

## Fuites urinaires “à l’effort” : des traitements efficaces existent



**De nombreuses femmes ont des fuites d’urines “à l’effort”. Des traitements efficaces existent, notamment la rééducation des muscles pelviens.**

### Des incidents fréquents chez les femmes

● On parle de fuites urinaires “à l’effort” lorsqu’une femme perd des urines quand elle fait un effort physique, ou qu’elle tousse, éternue, etc. Ces incidents sont fréquents chez les femmes de tous âges, notamment après une grossesse et chez les sportives.

● Les fuites urinaires à l’effort n’ont pas de conséquence sur la santé, mais elles dégradent parfois de manière importante la qualité de vie.

● Une consultation médicale suffit le plus souvent à confirmer le diagnostic : des examens spécialisés sont en général inutiles. Il existe d’autres types de fuites urinaires, qui nécessitent une prise en charge particulière. Parfois plusieurs causes de fuites urinaires s’additionnent.

### Éviter les facteurs d’aggravation

● Les boissons en grande quantité augmentent ou provoquent parfois des fuites urinaires. De même que l’alcool et la caféine en quantité importante.

● Divers médicaments entraînent ou aggravent les fuites urinaires.

● Noter la fréquence et les conditions de survenue des fuites urinaires dans un agenda permet de suivre l’évolution, de repérer les facteurs aggravants et d’en parler avec les soignants.

### Exercer les muscles pelviens

● Aucun médicament n’est efficace contre les fuites urinaires à l’effort et certains provoquent des effets indésirables importants.

● Renforcer les muscles pelviens (dans le bas ventre) par des exercices de rééducation améliore la fermeture de la vessie, ce qui peut empêcher les fuites urinaires. Apprendre à contracter ces muscles avec un soignant est utile au début. Il est ensuite possible de poursuivre soi-même les exercices musculaires à domicile. Après des exercices tous les jours pendant 3 mois, 8 femmes sur 10 ont guéri ou ont noté une amélioration. La contraction des muscles pelviens ne provoque pas d’effets indésirables importants, si ce n’est un inconfort ou de légères douleurs pendant les exercices.

● La rééducation des muscles pelviens par électrostimulation au moyen d’une sonde introduite dans le vagin semble aussi efficace que les exercices musculaires, mais elle expose à davantage d’effets indésirables, notamment des irritations va-

ginales et des infections urinaires. Cumuler plusieurs méthodes de rééducation ne présente pas d’avantage.

● En cas d’efficacité insuffisante de la rééducation, différents types d’intervention chirurgicale sont possibles.

©Prescrire – décembre 2013

#### Sources :

- “22-1. Patients ayant une incontinence d’urine” *Rev Prescrire* 2013 ; **33** (362 suppl. interactions médicamenteuses).
- “Les traitements de l’incontinence urinaire d’effort chez la femme. Pas de place pour les médicaments” *Rev Prescrire* 2005 ; **25** (263) : 514-519.