointe de nouveautés dans le domaine de la santé pelvienne.

Premier du genre sur l'île de Montréal, le CSP traite les dysfonctions du plancher pelvien chez les femmes, les hommes, les enfants et la population transgenre. Nous traitons les problèmes affectant la région pelvienne, y compris les problèmes urinaires, la douleur sexuelle, la douleur pelvienne, les problèmes associés à la grossesse, au post-partum ou à la ménopause, ainsi que l'incontinence après prostatectomie.

www.centredesantepelvienne.com