

# Incontinence urinaire chez les femmes

## Urinary Incontinence in Women

Urinary incontinence is a common problem for many women. The muscles and nerves that help to hold or release urine can get weak or have problems. It can be caused by childbirth, menopause, aging, nerve disease, stroke, surgery, injury, infection and medicines. It can also be a side effect of other health conditions, such as diabetes or cancer. Testing and treatment can help to improve your quality of life.

L'incontinence urinaire est un problème courant pour de nombreuses femmes. Les muscles et les nerfs qui aident à retenir ou à libérer l'urine peuvent s'affaiblir ou avoir des problèmes. Elle peut être causée par l'accouchement, la ménopause, le vieillissement, les maladies nerveuses, les accidents vasculaires cérébraux, la chirurgie, les blessures, les infections et les médicaments. Cela peut également être un effet secondaire d'autres problèmes de santé, comme le diabète ou le cancer. Les tests et les traitements peuvent contribuer à améliorer votre qualité de vie.

### Signs of Incontinence

- Urine leaks after a cough, laugh, sneeze or physical activity
- The sound of water running or touching water causes an urge to urinate
- Sudden urge to go to the bathroom before leaking urine
- Not able to empty bladder when going to the bathroom
- Needing to empty bladder 8 or more times a day or more than 2 times at night

Tell your doctor if you have had:

- Kidney or bladder stones or calcium deposits. These can block the flow of urine from the bladder to urethra.
- Polyps or small growths in the vaginal area. They can press on the urethra and lead to incontinence.

### Symptômes d'incontinence

- La fuite d'urine après une toux, un rire, un éternuement ou une activité physique
- Le bruit de l'eau qui coule ou toucher de l'eau provoque une envie d'uriner
- L'envie soudaine d'aller aux toilettes avant d'uriner
- L'impossibilité de vider la vessie en allant aux toilettes
- Le besoin de vider la vessie 8 fois ou plus par jour ou plus de 2 fois la nuit

Informez votre médecin si vous avez eu :

- Calculs rénaux ou vésicaux ou dépôts de calcium. Ceux-ci peuvent bloquer le flux d'urine de la vessie vers l'urètre.
- Polypes ou petites excroissances dans la zone vaginale. Ils peuvent appuyer sur l'urètre et entraîner une incontinence.

## Types of Incontinence

- **Temporary:** Urine leaks are caused by a sudden change in health or medicine. It can be a medicine side effect, infection in the urinary tract or bladder, or other health reason that will go away with time or short-term treatment.
- **Stress:** Urine leaks repeatedly after a cough, laugh, sneeze or other physical activity. The muscles that control urine leak with stress or pressure. It may get worse the week before a menstrual period.
- **Urge:** The muscles and nerves around the bladder contract and release urine when it is not supposed to. Urine leaks happen when there is a sudden feeling or need to urinate. This can happen during sleep, after drinking water, or when you touch water or hear it running.
- **Mixed:** A person has both stress and urge incontinence.
- **Overflow:** The bladder gets too full and urine leaks. There may be a problem with the muscle around the bladder blocking the emptying of the bladder when going to the bathroom. Overflow is often caused by urine leaks from too much pressure on the bladder.
- **Overactive bladder:** The need to empty the bladder often, even when there may be very little urine stored.

## Types d'incontinence

- **Temporaire :** Les fuites d'urine sont causées par un changement soudain de santé ou de médicaments. Il peut s'agir d'un effet secondaire d'un médicament, d'une infection des voies urinaires ou de la vessie, ou d'une autre raison de santé qui disparaîtra avec le temps ou un traitement à court terme.
- **Stress :** L'urine fuit à plusieurs reprises après une toux, un rire, un éternuement ou une autre activité physique. Les muscles qui contrôlent la fuite d'urine avec le stress ou la pression. Elle peut s'aggraver la semaine précédant les menstruations.
- **Envie :** Les muscles et les nerfs autour de la vessie se contractent et libèrent de l'urine lorsqu'elle n'est pas supposée le faire. Les fuites d'urine se produisent en cas de sensation soudaine ou un besoin d'uriner. Cela peut se produire pendant le sommeil, après avoir bu de l'eau, ou lorsque vous touchez de l'eau ou l'entendez couler.
- **Mixte :** Une personne souffre d'incontinence de stress et d'envie.
- **Débordement :** La vessie est trop pleine et l'urine fuit. Il peut y avoir un problème avec le muscle autour de la vessie bloquant la vidange de la vessie lorsque vous allez aux toilettes. Le débordement est souvent causé par des fuites d'urine dues à une pression excessive sur la vessie.
- **Vessie hyperactive :** La nécessité de vider souvent la vessie, même lorsqu'il y a très peu d'urine stockée.

## Testing

If you have signs of incontinence, call your doctor. You will have a physical exam and be asked questions about how often and when leaks occur. You may have one or more of these tests:

- Pelvic exam: Checks for problems with the urethra, rectum and vagina.
- Urine test: Urine is checked for infection and the amount of urine passed when emptying the bladder is measured.
- Bladder tests: Pressure tests check the muscles and nerves. A thin tube or catheter may be used to collect urine during a bladder test.
- Ultrasound: Pictures of the organs and muscles in the lower abdomen are taken using sound waves.
- Cystoscopy: A thin tube with a camera on the end may be used to look into the urethra and bladder.

## Treatments

Based on the physical exam and testing, you may have one or more of these treatments:

- Kegel exercises, also known as pelvic floor exercises: They strengthen the muscles that control urine flow. To find these muscles, try to stop your urine midstream. Squeeze the muscles for just a second or two and then release. These are the muscles Kegels strengthen. Do these exercises after you have emptied your bladder.

## Examens

Si vous présentez des symptômes d'incontinence, appelez votre médecin. Vous passerez un examen physique et on vous posera des questions sur la fréquence et le moment des fuites. Vous pourrez passer un ou plusieurs de ces tests :

- Examen pelvien : Vérifie les problèmes d'urètre, de rectum et de vagin.
- Test d'urine : L'urine est vérifiée pour l'infection et la quantité d'urine passée lors de la vidange de la vessie est mesurée.
- Tests de vessie : Les tests de pression vérifient les muscles et les nerfs. Un tube mince ou un cathéter peut être utilisé pour recueillir l'urine lors d'un test de la vessie.
- Échographie : Des photos des organes et des muscles du bas-ventre sont prises à l'aide d'ondes sonores.
- Cystoscopie : Un tube mince avec une caméra à l'extrémité peut être utilisé pour regarder dans l'urètre et la vessie.

## Traitements

Sur la base de l'examen physique et des tests, vous pouvez recevoir un ou plusieurs de ces traitements :

- Exercices de Kegel, également appelés exercices du plancher pelvien : Ils renforcent les muscles qui contrôlent le flux urinaire. Pour trouver ces muscles, essayez d'arrêter votre urine en cours de route. Serrez les muscles pendant une seconde ou deux, puis relâchez. Ce sont les muscles que les exercices de Kegels renforcent. Faites ces exercices après avoir vidé votre vessie.

1. Tighten the muscles. Hold the muscles for 5 or 10 seconds. If you can only keep the muscles tight for 1 or 2 seconds, work up to holding them longer over time.
2. Then relax the muscles.
3. Repeat 10 to 20 times, at least 3 times a day.

You will notice more strength over time. Tell your doctor if Kegels do not help your condition.

- Electrical stimulation: A small non-painful electric pulse is used to help calm the nerves and muscles of the bladder.
- Biofeedback: You learn to control the muscles of your bladder based on measurements from devices.
- Medicines: Different drugs may be used. Talk to your doctor and pharmacist about any risks and benefits of the medicines.
- Behavior modification: Some behaviors can make the urine leaks more of a problem. Reduce the frequency of leakage by losing weight if overweight, taking in less caffeine, and stopping smoking.
- Bladder retraining program: You learn to control the flow of urine over several weeks or months. A journal is used to record urges and leaks.
- Pessary: A ring is placed into the vagina to put pressure on the opening of the bladder. The pressure helps control urine leaks. It may be used instead of surgery.

1. Serrez les muscles. Maintenez les muscles serrés pendant 5 ou 10 secondes. Si vous ne pouvez maintenir les muscles tendus que pendant 1 ou 2 secondes, essayez de les maintenir plus longtemps avec le temps.
2. Relâchez ensuite les muscles.
3. Répétez 10 à 20 fois, au moins 3 fois par jour.

Vous remarquerez plus de force avec le temps. Dites à votre médecin si les Kegels n'aide pas votre état.

- Stimulation électrique : Une petite impulsion électrique non douloureuse est utilisée pour aider à calmer les nerfs et les muscles de la vessie.
- Feedback biologique : Vous apprenez à contrôler les muscles de votre vessie en fonction des configurations des appareils.
- Médicaments : Différents médicaments peuvent être utilisés. Discutez avec votre médecin et votre pharmacien des risques et des avantages des médicaments.
- Modification du comportement : Certains comportements peuvent rendre les fuites d'urine plus problématiques. Réduisez la fréquence des fuites en perdant du poids en cas d'embonpoint, en absorbant moins de caféine et en arrêtant de fumer.
- Programme d'entraînement de la vessie: Vous apprenez à contrôler le flux d'urine sur plusieurs semaines ou mois. Un journal est utilisé pour enregistrer les envies et les fuites.
- Pessaire : Un anneau est placé dans le vagin pour exercer une pression sur l'ouverture de la vessie. La pression aide à contrôler les fuites d'urine. Il peut être utilisé à la place de la chirurgie.

- Injections: The tissues around the bladder opening are injected with a substance that surrounds the opening to the bladder. This may need to be done again because the body slowly absorbs the substance.
- Surgery: If other treatments have not worked, surgery may be an option. The type of surgery can vary from an outpatient procedure to major abdominal surgery.
- Injections : Les tissus autour de l'ouverture de la vessie sont injectés avec une substance qui entoure l'ouverture de la vessie. Cela peut devoir être fait à nouveau car le corps absorbe lentement la substance.
- Chirurgie : Si d'autres traitements n'ont pas fonctionné, la chirurgie peut être une option. Le type de chirurgie peut varier d'une intervention ambulatoire à une chirurgie abdominale majeure.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

**Parlez à votre médecin ou infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.**