



Les cônes vaginaux pour l'incontinence urinaire à l'effort

L'incontinence urinaire à l'effort

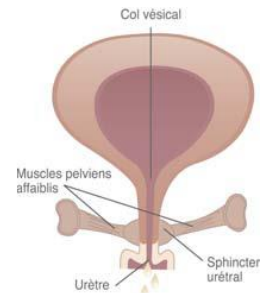
L'incontinence urinaire à l'effort représente plus de 50 % de tous les cas d'incontinence urinaire au Canada.¹ C'est aussi le type d'incontinence le plus courant chez les femmes.¹

Les femmes atteintes d'incontinence urinaire à l'effort ont des fuites d'urine de quantité variable causées par diverses pressions exercées sur la vessie, par exemple, en toussant, éternuant, riant ou même en sautant, dansant ou marchant.²

Les causes

Les facteurs qui contribuent à l'incontinence urinaire à l'effort chez la femme comprennent la grossesse et l'accouchement, la préménopause ou la ménopause, ainsi que certains facteurs de nature médicale ou chirurgicale. Les activités à impact élevé telles que sauter ou courir, l'entraînement musculaire, le surplus de poids, le tabagisme, la constipation ou la toux chronique sont aussi parmi les facteurs aggravants.³

L'incontinence urinaire à l'effort est causée essentiellement par un affaiblissement du plancher pelvien : ce groupe de muscles, ligaments et tissus qui soutient les principaux organes du bas du corps (vessie, utérus, intestin). L'une des fonctions du plancher pelvien est de soutenir la vessie pour contrôler l'écoulement d'urine. Il est donc important pour les femmes de maintenir un bon tonus musculaire du plancher pelvien pour permettre à la vessie et aux autres organes abdominaux de fonctionner normalement.⁴



Les traitements

Les traitements de l'incontinence urinaire à l'effort visent à renforcer les muscles du plancher pelvien, avec ou sans l'aide d'instruments tels les cônes vaginaux. [La directive clinique de la SOGC sur la prise en charge conservatrice de l'incontinence urinaire \(2006\)](#) mentionne les cônes vaginaux comme une forme recommandée de rééducation du plancher pelvien pour les femmes souffrant d'incontinence urinaire à l'effort.⁵

Les cônes vaginaux

La rééducation du plancher pelvien à l'aide des cônes vaginaux est une méthode non chirurgicale pour aider les femmes à renforcer les muscles de leur plancher pelvien. Il est recommandé d'effectuer l'exercice pendant 15 minutes, deux fois par jour pendant 3 mois.

L'exercice consiste à insérer un cône dans le vagin au-dessus du niveau des muscles du plancher pelvien en commençant par le cône le plus léger qui puisse être retenu confortablement et passer progressivement aux cônes plus lourds au fur et à mesure que les muscles du plancher pelvien se renforcent. Pour que l'exercice soit efficace, une légère contraction devrait être nécessaire pour tenir le cône en place en restant debout ou en marchant tout en effectuant vos activités habituelles. Lorsque vous êtes parvenu à retenir le cône sans effort, un cône de poids supérieur devrait être utilisé. Le programme ne fonctionnera pas si vous restez assise ou couchée. Le succès de ce programme ne dépend pas de votre capacité à atteindre le cône le plus lourd.



Avant de procéder à l'achat de cônes vaginaux, il est important de faire évaluer le tonus de votre plancher pelvien par un professionnel de la santé et d'apprendre comment effectuer les exercices correctement. Les cônes vaginaux ne sont pas indiqués pour toutes les femmes. Le programme peut être temporairement suspendu pendant les règles puisqu'il peut être difficile de retenir le cône les jours de flux abondant. Les cônes ne devraient pas être utilisés pendant les relations sexuelles ou si vous souffrez d'une infection vaginale ou utérine, ou si vous souffrez d'un prolapsus sévère. Vous devriez consulter un professionnel de la santé si vous êtes enceinte, si vous avez un dispositif intra-utérin (ex. : stérilet) ou si vous avez subi une récente épisiotomie, césarienne ou toute autre procédure/chirurgie gynécologique.



Il est possible que vous ressentiez une fatigue musculaire passagère (inconfort) après votre exercice. Si ce symptôme persiste plus qu'un jour ou deux, ou si vous ressentez d'autres symptômes, consultez votre professionnel de la santé.²

Les cônes sont destinés à un usage personnel et ne doivent pas être partagés avec d'autres personnes pour éviter les infections.