

Incontinence: levons le tabou!

Contrairement aux idées reçues, l'incontinence urinaire ne touche pas uniquement les seniors. Or, du fait de la gêne occasionnée, nombreux sont ceux qui n'osent pas en parler. N'hésitez pas à consulter! Dans la majorité des cas, ce trouble peut être très bien géré.

PROPOS RECUEILLIS
PAR **NADJA FÖRST/ATCNA**

AVEC LES DOCTEURS
ALAIN BITTON, UROLOGUE-ANDROLOGUE À GENÈVE,
ET **RENÉ ROTTENBERG, MÉDECIN ADJOINT AU SERVICE DE GYNÉCOLOGIE ET OBSTÉTRIQUE DU GROUPEMENT HOSPITALIER DE L'OUEST LÉMANIQUE (GHOL).**

Se rendre aux toilettes, tirer la chasse d'eau, se laver les mains, voilà des gestes d'une extrême banalité. En moyenne, un individu sain vide sa vessie entre quatre et huit fois par cycle de 24 heures. Mais pour les personnes souffrant d'incontinence urinaire, les lieux d'aisances sont plutôt synonymes de contrainte. Fuites involontaires, besoins irrépressibles, mictions urgentes, autant de désagréments à subir au quotidien. De plus, outre l'aspect hygiénique, ce syndrome est souvent vécu comme un handicap social. La peur de quitter le

domicile ou de ne pas trouver de cabinets au bon moment peut mener à des répercussions psychologiques considérables: honte, anxiété, repli sur soi. Pourtant, l'incontinence est loin d'être une fatalité. Si elle se manifeste sous plusieurs formes et touche un large public, il existe aujourd'hui des solutions présentant d'excellents résultats. Alors, adressez-vous à un médecin. Avec un bon diagnostic, la prise en charge n'en sera que facilitée.

Même si les mentalités évoluent, l'incontinence urinaire demeure encore un sujet tabou.

Les mères en ligne de mire

Il existe deux grands types d'incontinence, la première dite d'effort et la seconde par impériosité. Dans le premier cas, elle se caractérise par la perte accidentelle d'un jet d'urine, survenant à l'occasion d'un effort physique ponctuel: toux, éternuement, mouvement brusque, course. Il s'agit d'une fuite plus ou moins abondante, sans sensation de besoin préalable. «Lors d'un effort, la pression abdominale s'accroît, ce qui crée une pression sur la vessie, explique René Rottenberg, gynécologue. Si l'urètre – qui est le conduit allant de la vessie vers l'extérieur du corps – n'est pas suffisamment fort pour résister à cette augmentation de pression, alors il y a un risque de perte d'urine.» L'incontinence d'effort touche principalement les femmes. «Ce phénomène est essentiellement dû à un affaiblissement de la musculature du périnée après

la grossesse», relève René Rottenberg. Situés au bas du bassin, ces muscles contribuent au maintien des organes pelviens (vessie, utérus, rectum) et contrôlent l'évacuation de l'urine et des selles. «Pendant un accouchement, le bébé pousse sur la vessie, ce qui a comme conséquences un relâchement des muscles et une elongation des nerfs, ajoute le spécialiste. Les tissus vont donc subir une détérioration et ne seront plus assez forts pour contenir la vessie.»

Les toilettes, s'il vous plaît?

L'incontinence par impériosité se manifeste sous forme d'urgences mictionnelles. L'individu concerné ressent un besoin impérieux de se soulager, aboutissant à une fuite urinaire ne pouvant être différée. «Une vessie hyperactive est la conséquence d'un dérèglement dans l'organisme, indique le Dr Bitton. Il peut, par exemple, s'agir d'un problème neurologique, car la vessie a un fonctionnement cérébral très complexe.» Habituellement, le centre de contrôle de la miction, situé dans le lobe frontal du cerveau, permet de se retenir d'uriner, même si l'envie est présente. Il envoie des signaux aux muscles de la vessie, afin d'empêcher les contractions. Or les personnes dont cette région cérébrale est affectée, en raison du vieillissement ou d'une maladie chronique, ne maîtrisent plus leurs besoins. Le diabète, la sclérose en plaques, ou même simplement le stress, sont susceptibles de provoquer ce phénomène. Enfin, certains facteurs aggravants ont été clairement



Pas tous égaux?

Les trois quarts des personnes souffrant d'incontinence urinaire sont des femmes. Une prévalence qui varie selon les âges, mais augmente considérablement à partir de 60 ans. «Au-delà de la soixantaine, jusqu'à 65% des femmes présentent l'une ou l'autre forme d'incontinence, voire les deux, ce qu'on appelle alors incontinence mixte, souligne René Rottenberg. Mais pourquoi ce trouble s'acharne-t-il autant sur les dames? Si cette inégalité s'explique en grande partie du fait des impacts physiologiques de la grossesse, il faut également noter que le système urinaire de ces messieurs est plus développé que l'anatomie féminine. Dans la majorité des cas, l'incontinence masculine est due à une hypertrophie de la prostate. Mais que l'on se rassure! Ce n'est pas pour autant le signe évident d'une tumeur. «Le cancer de la prostate est une pathologie sans symptômes, précise l'urologue Alain Bitton. Seul un contrôle de prévention permet de le détecter. Une incontinence peut révéler n'importe quelle autre maladie chez l'homme, voire simplement un signe de dégénérescence.»



démonstrés. «L'obésité, le tabac et toutes les substances irritantes pour la vessie (alcool, thé, café) exacerbent le problème, prévient l'urologue. Il ne faut pas non plus méconnaître la constipation ou les infections urinaires, qui peuvent, à long terme, créer une incontinence.»

L'obésité, le tabac et toutes les substances irritantes pour la vessie (alcool, thé, café) exacerbent l'incontinence.

Ne vous retenez plus d'en parler

«Même si les mentalités évoluent, l'incontinence urinaire demeure encore un sujet tabou, regrette Alain Bitton. Certains patients n'osent pas consulter leur médecin et vivent durant des années avec ce trouble, qui génère beaucoup d'angoisse.» Or une incontinence non traitée peut considérablement limiter les activités physiques et perturber la vie sociale, sexuelle et professionnelle. De surcroît, elle augmente le risque d'infections urinaires à répétition et peut également causer des rougeurs cutanées au niveau des parties génitales. Enfin et surtout, il existe de nos jours des traitements tout à fait effi-

caces. «Avant toute chose, il est extrêmement important d'en parler, conseille l'urologue. Il faut vraiment pousser les individus concernés à consulter un spécialiste, qui pourra effectuer des bilans et proposer des solutions adaptées.» Dans les cas d'incontinence par impériosité, des médicaments spécifiques – appelés anticholinergiques – ont démontré leur efficacité dans près de 90% des cas. Pour l'incontinence d'effort, en particulier chez les femmes, un soutien médicamenteux doublé de physiothérapie du plancher pelvien offre d'excellents résultats. «La physiothérapie est la première étape de la prise en charge, mentionne René Rottenberg. On peut maintenant s'adresser à des kinésithérapeutes spécialisés dans le domaine de la rééducation périnéale. D'ailleurs, toute femme ayant subi un accouchement difficile devrait effectuer des exercices de renforcement du périnée à titre préventif.» A noter que ces mouvements peuvent, par la même occasion, améliorer le plaisir sexuel.



Couches d'incontinence Euron

De première qualité Euron est destinée aux pharmacies, médecins, privés, EMS, hôpitaux, et donc remboursée par les caisses maladies.

Nos atouts qui nous différencient des autres marques :

- Meilleure absorption de nos couches spécialement les Wings pour patients alités
- Plus de choix en tailles
- Matière ultra douce et moins de bruissement
- Traitement anti-odeurs grâce au gel « Hybatex » et qui respecte le PH de la peau
- Double barrières anti-fuite ultra efficace
- Indicateur de saturation pratique et important pour le personnel médical
- Prix et livraison très appréciables
- Pas en vente dans les grandes surfaces

Notre gamme :

- de petite à grande incontinence
- MICRO
 - MICRO MEN
 - MOBY (pants) S M L XL
 - FLEX avec ses Net Comfort
 - FORM S M L XL
 - WINGS M L
 - ALESES



Demandez vos échantillons Euron gratuitement en nous retournant ce talon.

Distri-Hygienics Sàrl - Route d'Hermance 218A - CH-1246 Corsier GE - Tél. +41 78 763 28 61 - Fax +41 22 771 45 40 - distri.hygienics@bluewin.ch - www.distri-hygienics.ch

Ils ont réalisé ce numéro en notre compagnie!



● Docteur Philippe Stephan

Le Dr. Philippe Stephan est pédopsychiatre et Médecin Chef au Service universitaire de l'enfant et de l'adolescent (SUPEA) du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV). Il est par ailleurs Responsable médical du centre psychothérapique de l'Hôpital de l'enfance de Lausanne (HEL) accueillant 56 enfants présentant des difficultés d'intégration scolaire en lien avec des particularités psychologiques influant sur la relation à l'autre et les apprentissages.



● Docteur Alain Bitton

Après l'obtention de son doctorat en médecine en 1993, le docteur Alain Bitton s'est spécialisé dans la chirurgie et l'urologie au sein de plusieurs institutions suisses (Université de Genève, CHUV à Lausanne, Inselspital à Berne) et à l'étranger (Paris, Strasbourg, Bristol). Particulièrement intéressé par la santé masculine, il s'est ensuite tourné vers la sexologie clinique et l'androgénologie et a reçu le prix "Master of Men's Health and Andrology" de l'Université Edith Cowan (Australie). Le docteur Bitton exerce aujourd'hui en cabinet privé à Genève.



● Docteur René Rottenberg

Ancien chef de la clinique universitaire de Genève, le docteur René Rottenberg s'est spécialisé en gynécologie, obstétrique et uro-gynécologie. Après plusieurs stages à l'étranger (Israël, Etats-Unis, Rwanda), il a pris la tête du Service de gynécologie et obstétrique de l'Hôpital du Jura, à Porrentruy. Aujourd'hui installé en cabinet privé à Coppet, le docteur Rottenberg exerce également au sein du Service de gynécologie et obstétrique du Groupement hospitalier de l'Ouest lémanique (GHOL) et offre des consultations d'urodynamique à Nyon et Genève.



● Docteur Curdin Conrad

Après des études de médecine et un doctorat à l'Université de Zurich, le docteur Curdin Conrad s'est spécialisé en dermatologie et vénéréologie avant de se lancer dans la recherche scientifique clinique et fondamentale sur le psoriasis. Depuis 2011, il est médecin adjoint au Service de dermatologie et en charge de la consultation du psoriasis au CHUV, où les patients bénéficient des traitements les plus récents en matière de psoriasis, notamment une nouvelle génération d'agents thérapeutiques, appelés biologiques.



● Marion Aufseesser

Marion Aufseesser possède un master en psychologie de l'Université de Genève et est titulaire d'un diplôme en stratégies cognitives et comportementales de l'Université de Genève. Elle est également diplômée en psychologie de la santé de l'Université de Lausanne et bénéficie du diplôme d'enseignante qualifiée délivré par le canton de Zurich. De plus, Marion Aufseesser dispose d'une formation en entrepreneurship. Pendant plus de quinze ans, elle a travaillé en tant que consultante pour des sociétés leaders dans le domaine de la transition de carrière. Elle vient de sortir un ouvrage, "Rebondir: réussir votre transition professionnelle", paru aux éditions Odile Jacob.

Edition/rédaction/réalisation

Atema Communication SA
CP 336, 1196 Gland
Tél. 022 99 99 242, fax 022 99 99 248
e-mail: wellness@atema.ch

Rédaction

Jean-Claude Marti, rédacteur responsable,
Vanessa Nobel, Jeanine Pinget, Didier Planche,
Claude-Yves Reymond,
ToutLeContenu / AllTheContent,
Nadia Forst/ATCNA,
Fabienne Waldburger/ATCNA,
Julie Bauer/ATCNA

Traductions allemand

Annette Jaccard, Caroline Flubacher.

Impression

Arti Grafiche Amilcare Pizzi, Milan

Distribution

Nathalie Tuberosa

Publicité

RegiPub SA, av. de Longemalle 9,
CP 137, 1020 Renens, tél. 021 317 51 51
c.froelicher@regipubsa.ch

Publicité pharma

Yves Haubert, route des Avouillons 4,
CP 336, 1196 Gland, tél. 022 99 99 242
yhaubert@atema.ch

Les gagnants du concours N°45 (été 2012)

Lac des Quatre-Cantons (Obwald-Nidwald) •

Mme Bernadette Lauper, avenue du Simplon 30, 1890 Saint-Maurice, aura le plaisir de passer 4 nuits avec petit-déjeuner dans un hôtel de qualité suisse. Valable pour 2 personnes.

Madrid •

Mme Suzanne Higgins, ch. du Torrent 16, 1635 La Tour-de-Tréme aura l'occasion de séjourner du vendredi au dimanche dans un appartement de «Estancias con Arte» avec service haut de gamme inclus. Valable pour 2 personnes.

Vienne •

Mme. Katharina Bartholmé-Moser, Ottenloosstrasse 36, 8932 Mettmensstetten, gagne un séjour de 3 nuits avec petit-déjeuner au **Small Luxury Hotel Das Tyrol**. Valable pour 2 personnes.

Les réponses exactes étaient les suivantes:

1 Mélanome; 2. Flüeli-Ranft; 3. Gustav Klimt.

Mots fléchés: le mot caché était: **CHANCEUX**

CONCOURS N° 47

A renvoyer jusqu'au **12 février 2013** à:

ATEMA COMMUNICATION SA, case postale 336, 1196 Gland

QUESTIONS

1. Le nombre d'établissements médico-sociaux (EMS) ou homes médicalisés pour personnes âgées est conséquent dans notre pays. Approximativement, à combien l'estime-t-on?

1600 2200 1350

2. Maladie aux origines encore mal connues, le psoriasis est un des problèmes les plus répandus au monde. Femmes et hommes, tous sont touchés. Mais combien d'individus dans notre pays?

2500 130 000 150 000

3. Neuf-Brisach célèbre cette année son traditionnel marché de Noël. Mais où diable se cache cette petite ville construite par Vauban en 1699.

Pas-de-Calais Alsace Ile de France

Cochez les bonnes réponses, que vous trouverez dans la partie rédactionnelle de la revue.

Rappelons que vous pouvez aussi jouer en ligne sur www.wellness-et-sante.ch

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____

Tél.: _____ Age: _____

NPA/Lieu: _____ E-mail: _____

Les gagnants seront tirés au sort et avisés directement. Les prix ne peuvent pas être échangés ou convertis en argent.