



Fondation d'aide
aux personnes
incontinentes
(Canada)

FONDATION D'AIDE AUX PERSONNES INCONTINENTES (CANADA) Avril 1998

16ième ÉDITION

L'Informateur

Petits trucs pour améliorer le contrôle vésical

par : Autumn Trumbull R.N., B.A.
en collaboration avec Dr. I. Reid, FRCS, The
Polyclinic, Charlottetown, I.-P.-É.



Vous souffrez peut-être d'une perte de
contrôle de la vessie et essayez de
trouver des solutions à ce casse-tête.

La première étape est de consulter un
professionnel de la santé expérimenté et spécialisé
dans ce domaine. Toutefois, en attendant de
rencontrer un spécialiste ou même en complément
d'autres traitements, vous pouvez améliorer les
choses en suivant quelques recommandations
faciles à appliquer.

NE RÉDUISEZ PAS la quantité de liquides que vous buvez

Réduire l'ingestion de liquides peut aggraver la
situation. Une certaine quantité est nécessaire au
bon fonctionnement de l'organisme qui, si vous ne
buvez pas suffisamment, stockera les liquides et
produira moins d'urine. Celle-ci sera alors très
concentrée, de couleur sombre et dégagera une
odeur forte. Cela peut irriter la vessie, favoriser la
croissance de bactéries et causer des infections
vésicales. Il faut boire de 6 à 8 grands verres de
liquide par jour, de préférence à intervalles réguliers
pendant la journée. Cependant, boire une grande
quantité de liquide d'un seul trait (plus de 8 à 10
oz) peut surcharger la vessie et rendre le contrôle
vésical plus difficile.

RÉDUISEZ la caféine

Il vaut mieux éviter les boissons contenant de la
caféine, comme le café, le thé, les colas et le cacao.
La caféine stimule la production d'urine dans
l'organisme, la vessie se remplit donc plus vite, ce
qui oblige à uriner plus souvent. La caféine peut
également irriter la vessie. L'alcool produit le même

effet, qu'il s'agisse de bière, de vin ou de liqueurs fortes.
Certaines personnes ont aussi intérêt à éviter les agrumes,
fruits et jus, ainsi que les produits alimentaires à base de
tomate.



BUVEZ des liquides bons pour la vessie

Les liquides préférés de la vessie sont l'eau, les jus
de pomme et de raisin. Le jus de canneberge peut
être bon pour les personnes sujettes à des infections
vésicales à répétition. Sans guérir l'infection, il peut permettre
de la prévenir. Il faut se rappeler cependant que ce doit être
du jus de canneberge pur et non une boisson aux
canneberges qui peut ne contenir qu'une petite quantité de

suite à la page 2

Notre nouvelle éditrice

La Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) a
le plaisir d'accueillir dans son équipe la nouvelle éditrice de
L'Informateur, **Autumn Trumbull, RN**. Infirmière pendant de
nombreuses années au St-Joseph Health Center, Toronto,
Autumn s'est occupé de personnes souffrant d'incontinence,
tant au sein de la communauté qu'en institution. Ces deux
dernières années, bénévole particulièrement dévouée pour la
Fondation, elle a aidé à sensibiliser à l'incontinence le public
et les professionnels. Nous sommes ravis de l'avoir à bord!

La réponse d'Autumn : Merci beaucoup de votre accueil.
Au cours des deux dernières années, la croissance
dynamique de la Fondation ainsi que l'engagement des
personnes qui y ont participé m'ont fortement impressionnée.
Je suis très heureuse de prendre la charge de ce nouveau
poste et j'espère pouvoir vous offrir des publications qui
vont répondre à vos besoins en matière d'information et
d'éducation. Pour cela, j'attends avec impatience les
commentaires et les suggestions que vous, lecteurs et
lectrices, pouvez avoir.

Sommaire

Vos questions	p. 2
Rappels et mises à jour	p. 4
Livres et ressources	p. 5
Bon de commande	p. 6

Membres du conseil d'administration

Ms. Anita Saltmarche, RN, MHSc,
présidente

Ms. Cheryle Gartley

Dr. Sender Herschorn, MD, FRCS

Ms. Elaine McCallum, LLB

Mr. Tony McLean, secrétaire-
trésorier

Dr. Luc Valliquette, MD, FRCS

Mr. Ted Wise, représentant de
l'industrie

Comité consultatif

Dr. Darius Bagli, MD

Dr. Michael Borrie, MD, FRCP

Dr. Susan Bowles, Pharm D

Ms. Claudia Brown, PT

Dr. Jacques Corcos, MD

Dr. Harold Drutz, MD, FRCS

Dr. Catherine Flood, MD, FRCS

Dr. Jerzy Gajewski, MD, FRCS

Dr. Katherine Moore, RN, MN, PhD

Dr. Sidney Radomski, MD, FRCS

Ms. Carole Riback, M.Ed

Directrice générale

Ms. Malvina Klag

B.P. 66524,

Mail Cavendish

Côte St-Luc, Québec

H4W 3J6

Tél. (514) 932-3535

Télécopieur (514) 932-3533

www.continence-fdn.ca

Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) remercie sincèrement la compagnie Pharmacia & Upjohn Inc.
de sa contribution pour la publication de cette édition de L'INFORMATEUR.

©Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) 1997. Tous droits réservés. La reproduction de ce bulletin par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite sans l'autorisation de la
Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada). Il arrive que le contenu de L'Informateur comprenne des textes de collaborateurs. Les opinions exprimées dans ces articles ne reflètent pas
nécessairement celles de la Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada).



Q. Avez-vous quelques conseils pour la personne qui a la maladie de Parkinson et qui souffre d'incontinence urinaire?

R. Beaucoup de personnes atteintes de la maladie de Parkinson souffrent aussi d'incontinence urinaire.

À la suite de certains changements affectant le système nerveux, il peut arriver que la vessie n'arrive plus à garder et à expulser l'urine normalement. Il est important que les personnes souffrant de la maladie de Parkinson trouvent un professionnel de la santé qui jugera de la situation dans son ensemble plutôt que de simplement se concentrer sur les troubles vésicaux - l'incontinence pouvant ne pas être due seulement à la maladie de Parkinson. Par exemple, l'incontinence d'un homme âgé atteint de la maladie de

Parkinson peut venir d'un problème de constipation grave ou d'une hypertrophie de la prostate. Par ailleurs, il peut avoir des troubles de coordination qui vont l'empêcher d'arriver aux toilettes ou d'enlever ses vêtements à temps.

Les tests de diagnostic sophistiqués ne sont pas toujours d'un grand secours pour de nombreuses personnes âgées. Cependant, les troubles vésicaux causés par la maladie de Parkinson peuvent se traduire par des symptômes similaires à d'autres troubles vésicaux d'origine différente. Pour cette

raison, il est important de faire des analyses spécifiques (urodynamiques) de la fonction vésicale pour découvrir la cause exacte des symptômes. Une équipe de professionnels de la santé pourra établir un diagnostic aussi précis que possible et un plan de traitement complet, idéalement dans un centre spécialisé en incontinence. Il est important que le médecin ait intérêt et expérience dans le traitement de l'incontinence et qu'il puisse faire des études de diagnostic spécifiques. Un médecin spécialiste de la

maladie de Parkinson sera le mieux placé pour prescrire les médicaments anti-parkinsoniens et les antispasmodiques vésicaux les plus appropriés. Il comprendra l'influence de la maladie quant aux différents choix de traitement. Par exemple, un homme atteint de la maladie de Parkinson obtiendra vraisemblablement des résultats médiocres après une opération pour une hypertrophie de la prostate. Un(e) physiothérapeute peut faire une évaluation de sa démarche et établir un programme de rééducation approprié se révélant très bénéfique.

Un(e) ergothérapeute peut évaluer le genre d'aide nécessaire, comme des barres pour s'agripper, des toilettes modifiées ou une chaise percée, un accès facile aux vêtements. Une infirmière peut l'aider à suivre des thérapies du comportement du type de celles décrites dans notre article "Petits trucs pour améliorer le contrôle vésical". De plus, la participation à un groupe de soutien pour la maladie de Parkinson peut apporter une aide appréciable.

George, Kuchel, MD, Hôpital Général de Montréal

Petits trucs pour

celles-ci. Il faut également noter que les canneberges ayant un goût acide, on ajoute souvent beaucoup de sucre au jus. Les personnes diabétiques ou qui suivent un régime hypocalorique devront en tenir compte. On trouve sur le marché des jus additionnés d'un substitut de sucre. De plus, si vous souffrez d'envies impérieuses d'uriner (la sensation de devoir vous dépêcher pour arriver aux toilettes à temps) ou d'envies fréquentes d'uriner, le jus de canneberge peut, au contraire, aggraver votre état.

Autres remarques sur les liquides

Si vous devez vous lever souvent la nuit pour uriner, il peut être utile de penser à boire un peu plus le matin et de réduire la quantité de liquide que vous absorbez deux ou trois heures avant de vous coucher. Vous aurez peut-être aussi moins de difficulté à arriver aux toilettes à temps le matin.

Si vous avez recours aux diurétiques, demandez au professionnel de la santé qui vous traite de vous aider à trouver le moment de la journée le plus approprié pour les prendre. Notez le temps nécessaire pour que le médicament fasse effet, c'est-à-dire le temps écoulé entre le moment où vous prenez le diurétique et le moment où vous commencez à aller aux toilettes plus fréquemment. Vous pourrez alors choisir de prendre votre médicament au moment qui vous dérangera le moins.

Surélevez vos pieds

Si vous souffrez de troubles cardiaques ou d'enflure des pieds, des chevilles ou des jambes, vous avez peut-être un problème d'incontinence urinaire la nuit, joint à un besoin d'aller aux toilettes plus souvent. C'est parce que le cœur fonctionne le mieux en position couchée et peut alors drainer le liquide retenu dans les pieds, les chevilles et les jambes. Ce liquide passe par les reins et augmente la production d'urine. De même, si vous vous étendez pendant la journée, vous pouvez avoir à vous lever assez rapidement pour aller uriner.

Pour pallier à ce problème et aider le cœur, surélevez vos jambes lorsque vous êtes assis(e), particulièrement le soir et évitez de croiser les jambes ou les chevilles. Votre cœur fonctionnera mieux ainsi. L'exercice, incluant la marche ou la pratique de mouvements simples pour les jambes, peut améliorer votre circulation sanguine et éviter la rétention d'eau dans les membres inférieurs. Demandez à votre médecin de famille s'il vous conseille le port de bas de soutien, souvent bons pour la circulation. De plus, certaines personnes trouvent efficace de s'étendre un moment pour

Vos questions

2

La science soigne presque tous les maux, mais elle n'a pas encore trouvé de remède au pire de tous : l'apathie des êtres humains.

Helen Keller

Améliorer le contrôle vésical

lire ou regarder la télévision avant d'aller au lit. C'est un moyen de débarasser l'organisme de l'excès de liquide avant de se coucher pour la nuit.

Évitez le piège du "juste en cas.."

Si vous avez des envies soudaines et incontrôlables d'uriner sans pouvoir arriver aux toilettes à temps, vous avez peut-être pris l'habitude d'aller uriner plus fréquemment ou, à l'occasion, lorsque vous passez devant des toilettes... "juste en cas". Mais souvent, ces sensations d'impériosité n'ont rien à voir avec la quantité d'urine accumulée dans la vessie. Vous pouvez aller aux toilettes tout de suite, "juste en cas", et ressentir la même envie soudaine et impérieuse d'y retourner quelques minutes plus tard.

En fait, aller aux toilettes trop souvent peut être une autre source de problèmes. La vessie est un muscle qui, pour rester en forme, a besoin d'exercice comme tous les muscles. Elle se renforce en se dilatant pour se remplir et en se contractant pour se vider. Si vous allez constamment aux toilettes, vous ne permettez pas à la vessie de se remplir et le muscle vésical ne s'exerce pas correctement. Il finit par s'affaiblir et la capacité de la vessie diminue.



Essayez de rééduquer votre vessie et de supprimer les envies impérieuses d'uriner

Par ailleurs, apprendre à rééduquer sa vessie et à supprimer les envies impérieuses peut être très utile pour les personnes souffrant de soudaines et violentes envies d'uriner. Avec la rééducation vésicale, on retarde progressivement le moment d'aller aux toilettes. En faisant les exercices pour supprimer la sensation d'impériosité, on peut repousser le moment où le besoin d'uriner se fait sentir.

Encore l'agenda...

Ceci dit, il est important de noter que lorsqu'on retarde trop longtemps le moment d'aller aux toilettes la vessie peut finir par se distendre. De plus, si vous perdez vos urines lorsque vous riez, éternuez, tousssez ou faites un effort, la vessie aura plus de difficulté à contenir l'urine lorsqu'elle sera trop pleine. Là comme ailleurs, la modération est la clé du succès.

Et bien sûr, les exercices des muscles pelviens

Un programme cohérent d'exercices du plancher pelvien peut être efficace dans les cas d'incontinence d'effort et de miction impérieuse et toute femme devrait les faire tout au long de sa vie pour combattre les effets consécutifs aux grossesses et au vieillissement. On peut se procurer le feuillet d'exercices en s'adressant à la Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada). Le bon de commande est à l'intérieur de ce bulletin. Vous pouvez aussi demander l'aide du professionnel de la santé qui vous traite.

Voici la marche à suivre :

- Pendant une période de 3 jours environ, notez les moments où vous ressentez une envie impérieuse d'uriner.
- Déterminez, en moyenne, le temps écoulé entre chaque envie impérieuse.
- Faites un agenda pour aller aux toilettes à heures fixes, en vous basant sur ce laps de temps auquel vous ajoutez 15 minutes. C'est-à-dire que si vous allez aux toilettes en moyenne toutes les heures, commencez à y aller toutes les heures et 15 minutes.
- Respectez ce programme même si vous ne ressentez pas le besoin d'uriner (rappelez-vous que le but est de rééduquer votre vessie pour qu'elle se conforme à votre agenda).
- Si vous ressentez une envie impérieuse avant le moment prévu, ne courez pas aux toilettes. L'activité physique ne fera qu'activer le muscle vésical. Vous asseoir peut au contraire vous soulager.
- Faites les exercices décrits ci-dessous pour supprimer les envies impérieuses :
 - Si vous savez faire correctement les exercices du plancher pelvien (Kegel), contractez vos muscles et maintenez la contraction pendant 10 secondes. Cet exercice envoie à la vessie le message de relaxer pour que l'envie d'uriner passe. Notez que si vous perdez de l'urine lorsque vous contractez vos muscles pelviens, vous contractez probablement en même temps vos abdominaux (muscles de l'abdomen). Ceux-ci exerceront alors une pression sur la vessie et l'urine sera expulsée.
 - Pensez à autre chose, même en faisant les exercices des muscles pelviens. Fixez votre attention ailleurs pour affaiblir le message venant du cerveau à la vessie. Concentrez-vous et comptez à rebours à partir de 100 ou prenez de grandes respirations, ou encore répétez un mot ou une phrase.
- Une fois que vous avez réussi à vous débarasser de l'envie d'uriner, essayez d'attendre le moment prévu sur votre agenda pour aller aux toilettes. Si l'envie impérieuse revient, essayez à nouveau de vous en débarasser et quand elle est passée, allez aux toilettes.
- Lorsque vous réussirez à vous conformer à votre agenda sans accident entre les visites aux toilettes, essayez encore de prolonger de 15 minutes le laps de temps entre les mictions (Notez que certaines personnes sont capables d'ajouter 30 minutes au lieu de 15. Essayez les deux pour savoir ce qui vous convient le mieux).

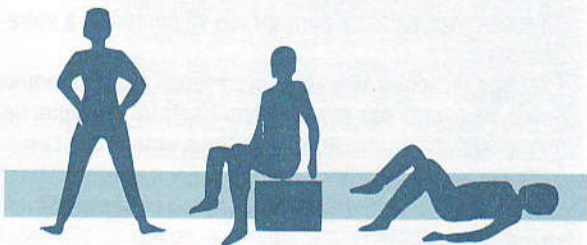


Petits trucs...

Quelques autres points...

En cas de surcharge pondérale, une perte de poids peut améliorer les troubles d'incontinence. Mettez au point un régime alimentaire équilibré avec un(e) diététicien(ne). Les régimes fantaisistes amènent rarement une perte de poids durable et sont parfois la source d'autres problèmes de santé qui peuvent empirer les symptômes d'incontinence.

La constipation peut également aggraver vos troubles urinaires. En premier lieu, les efforts fréquents de défécation imposent une pression aux muscles pelviens



4

et peuvent contribuer à leur affaiblissement. D'autre part, l'intestin qui contient beaucoup de selles exerce une pression sur la vessie. Celle-ci ne peut plus contenir autant d'urine et vous devez aller uriner plus souvent. Un problème de constipation vraiment grave peut empêcher la vessie de se vider complètement. Pour éviter la constipation, assurez-vous de boire suffisamment et d'inclure assez de fibres à votre régime alimentaire.

Et maintenant... À L'ACTION!

Vous avez maintenant les moyens de contrôler la situation jusqu'à un certain point. Pourtant, rappelez-vous que l'application de ces mesures ne remplace pas une consultation chez un professionnel de la santé consciencieux et qualifié. Si vous n'en trouvez pas, la Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) peut vous aider. On a établi récemment une liste, par ville, des spécialistes dans le domaine de l'incontinence urinaire.

*Bibliographie : Burgio, K.L., Pearce, K.L., Lucco, A.J. **Staying Dry: A practical Guide to Bladder Control**, John Hopkins University Press, Baltimore, 1989
Norton, C. **Nursing for Continence**. Beaconsfield Publishers Ltd., Bucks, UK, 1996*

Rappels et mises à jour



Mois de la sensibilisation à l'incontinence, novembre 1998

La planification du mois de la sensibilisation à l'incontinence est déjà commencée. À la demande générale, la journée d'éducation pour le public à Toronto, Ontario, est de retour. En 1998, cette conférence sera entièrement consacrée au consommateur et la prochaine conférence professionnelle se tiendra en novembre 1999.

Avez-vous des idées d'activités pour le mois de la sensibilisation à l'incontinence? Pouvez-vous être bénévole pour organiser ou aider à organiser des activités dans votre région? Appelez la Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) au 514-932-3535.



À venir

Le Congrès international sur le périnée aura lieu à Montréal (Québec), du 23 au 27 septembre 1998, au Palais des Congrès de Montréal.

Pour plus de renseignements, veuillez communiquer par : téléphone : (514)-848-1133, télécopieur : (514)-288-6469 ou e-mail : pelvic@cophanor.qc.ca



Bourse attribuée à la recherche par la Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada)

Cette année encore la Fondation attribuera une bourse à un projet de recherche en incontinence. Elle sera décernée en novembre, le mois de la sensibilisation à l'incontinence. Pour plus de renseignements ou pour faire une demande de bourse, veuillez communiquer avec la **Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada), Comité de Recherche**, Boîte postale 66524, Mail Cavendish, Côte St-Luc (Québec) H4W 3J6.



Notre page Web

-- Vous pouvez maintenant nous trouver sur Internet. Venez nous voir à cette adresse :

www.continence-fdn.ca

*Résolution : À partir d'aujourd'hui,
je prends le contrôle de la situation!*

Nouveau

Livres et ressources

Questions et réponses sur l'énurésie nocturne des enfants

Ce feuillet d'information destiné aux parents apporte quelques réponses aux questions qu'ils se posent souvent sur l'énurésie nocturne (pertes d'urine involontaires la nuit) des enfants. On y explique de façon très compréhensible comment fonctionne le système urinaire chez l'enfant, ce qui cause et ce qui ne cause pas l'énurésie nocturne, comment rassurer l'enfant et ce que parents et enfants peuvent faire lorsqu'ils sont face à ce problème. Ce feuillet peut être tout aussi utile aux professionnels de la santé qui s'en serviront pour leurs clients. On peut le commander à la Fondation d'aide aux personnes incontinentes pour la somme de 2 \$.



Vos commentaires

"Je tiens à dire combien j'ai aimé votre numéro de l'Informateur du mois de décembre 1997. Je l'ai trouvé très instructif et d'une grande utilité pour mes patients."

T.S., Vancouver, C.-B.

"Merci pour l'Informateur, pour votre travail et pour votre aide."

B.A., Toronto, Ontario

5

Mon histoire



Comme beaucoup de femmes, mon problème d'incontinence a commencé avec ma première grossesse. La naissance de ma fille fût longue et difficile et m'a laissée avec une saisie complète des muscles pelviens. Cinq jours avec une sonde, suivis de plusieurs semaines de médicaments, semblaient avoir réglé le problème. Mais la naissance de mon fils, trois ans plus tard, a mené mon incontinence à un niveau très frustrant, souvent embarrassant. De partir de mon travail, mouillée jusqu'aux os, était une partie acceptable de ma grossesse, mais ma tolérance a été durement mise à l'épreuve lors mon retour au travail. Pendant deux ans, j'ai essayé de vivre avec ma situation mais j'étais fatiguée de porter des serviettes sanitaires pendant des semaines, voire des mois durant, sans mentionner d'avoir la peau à vif au point de ne pouvoir m'asseoir dans un bain chaud. Finalement, j'en ai parlé à mon gynécologue, qui m'a tout de suite référé à un urologue. Quelle surprise d'apprendre qu'une opération à la vessie n'était qu'une des solutions qui m'ont été offertes ! On m'a présenté un urologue spécialiste en physiothérapie du plancher pelvien, une nouvelle technologie qui faisait ses débuts au Canada. Il y a maintenant près de neuf (9) ans de cela et je peux dire que mon problème a été résolu à 80%. Je dois encore faire attention, surtout avant mes règles ou quand j'ai un rhume, car un éternuement me fait échapper à chaque fois ! Je bois beaucoup d'eau et j'essaie aussi de me rendre à la salle de bain régulièrement. Souvent, il se passe des semaines sans que j'aie une fuite. Et grâce à la Fondation, j'ai pris connaissance de d'autres techniques qui sont maintenant disponibles. J'ai pris un autre rendez-vous avec mon urologue et peut-être qu'ensemble on pourra régler le problème une fois pour toutes.

B.B., St. Jerome, Quebec

Ne manquez pas l'article de fond du prochain numéro de l'Informateur "Les moyens palliatifs : comment se retrouver dans ce labyrinthe".



Fondation d'aide
aux personnes
incontinentes
(Canada)

FORMULAIRE DE DON

- \$ _____ Don individuel (reçu disponible sur demande pour tout montant supérieur à 20 \$)
 \$ _____ 35 \$ cotisation annuelle, catégorie professionnelle
 \$ _____ 100 \$ cotisation annuelle, institutions et organisations (5 exemplaires du bulletin et des autres envois postaux)

Je voudrais recevoir vos prochains bulletins ainsi que vos autres envois postaux: Oui Non

NOM _____

ADRESSE _____

VILLE _____

PROVINCE _____

CODE POSTALE _____

BON DE COMMANDE

Code Titre	Prix	Quantité	Coût total
LIVRES			
1 Managing Incontinence: A Guide To Living with Loss of Bladder Control	\$19.95		
2 Women's Waterworks: Curing Incontinence	\$12.95		
3 Let's get Things Moving: Overcoming Constipation	\$12.95		
FEUILLETS D'INFORMATION / FASCICULES (Escomptes sur les commandes importantes)			
4 Exercices de renforcement du plancher pelvien: Exercices de Kegel	\$2.00		
5 Les implantés injectables: un traitement à l'incontinence d'effort	\$2.00		
6 Éduquer la vessie pour corriger l'incontinence urinaire	\$2.00		
7 Fascicule: "Si vous souffrez d'incontinence...vous pouvez y remédier" (une copie gratuite)	\$2.00		
8 Grossesse, accouchement et contrôle de la fonction vésicale	\$2.00		
9 Le contrôle de la fonction vésicale chez la femme	\$2.00		
10 Consensus Statement: Prevention of Incontinence (pour les professionnels)	\$2.00		
11 Nouveau – Questions et réponses sur l'énurésie nocturne des enfants	\$2.00		
ÉDITIONS PRÉCÉDENTES DES BULLETINS (Escomptes sur les commandes importantes)			
12 5e édition du bulletin – Le rôle de l'urodynamique dans l'évaluation de l'incontinence	\$2.00		
13 6e édition du bulletin – L'incontinence de stress	\$2.00		
14 7e édition du bulletin – L'urgence mictionnelle	\$2.00		
15 8e édition du bulletin – Êtes-vous prêts à discuter de votre incontinence urinaire avec votre professionnelle de la santé?	\$2.00		
16 9e édition du bulletin – Les infections urinaires	\$2.00		
17 10e édition du bulletin – L'incontinence après une opération de la prostate	\$2.00		
18 11e édition du bulletin – La suspension du col vésical par voie laparoscopique pour les femmes souffrant d'incontinence d'effort	\$2.00		
19 12e édition du bulletin – Les médicaments du traitement de l'incontinence urinaire	\$2.00		
20 13e édition du bulletin – Le vieillissement et l'incontinence	\$2.00		
21 14e édition du bulletin – L'hystérectomie et le contrôle de la fonction vésicale	\$2.00		
22 15e édition du bulletin – Les exercices des muscles pelviens en 5 points (Exercices de Kegel)	\$2.00		
VIDÉOS			
23 Treating Urinary Incontinence – A Guide to behavioral methods for patients and caregivers. (Vidéo et guide de l'enseignant – vidéo en français)	\$ 99.00		
24 The Choice is Yours: A Woman's Guide to Bladder Control	\$ 29.95		
25 Electrical Stimulation for Urinary and Fecal Incontinence (pour les professionnels)	\$ 29.95		

LES PRIX INCLUENT LES FRAIS DE POSTE ET DE MANUTENTION

TOTAL: \$ _____

TOTAL DES DONS ET DES DOCUMENTS: \$ _____

Veuillez faire votre chèque à l'ordre de:

Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada)

B.P. 66524, Succursale Mail Cavendish, Côte St-Luc, Québec H4W 3J6

Tél.: (514) 932-3535 • Fax: (514) 932-3533

Avril 1998

No. d'enregistrement 89004 4746 RR0001