



Fondation d'aide
aux personnes
incontinentes
(Canada)

Info continence

GROSSESSE, ACCOUCHEMENT ET CONTRÔLE DE LA FONCTION VÉSICALE

La grossesse et l'accouchement ont-ils des conséquences sur le contrôle de la fonction vésicale?

Oui. Mais il ne faut pas paniquer. Les troubles d'incontinence urinaire survenant après un accouchement disparaissent souvent d'eux-mêmes. Les muscles distendus peuvent

n'avoir besoin que de temps pour revenir à leur état normal.

Quand a-t-on besoin d'aide médicale?

Si les troubles persistent après six semaines, il faut en parler au médecin. Sans traitement approprié, l'incontinence peut persister et s'installer indéfiniment. Des fuites d'urine occasionnelles peuvent également être le signe d'un autre problème de santé.

Les troubles d'incontinence n'apparaissent pas toujours immédiatement après l'accouchement. Certaines femmes présentent des symptômes beaucoup plus tard, souvent dans la quarantaine.

La première étape est de trouver – avec l'aide de professionnels de la santé – la cause exacte de l'incontinence. On pourra alors discuter du traitement.

Dans la plupart des cas, après le traitement, la continence se rétablit ou s'améliore. Éliminer un problème d'incontinence permet de jouir d'une vie plus saine et plus heureuse.

Peut-on prévenir les troubles d'incontinence urinaire?

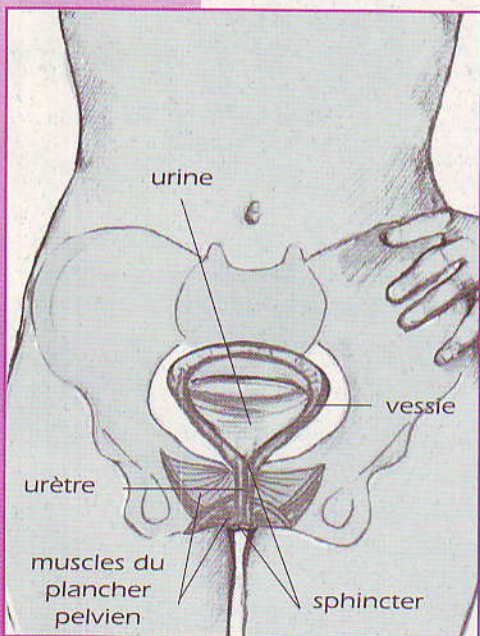
Oui. On constate que les femmes qui renforcent certains muscles du bassin par des exercices ont moins de problèmes par la suite. On appelle ceux-ci les muscles du plancher pelvien. Avant une grossesse, il est bon de consulter un médecin qui recommandera ou non de faire des exercices de renforcement du plancher pelvien. De plus, ces exercices pratiqués après un accouchement aident à prévenir les troubles d'incontinence de l'âge moyen. Un professionnel de la santé indiquera comment les faire correctement. Fumer, souffrir de constipation ou d'obésité peuvent être aussi des facteurs de risque.

Quels sont les mécanismes permettant le contrôle de la fonction vésicale?

La vessie est un muscle en forme de ballon. Elle est dilatée quand elle est remplie. Lorsqu'on veut uriner, la vessie se contracte afin d'expulser l'urine à l'extérieur.

D'autres muscles jouent un rôle dans le contrôle de la fonction vésicale. Le sphincter est composé de deux muscles qui entourent le tube reliant la vessie à un orifice situé en avant du vagin. Ce tube s'appelle l'urètre et permet à l'urine de s'écouler. Le sphincter serre et bloque l'urètre comme le ferait un élastique.

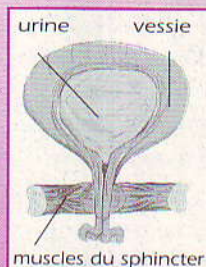
Les muscles du plancher pelvien soutiennent la vessie et aident également à garder l'urètre fermé. Quand la vessie est pleine, certains nerfs à l'intérieur de celle-ci envoient un signal au cerveau. C'est à ce moment-là qu'on ressent le besoin d'uriner. Lorsqu'on est aux toilettes, le cerveau envoie alors au sphincter et aux muscles du plancher pelvien le signal de se relâcher et à la vessie le signal de se contracter. Ceci permet à l'urine de s'écouler.



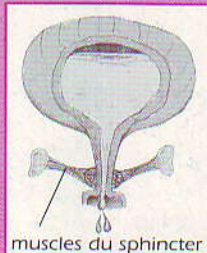
Les muscles du
plancher
pelvien jouent
un rôle dans le
contrôle de
l'émission
d'urine.



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



Fuites urinaires :
relâchement des
muscles de la
fonction vésicale



Vessie saine :
fermeté des
muscles de la
fonction vésicale

Des muscles sphinctériens fermes permettent de prévenir les fuites urinaires pendant la grossesse et après l'accouchement. On peut développer ces muscles par des exercices. Un professionnel de la santé indiquera comment faire des exercices de renforcement du plancher pelvien.

Quelle est la relation entre la grossesse, l'accouchement et le contrôle de la fonction vésicale?

Le surplus de poids dû à la grossesse et la pression exercée sur les muscles du plancher pelvien peuvent distendre ceux-ci. Par ailleurs, certains aspects de la grossesse et de l'accouchement peuvent aussi être une source de problèmes:

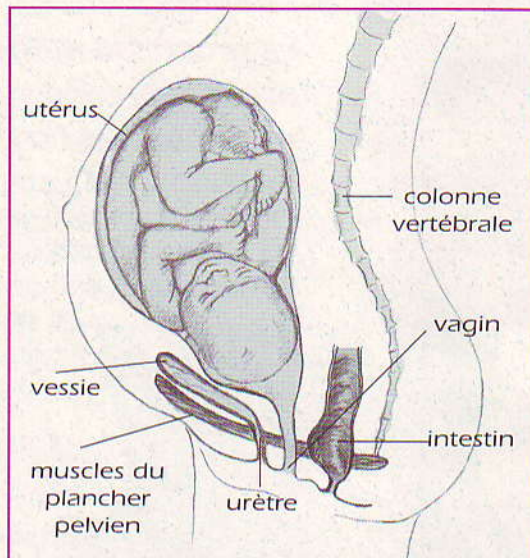
- le changement de position de la vessie et de l'urètre
- l'accouchement par voie vaginale
- une épisiotomie (l'incision dans le muscle pour faciliter la sortie du bébé)
- des dommages aux nerfs du contrôle de la fonction vésicale

Quels professionnels de la santé peuvent vous aider à maintenir ou rétablir le contrôle de la fonction vésicale?

Les professionnels suivants peuvent vous aider :

- votre médecin généraliste
- un gynécologue (le spécialiste de l'organisme et de l'appareil génital de la femme)
- un urogynécologue (le spécialiste des problèmes urinaires chez la femme)
- un urologue (le spécialiste des problèmes urinaires)
- une infirmière
- un physiothérapeute

Demandez-leur s'ils sont spécialisés dans les problèmes d'incontinence ou sinon de vous référer à un professionnel de la santé dans ce domaine. Vous pouvez aussi appeler la Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) au 1-800-265-9575 pour avoir le nom de spécialistes près de chez vous.



Le bébé exerce une pression sur la vessie, l'urètre et les muscles du plancher pelvien.

Points importants à se rappeler:

- les troubles d'incontinence urinaire sont fréquents pendant la grossesse
- les exercices de renforcement des muscles du plancher pelvien peuvent aider à prévenir ou à traiter des problèmes d'incontinence
- les troubles d'incontinence peuvent apparaître des mois ou des années après un accouchement. Si vous avez ce problème, consultez un professionnel de la santé.

Pour de plus amples renseignements sur l'incontinence, communiquez avec :

La Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada)

B.P. 66524, succursale Mail Cavendish, Cote St. Luc, Québec H4W 3J6

Tél. (514) 932-3535 ■ Fax (514) 932-3533 ■ Information générale 1-800-265-9575

Ces renseignements ont été publiés originalement par "The National Kidney and Urological Diseases Information Clearinghouse, a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney diseases, of the National Institutes of Health, under the U. S. Public Health Service". Les droits de reproduction ne sont pas réservés. Ce document a été révisé et publié pour le Canada par la Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada), grâce aux compagnies suivantes qui ont contribué généreusement au mois de la sensibilisation à l'incontinence 1997 : Laborie Medical Technologies Inc., Pharmacia & Upjohn Inc., Pharmascience Inc., Procter & Gamble Inc., Smith & Nephew Inc.