

Sport et incontinence : mesdames, faites les bons choix

Avec le Dr Gaëlle Fiard, Présidente de l'AFUF (Association Française des Urologues en Formation)

Paris, le 07 septembre 2016 • **De nombreux sports provoquent des pressions répétées sur le périnée. Ils peuvent révéler ou aggraver une incontinence urinaire. Conseils pour continuer à pratiquer votre activité favorite sans souffrir de troubles urinaires.**

L'activité sportive intense est susceptible d'entraîner des fuites urinaires chez la femme. Ce fait est connu de longue date chez les athlètes de haut niveau. Certaines pratiques sportives de loisirs peuvent aussi avoir le même effet. C'est le cas en particulier de l'haltérophilie. Les efforts lors des mouvements d'arraché - épaulé - jeté sont d'une telle intensité que même les périnées les plus solides ont du mal à y résister. D'autres activités sans être à proprement parler responsables d'incontinence, peuvent aggraver une fragilité périnéale préexistante. A l'image de la zumba, très à la mode actuellement, mais aussi du marathon, du trail, ou encore du trampoline. Tous les sports qui entraînent des efforts répétés, des sauts et des pressions intra-abdominales importantes, sont à risque.

Ne pas renoncer

La crainte de souffrir de petites pertes pendant l'effort conduit un certain nombre de femmes à arrêter toute activité sportive et même certains loisirs comme la danse. Une erreur : **ce n'est pas le sport qu'il faut arrêter, c'est l'incontinence qu'il faut soigner**. Car le sport (à condition de ne pas en abuser) est excellent pour la santé.

Il permet en outre de maintenir un poids de forme. Et l'on sait que le surpoids est un facteur d'incontinence, tout comme la constipation que l'activité sportive contribue également à améliorer. Certains sports sont plus bénéfiques que d'autres pour les femmes souffrant d'incontinence : tous les sports doux, sans à-coups, sans sauts, ou encore les sports lents travaillant sur la respiration (Tai chi, yoga...), et les sports en décharge comme la natation.

Gérer les petites fuites

Si l'incontinence est très modérée et ne survient qu'occasionnellement, des "petits moyens" permettent de vivre paisiblement un marathon, une compétition, ou un événement sportif un peu exceptionnel. Des dispositifs intravaginaux peuvent faire l'affaire. Le plus simple, c'est le tampon périodique, qui, le temps d'une épreuve sportive, peut suffire à éviter tout risque. Plus efficaces, les pessaires : ce sont soit des petits cubes utilisés classiquement pour lutter contre un prolapsus, soit des petites bagues, qui appuient sur l'urètre. Ces pessaires entraînent une contraction du périnée, et, par effet ventouse, font "remonter" tous les organes. On les trouve en pharmacie ou sur internet. D'autres dispositifs sont destinés à cet usage. Le plus récent, Diveen[®] est une sorte d'anneau souple mis en place comme un tampon.

Prendre le mal à la source

Mais l'idéal reste de résoudre le problème d'incontinence afin de pouvoir continuer de pratiquer sereinement son sport préféré.

La rééducation est la première solution à envisager. Au-delà des exercices destinés à prendre conscience de son périnée et à le redynamiser efficacement, ces séances permettent également aux kinésithérapeutes et aux sages-femmes de prodiguer des conseils adaptés en matière de posture, d'activité, de mode de vie... On apprend notamment à basculer le bassin avant de porter une charge, ou encore à muscler ses abdominaux sans altérer le périnée. Il existe de nombreux exercices doux, basés sur la respiration comme la méthode Pilates pour travailler en profondeur les muscles abdominaux. Le simple gainage est également très efficace. Il faut en revanche éviter impérativement les mouvements où l'on coince ses pieds sous un meuble et où on se relève d'un coup. Une autre erreur fréquente : répugner à s'asseoir sur la cuvette des toilettes. Comme le dit un de mes confrères : *"je n'ai jamais vu une femme attraper une infection urinaire au contact de la cuvette mais j'en ai vu beaucoup souffrant de troubles mictionnels parce qu'elles refusaient précisément de s'y asseoir."* Uriner en position semi-assise implique en effet une contraction de tous les muscles de la partie inférieure du corps pour maintenir la position, y compris du sphincter urétral que l'on cherche précisément à relâcher pour uriner ! Résultat : une miction « en force » pour la vessie, allant jusqu'à une vidange incomplète et les conséquences que cela entraîne : perturbation du besoin, envies fréquentes, cystites...

Fortifier le périnée à domicile

Il est conseillé de poursuivre la tonification du périnée en réalisant chez soi les exercices préconisés par le kiné ou la sage-femme. On peut aussi avoir recours aux boules de Geisha. Ces sex toys sont très efficaces si on les utilise bien. Autre solution : l'électrostimulateur KEAT ; il dispose de plusieurs programmes différents en fonction du type d'incontinence (en vente en pharmacie ou sur internet). Mais il est très important d'avoir consulté un praticien compétent avant de recourir à ces dispositifs car certaines femmes souffrent d'inversion de "commande périnéale" : elles poussent avec les abdos lorsqu'elles croient contracter leur périnée !

Médicaliser si nécessaire

Chez la femme ménopausée, un traitement hormonal local peut se révéler utile pour améliorer la trophicité de la muqueuse vaginale et traiter l'incontinence urinaire associée.

Chez les femmes de tous âges la chirurgie est aussi une option. La méthode la plus employée est la pose d'une bandelette sous urétrale (TOT ou TVT). Dans tous les cas de figure, il faut oser consulter, aller voir un spécialiste et ne pas attendre que le symptôme soit si gênant qu'il empêche la pratique sportive. Beaucoup de femmes redoutent que l'urologue préconise d'emblée la chirurgie. Or c'est le contraire : on tente le plus souvent d'abord les petits moyens, la rééducation, avant d'envisager une intervention.

À propos de l'AFU

L'Association Française d'Urologie est une société savante représentant plus de 90% des urologues exerçant en France (soit 1 133 médecins). Médecin et chirurgien, l'urologue prend en charge l'ensemble des pathologies touchant l'appareil urinaire de la femme et de l'homme (cancérologie, incontinence urinaire, troubles mictionnels, calculs urinaires, insuffisance rénale et greffe), ainsi que celles touchant l'appareil génital de l'homme. L'AFU est un acteur de la recherche et de l'évaluation en urologie. Elle diffuse les bonnes pratiques aux urologues afin d'apporter les meilleurs soins aux patients, notamment via son site internet uofrance.org.