

Parlons du problème de contrôle de la vessie.

Les questions les plus
fréquemment posées sur
l'incontinence urinaire.



La publication de cette
brochure a été rendue possible
grâce à l'aide financière
du Fonds pour la santé
de la population, Santé Canada.



Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada)

B. P. 30, succ. Victoria

Westmount (Québec) H3Z 2V4

Téléphone : 1 800 265-9575

Télexcopieur : (514) 488-1379

Site Internet : www.continence-fdn.ca

Courriel : help@continence-fdn.ca

Téléphonez dès aujourd'hui pour obtenir une trousse
d'information gratuite.

2001



Qui désire discuter de contrôle de la vessie?

Nous! En effet, à la Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada), nous désirons que tous puissent parler en toute aise du problème de contrôle de la vessie, appelée également *incontinence urinaire*. Certaines personnes utiliseront également le terme *pertes d'urine* ou encore *vessie hyperactive**. À noter que nombreux sont ceux et celles qui croient, à tort, que l'incontinence « apparaît » tout simplement à un certain âge.

Sachez que...

L'incontinence urinaire est un problème très courant, pouvant être traitée efficacement... et n'est PAS une conséquence normale du vieillissement.


Il est important que les gens puissent parler entre eux et en toute aise du problème de contrôle de la vessie. Vous pouvez en parler par exemple à vos amis, à un professionnel de la santé ou à une personne qualifiée membre d'un groupe de soutien, tel que la Fondation d'aide aux personnes incontinentes (voir en page 16). Les médecins, infirmières, pharmaciens, physiothérapeutes et autres spécialistes sont tous des professionnels de la santé avec lesquels vous pouvez discuter d'incontinence urinaire.

*Une vessie hyperactive signifie aller aux toilettes très fréquemment, ce qui est différent des pertes d'urine.

Note : Vous trouverez une définition des termes en caractères **gras** dans le lexique à la page 15.

C'est en discutant d'incontinence urinaire que vous pourrez en savoir davantage sur les différents traitements offerts, vous permettant de participer à vos activités préférées et de maintenir une belle qualité de vie. Vous pourrez même apprendre comment modifier vos habitudes de vie afin de prévenir l'incontinence urinaire.

Ce livret est conçu afin de répondre aux questions les plus fréquemment posées au sujet de l'incontinence urinaire. Si vous, ou une personne proche de vous, souffrez d'incontinence urinaire, ce livret représente une source d'informations qui vous permettra d'avoir une discussion plus éclairée sur le sujet avec un professionnel de la santé. De plus, ce livret présente un tableau d'évaluation des symptômes de l'incontinence ainsi qu'un journal mictionnel que vous pourrez remplir et apporter avec vous lors de votre visite chez un professionnel de la santé.



« Je ne peux me rendre aux toilettes à temps. Quel est mon problème? »

Qu'est-ce que l'incontinence urinaire?

Ce ne sont pas tous les gens qui sont familiers avec le terme *incontinence urinaire*. Et bien des personnes ne savent pas qu'il existe de l'aide et des traitements appropriés. La majorité des gens atteints hésitent

à parler d'incontinence urinaire, bien que celle-ci ait souvent un effet dramatique sur la qualité de vie. L'incontinence peut également avoir un impact sur le travail ou la capacité au travail. Elle affecte la routine normale et peut mener certaines personnes à cesser les activités qu'elles aiment.

L'incontinence urinaire signifie :

« Une perte involontaire d'urine obligeant une modification des habitudes de vie afin de contrôler la vessie et la miction. »

Sachez que...

L'incontinence urinaire peut se manifester à tout âge et peut être en tout temps contrôlée, traitée ou guérie.

L'incontinence urinaire peut être temporaire ou continue, selon les causes. Par exemple, si vous avez souffert récemment d'une **infection des voies urinaires**, votre incontinence pourrait être temporaire. Si vous éprouvez de l'incontinence urinaire depuis déjà un certain temps, vous pourriez alors souffrir d'incontinence continue. Dans les deux cas, cette condition peut être traitée ou contrôlée. Votre professionnel de la santé pourra déterminer la cause exacte du problème et vous recommander le meilleur traitement.



Saviez-vous que?...

- plus de 1,5 million de Canadiennes et Canadiens souffrent d'incontinence
- une personne sur cinq âgée de 65 ans ou plus au Canada en est atteinte
- l'incontinence est source de gêne et de frustration
- la moitié des gens souffrant d'incontinence ne consultent pas un professionnel de la santé



Quelles sont les causes de l'incontinence urinaire?

L'incontinence temporaire peut résulter de :

- une **infection des voies urinaires**
- une **infection vaginale** ou une irritation
- la **constipation**
- un **déséquilibre hormonal**
- certaines **médications***

L'incontinence continue peut résulter de :

- une faiblesse des **muscles du plancher pelvien**
- une faiblesse du **sphincter urinaire**
- une hyperactivité du muscle de la vessie
- un urètre obstrué
- problèmes de mobilité (difficulté à se déplacer)

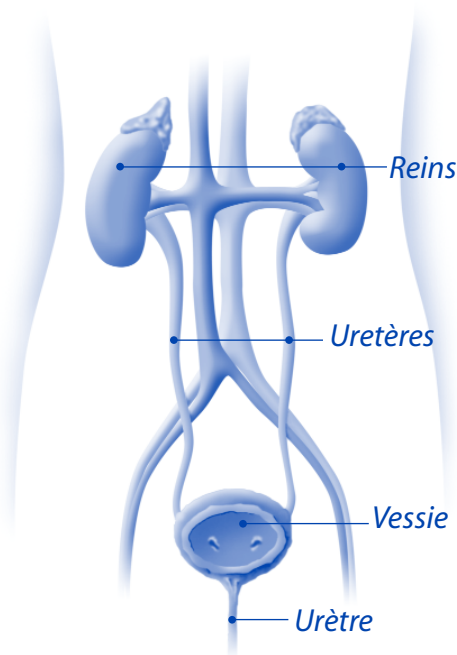
- maladies neurologiques telles qu'une attaque d'apoplexie, une lésion de la moelle épinière, la sclérose en plaques ou autres facteurs touchant le système nerveux.

**Les analgésiques ainsi que les médicaments contre les allergies, l'hypertension artérielle et la dépression peuvent être une cause ou avoir un effet sur vos symptômes. Il en va de même pour les tranquillisants, décongestionnants et les médicaments pour les problèmes cardiaques. Il est très important que vous informiez votre professionnel de la santé des médicaments que vous prenez afin qu'il puisse effectuer un bon diagnostic. Si possible, apportez avec vous les médicaments que vous prenez lorsque vous consultez un professionnel de la santé.*

« Lorsque je sors, je me préoccupe toujours de la proximité d'une salle de bain. »

Comment fonctionne la vessie?

Lorsque vous mangez ou buvez, votre corps absorbe les liquides. Les *reins* filtrent les produits de déchet des liquides organiques et produisent l'urine. L'urine passe ensuite à travers deux conduits appelés *uretères*, reliant les reins à la vessie. L'urine est alors emmagasinée dans la *vessie*. Cette dernière se dilate lorsqu'elle se remplit et se contracte lorsqu'elle se vide. Quand la vessie est pleine, le cerveau reçoit un signal et, au moment opportun, envoie à son tour un signal à la vessie lui indiquant qu'il est temps d'uriner. Les muscles du sphincter se relâchent et ceux de la *vessie* se contractent permettant ainsi à l'urine de s'écouler en empruntant alors un conduit appelé *urètre*. Si un problème survient à l'une ou l'autre de ces étapes – du cerveau à la moelle épinière et aux muscles – il y a alors risque d'incontinence urinaire.



Quels sont les symptômes de l'incontinence urinaire?

Il peut y avoir différents symptômes selon le type d'incontinence dont vous souffrez. Il existe par conséquent plusieurs types d'incontinence. Les trois types les plus fréquents sont *l'incontinence impérieuse*, *d'effort* et *par regorgement*.

L'incontinence impérieuse est caractérisée par :


- un besoin pressant d'aller aux toilettes
- l'incapacité de vous retenir jusqu'aux toilettes lorsque l'envie d'uriner se fait sentir
- un écoulement d'urine lorsque vous entendez couler ou touchez de l'eau

L'incontinence d'effort est caractérisée par une perte d'urine lorsque :

- vous éternuez, tousez ou riez
- vous vous levez d'une chaise ou sortez du lit
- vous effectuez une marche
- vous montez des marches
- vous vous penchez vers l'avant
- vous levez des objets lourds
- vous avez des relations sexuelles

L'incontinence par regorgement est caractérisée par :

- une sensation que votre vessie n'est jamais complètement vidée
- de légères pertes d'urine lorsque vous éternuez, tousssez, riez ou levez des objets
- des visites fréquentes aux toilettes durant la nuit
- une sensation d'envie d'uriner bien qu'il vous est impossible de le faire
- une sensation persistante que votre vessie est partiellement pleine bien que vous ayez évacué une certaine quantité d'urine
- l'évacuation d'une petite quantité d'urine bien que vous ayez passé de longs moments aux toilettes



« Je ne fais plus de sport; je crains trop qu'il survienne un accident. »

Un témoignage d'espoir

« L'incontinence est dramatique à tout âge, et j'ai dû vivre avec ce problème durant de si nombreuses années! Le moindre mouvement,

8 le moindre effort entraînait une perte

d'urine. Une situation très difficile à supporter au fil des ans. En 1999, j'ai consulté un médecin qui m'a parlé d'une nouvelle procédure. Même à 71 ans, je décidais qu'il valait la peine d'essayer. Et ça a fonctionné! J'ai l'impression de revivre. C'est la preuve qu'il y a de l'espoir pour plusieurs d'entre nous souffrant d'incontinence. Si un plus grand nombre de personnes recherchaient de l'aide dès les premières années, il y aurait beaucoup moins de problèmes d'incontinence à surmonter au cours des années suivantes.»

M. Fletcher

Nous vous invitons à remplir le questionnaire des symptômes et le journal mictionnel dans les prochaines pages et de les remettre à votre médecin ou à une infirmière. Si vous les remplissez pour un membre de votre famille ou pour un conjoint ou une conjointe, il est possible que vous ne connaissiez pas toutes les réponses. Soyez le plus précis possible.

9

Questionnaire des symptômes

Remplissez ce questionnaire et apportez-le avec vous lors de votre prochaine visite chez un professionnel de la santé. Une bonne connaissance des symptômes lui permettra de déterminer le meilleur traitement qui vous convient. Sachez que l'incontinence est parfois un symptôme d'un tout autre problème de santé. Décrivez vos symptômes et leurs effets sur votre qualité de vie. Discutez des options en toute franchise.

1. Avez-vous des pertes d'urine involontaires?

Oui Non Incertain

2. Lorsque vous avez envie d'uriner, y a-t-il urgence que vous le fassiez aussitôt?

Oui Non Incertain

3. Avez-vous des pertes d'urine lorsque vous riez, toussiez, éternuez ou levez un objet lourd?

Oui Non Incertain

4. Depuis combien de temps souffrez-vous de pertes d'urine?

Semaines Mois Années Incertain

5. Avez-vous déjà été diagnostiqué pour une infection des voies urinaires ou pour une prostate hypertrophiée?

Oui Non Incertain

6. Ressentez-vous une sensation d'échauffement lorsque vous urinez?

Oui Non Incertain

7. Avez-vous des pertes d'urine lorsque vous vous rendez aux toilettes?

Oui Non Incertain

8. Avez-vous des pertes d'urine durant votre sommeil?

Oui Non Incertain

9. Allez-vous aux toilettes fréquemment afin de prévenir des pertes d'urine?

Oui Non Incertain

10. Utilisez-vous des coussinets jetables, des couches pour adultes ou tout autre moyen afin d'absorber l'urine?

Oui Non Incertain

11. Avez-vous des égouttements après avoir uriné?

Oui Non Incertain

12. Avez-vous de la difficulté à inciter la miction?

Oui Non Incertain

13. Combien de fois vous réveillez-vous durant la nuit pour aller aux toilettes?

0 à 2 fois Plus de 2 fois Incertain

14. Avez-vous des problèmes lorsque vous allez à la selle?
(ex. : constipation, diarrhée ou douleur)

Oui Non Incertain

15. Prenez-vous des médicaments?
(Dressez une liste des médicaments que vous prenez ou apportez-les avec vous lors de votre visite chez un professionnel de la santé)

Oui Non Incertain

16. Évitez-vous de faire certaines activités à cause de l'incontinence?
(ex. : magasinage, golf, jardinage, etc.)

Oui Non Incertain

17. Est-ce que l'incontinence affecte votre désir ou vos capacités de faire de l'exercice?

Oui Non Incertain

18. Est-ce que la perte d'urine vous empêche de profiter d'une bonne nuit de sommeil?

Oui Non Incertain

19. Est-ce que l'incontinence a un impact sur vos relations personnelles?

Oui Non Incertain

Essayez de penser à tout autre renseignement qui pourrait aider votre professionnel de la santé à établir un bon diagnostic afin de vous recommander le meilleur traitement. Une information complète et précise est très utile!

JOURNAL MICTIONNEL

Fourni par la
Fondation d'aide aux personnes
incontinentes (Canada)

Veillez remplir ce journal de deux jours et le remettre à votre professionnel de la santé afin d'en discuter.

Nom : _____

Date : _____

Médication : _____

Journal mictionnel – JOUR 1

Heure	Quantité urinée		Avez-vous ressenti une envie impérieuse?		Pertes d'urine		Boissons	
	Fréquence	Quantité	Oui	Non	Fréquence	Quantité	Type de boisson	Quantité
Exemple	3	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	eau	une tasse
6 à 8h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
8 à 10h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
10 à 12h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
12 à 14h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
14 à 16h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
16 à 18h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
18 à 20h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
20 à 22h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
22 à 00h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
00 à 2h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
2 à 4h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
4 à 6h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

Un peu Normale Beaucoup

Journal mictionnel – JOUR 2

Heure	Quantité urinée		Avez-vous ressenti une envie impérieuse?		Pertes d'urine		Boissons	
	Fréquence	Quantité	Oui	Non	Fréquence	Quantité	Type de boisson	Quantité
Exemple	3	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	eau	une tasse
6 à 8h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
8 à 10h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
10 à 12h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
12 à 14h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
14 à 16h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
16 à 18h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
18 à 20h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
20 à 22h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
22 à 00h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
00 à 2h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
2 à 4h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
4 à 6h		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

Un peu Normale Beaucoup



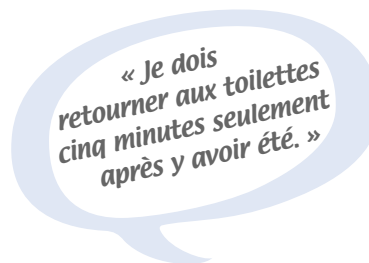
Quels sont les examens permettant de diagnostiquer l'incontinence urinaire?

La première étape, et la plus importante, est d'abord de discuter avec votre professionnel de la santé de vos symptômes et de votre historique médical. Apportez avec vous votre questionnaire des symptômes et votre journal mictionnel. Il existe également plusieurs tests que votre professionnel de la santé pourrait recommander, et ce, pour les raisons suivantes :

- **Analyse du sang** – Afin d'examiner le fonctionnement des reins.
- **Cystoscopie** – Examen de la vessie et des voies urinaires inférieures à l'aide d'un petit tube avec éclairage inséré dans la vessie afin de voir s'il y a un problème.
- **Mesure d'urine résiduelle post-mictionnelle** – Examen qui consiste à évaluer la quantité d'urine demeurant dans la vessie après avoir uriné. Cet examen peut être effectué à l'aide d'un appareil à ultrasons (ondes acoustiques) ou en insérant un petit tube dans la vessie.
- **Examen à l'effort** – Examen qui consiste à évaluer s'il y a perte d'urine lorsque les muscles de la vessie sont soumis à une pression à l'effort; généralement en toussant, en levant un poids ou en faisant de l'exercice.

■ **Analyse d'urine** – Test permettant de déterminer la présence de bactéries, de sang ou de tout autre substance anormale.

■ **Tests urodynamiques** – Test permettant d'examiner la pression exercée sur la vessie et le sphincter urinaire à l'aide d'un petit tube inséré dans la vessie.



Quels sont les différents traitements offerts?

Une fois que vous aurez compris qu'elle est la cause de votre incontinence, le choix du traitement vous appartient. Il existe plusieurs traitements selon le type d'incontinence dont vous souffrez.

Vous pourrez décider, conjointement avec votre professionnel de la santé, quel est le traitement qui vous convient le mieux. Vous pourriez alors apprendre qu'un nouveau traitement est plus approprié à votre situation.



Les traitements contre l'incontinence sont variés :

- Technique comportementale, telle que la rééducation vésicale
- **Exercices de Kegel**; des exercices de renforcement des **muscles du plancher pelvien**
- **Rétroaction biologique**
- Médication
- Chirurgie
- **Cathétérisation intermittente**

La rééducation vésicale et les exercices de renforcement des muscles du plancher pelvien sont des méthodes simples vous permettant de mieux contrôler les muscles de la vessie et du **sphincter urinaire**. Vous pourriez toutefois devoir modifier vos habitudes de consommation de liquide. La rééducation vésicale permet aux patients d'apprendre différentes façons de contrôler leur envie impérieuse d'uriner.

La chirurgie est également une option importante lorsqu'il s'agit de :

- repositionner le col vésical (chez la femme)
- enlever des tissus causant une obstruction
- corriger la faiblesse des **muscles du plancher pelvien**
- élargir la vessie afin d'accroître sa capacité d'emmagasiner plus d'urine


N'oubliez pas!

Si votre médecin vous recommande une médication afin d'améliorer votre état de santé, suivez ses instructions et prenez vos médicaments selon la posologie. Assurez-vous d'avertir votre médecin de tout effet secondaire ou de tout changement, bon ou mauvais.

Il existe également de nombreux produits offerts sur le marché vous permettant de gérer votre incontinence :

- Coussinets réutilisables ou jetables pour matelas ou fauteuil.
- Coussinets ou bandes absorbantes réutilisables ou jetables et sous-vêtements avec bande absorbante.
- Vêtements de protection courants et spécialement adaptés.
- **Condoms et pinces à pénis** pour hommes
- Urinaux et bassins hygiéniques
- **Pessaire vaginal** pour femmes

Les professionnels de la santé et les groupes de soutien tels que la Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) sont là pour vous aider. Il suffit d'en parler!



« Lorsque j'ai envie,
je dois y aller...
maintenant! »

HABITUDES DE VIE RECOMMANDÉES POUR LE CONTRÔLE DE LA VESSIE

1. Buvez des liquides sans caféine, de 6 à 8 tasses par jour, et davantage s'il fait chaud ou si vous faites de l'exercice.
2. Lorsque vous urinez, ne forcez pas. Cela pourrait exercer une tension sur les muscles du sphincter urinaire.
3. Prenez le temps de vider complètement votre vessie.
4. Réduisez votre consommation de caféine; pas plus de deux tasses de café, de cola ou de thé par jour.
5. Limitez votre consommation d'alcool à 1 ou 2 verres par jour.
6. Urinez régulièrement à toutes les 3 ou 4 heures et 1 ou 2 fois la nuit.
7. Conservez un poids santé.
8. Ne fumez pas.
9. Évitez la **constipation**.

Lexique

cathétérisation intermittente : Après avoir uriné, évacuation de l'urine résiduelle dans la vessie à l'aide d'un cathéter inséré dans l'urètre plusieurs fois par jour jusqu'à la vessie, et ensuite retiré.

constipation : Incapacité ou difficulté à évacuer les selles.

déséquilibre hormonal : Un déséquilibre des taux de progestérone et d'œstrogène chez la femme.

diarrhée : Évacuation fréquente des selles liquides; plus de trois fois par jour.

exercices du plancher pelvien (exercices de Kegel) : Entraînement musculaire destiné à renforcer les muscles du plancher pelvien supportant l'urètre, la vessie, l'utérus et le rectum.

infection des voies urinaires : Infection bactérienne de l'urètre, de la vessie, des uretères ou des reins (partie des voies urinaires).

infection vaginale : Une infection à l'intérieur du vagin, caractérisée souvent par des pertes vaginales, des démangeaisons et une odeur déplaisante.

miction : Terme signifiant l'action d'uriner.

muscles du plancher pelvien : Muscles traversant l'ouverture du pelvis et formant un plancher destiné à retenir en place les organes de la région pelvique (vessie, utérus, rectum) afin d'en assurer leur bon fonctionnement.

pessaire vaginal : Petit instrument de plastique inséré dans le vagin afin de retenir en place le col vésical et de prévenir les pertes.

pince à pénis : Une pince en forme de V avec coussinet en mousse à poser autour du pénis et ayant pour fonction, lorsque refermée, d'empêcher l'écoulement d'urine sans causer d'inconfort.

rétroaction biologique : Une technique d'entraînement grâce à laquelle les patients apprennent à contrôler les muscles du plancher pelvien.

sphincter urinaire : Muscle circulaire assurant l'occlusion de l'urètre.

Au sujet de la
**Fondation d'aide aux personnes
incontinentes (Canada)**

Notre mission

La Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) favorise une approche multidisciplinaire en matière de soins, incluant un partenariat avec les professionnels de la santé et avec leurs clients touchés par l'incontinence.

Même si la Fondation ne fournit pas de conseils d'ordre médical, elle offre des renseignements de base aux personnes qui cherchent à consulter des professionnels de la santé intéressés à leur problème. Elle développe également des partenariats avec leur médecin par le biais d'une entente mutuelle et d'échanges sur les causes, les traitements et la gestion de l'incontinence. La Fondation s'efforce de fournir un soutien moral aux personnes incontinentes en leur faisant sentir qu'elles ne sont pas seules.

Pour les soignants, les décideurs et les organismes de financement, la Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) concentre ses efforts sur la sensibilisation du public et sur l'engagement en matière d'incontinence. Elle tient compte de la nécessité pour ses clients d'avoir une qualité de vie; elle maintient également une approche holistique face au traitement et à la gestion des symptômes.

Enfin, la Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) s'engage à établir des partenariats multisectoriels avec divers décideurs en adoptant une attitude positive et professionnelle pour aider de façon optimale les personnes touchées par l'incontinence.

**Notre objectif est de travailler auprès des
professionnels de la santé et de la
population en général afin de :**

- susciter la discussion au sujet de l'incontinence
- rendre encore plus accessibles les soins et les traitements appropriés
- améliorer la qualité de vie des personnes atteintes d'incontinence

Le site Internet de la Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) offre une mine de renseignements, comprenant notamment une liste des professionnels de la santé intéressés tout particulièrement par les problèmes d'incontinence. Vous pouvez également vous procurer un large éventail de livrets pratiques, de feuillets de renseignements, de vidéo-cassettes et de bulletins d'information par l'entremise du site Internet ou en écrivant à :

**Fondation d'aide aux personnes
incontinentes (Canada)**

B. P. 30, succ. Victoria

Westmount (Québec) H3Z 2V4

Téléphone : 1 800 265-9575

Télécopieur : (514) 488-1379

Site Internet : www.continence-fdn.ca

Courriel : help@continence-fdn.ca

Ce livret, faisant partie d'un projet de trois ans, a été réalisé grâce à l'aide financière du Fonds pour la santé de la population, Santé Canada. Pour consulter les documents *Guide des pratiques cliniques 2001, Modèles d'application de soins et Rapports des groupes réactifs/Consultations communautaires*, veuillez visitez notre site Internet.

**Téléphonez dès aujourd'hui pour obtenir
une trousse d'information gratuite!**

