

## LES FUITES URINAIRES REPRÉSENTENT UNE PROBLÉMATIQUE COURANTE QUI GÊNE LES PERSONNES QUI EN SOUFFRENT.

Selon les statistiques, 16 à 55 % des femmes âgées de 18 à 65 ans et plus vivent avec un problème de fuites urinaires. Tant qu'aux hommes, les statistiques en dénombrent entre 10 et 30 % pour le même groupe d'âge. Les fuites par effort sont les plus fréquentes, elles surviennent lorsque la pression abdominale augmente par l'exercice, l'éternuement ou même la toux. Ces fuites sont entraînées par l'affaiblissement des muscles du plancher pelvien. Ceux-ci peuvent avoir été endommagés lors des grossesses, des accouchements, d'une chirurgie ou d'un traumatisme.

---

Par Cynthia Joël Robert infirmière clinicienne chez Uniprix Marc Dontigny  
Étudiante au programme de stomothérapeute.

## Ensemble, brisons le silence sur les fuites urinaires

Une évaluation globale par un spécialiste, infirmière en gestion de la continence, stomothérapeute, physiothérapeute ou médecin, sera la première étape après avoir brisé le silence sur votre condition de santé.

Le problème de fuites urinaires altère plusieurs facettes de la vie de la personne atteinte. La diminution des activités physiques est rapporté chez plus de la moitié des femmes. La perte de l'estime de soi peut mener à l'isolement et à la dépression. Des changements dans la vie sociale, sexuelle et professionnelle s'opèrent aussi. Les fuites urinaires affectent le travail par les nombreuses interruptions des tâches. La performance et la présence au travail sont alors directement touchées. L'impact financier n'est pas négligeable non plus comme aspect négatif relié aux fuites. En moyenne, une personne dépensera entre 1000 et 1500 \$ par année pour l'achat de produits absorbants (serviettes sanitaires, "pads" ou culottes), les lavages supplémentaires et les produits pour l'hygiène corporelle. Si vous vivez avec des fuites urinaires, sachez qu'il existe des ressources spécialisées et adaptées pour répondre à votre problématique. N'hésitez pas à briser le silence pour demander de l'aide. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter la Fondation d'aide aux personnes incontinentes du Canada à l'adresse suivante: [www.canadiancontinence.ca/fr](http://www.canadiancontinence.ca/fr).

### UNE ÉVALUATION CIBLÉE

Selon l'évaluation physique, un plan de traitement pourra vous être proposé.

Un programme d'exercices spécifiques pour le renforcement des muscles pelviens pourra être accompagné des changements de certaines habitudes de vie, comme la diminution de votre consommation de caféine et d'alcool, une alimentation plus équilibrée, la recherche d'un poids santé et l'arrêt du tabagisme. L'amélioration voire même l'arrêt des fuites urinaires varie entre 50 et 90 %.

Une référence vers d'autres ressources pourra aussi être faite si nécessaire.