



# CNSF

Collège National  
des Sages-Femmes  
de France

PRÉVENTION  
DÉPISTAGE  
SUIVI PERSONNALISÉ  
ÉCOUTE  
ÉCHANGES  
INFORMATIONS  
CONSEILS  
PRESCRIPTIONS  
ORIENTATION

## MON GUIDE D'AUTO-RÉÉDUCATION

... pour en finir avec mon incontinence urinaire

Il vous arrive d'avoir des pertes d'urine involontaires. Il s'agit d'un symptôme fréquent qui touche près d'une femme sur deux. Ces fuites peuvent se produire lors d'un effort (toux, éternuement...) : il s'agit alors d'*incontinence d'effort*, et/ou lors d'envies soudaines d'uriner qui ne vous laissent pas le temps d'aller aux toilettes : il s'agit alors d'*incontinence par urgenterie*.

Votre médecin vous a adressée à un thérapeute (sage-femme ou kinésithérapeute) pour une rééducation.

Pour que la prise en charge soit la plus efficace possible il convient d'effectuer **un travail personnel d'auto-rééducation** en dehors des séances de rééducation programmées. **Cette auto-rééducation est essentielle.**

Elle comprend tout ce que vous pourrez faire dans votre quotidien pour **renforcer et protéger votre périnée.**

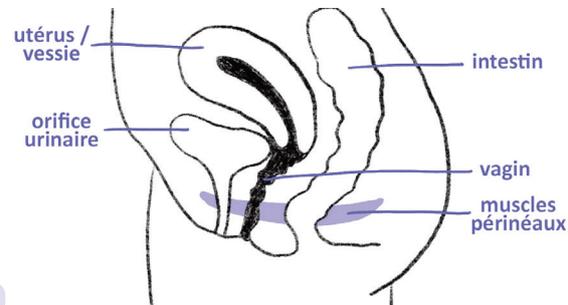
Grâce à ce travail d'auto-rééducation je peux améliorer ou faire disparaître mes fuites d'urine.

### Mon périnée c'est quoi ?

Le périnée est un ensemble musculaire. Il s'étend de l'os du pubis en avant jusqu'à l'extrémité de la colonne vertébrale en arrière (sacrum / coccyx).

Il joue un rôle essentiel pour :

- Le **soutien** des organes pelviens : vessie, utérus, rectum.
- La **continence** : retenir les urines, les gaz et les selles grâce aux muscles sphincters de l'urètre et de l'anus.
- La **sexualité** : absence de douleurs, plaisir.



Pour sentir ces muscles, j'imagine que je serre mon anus comme pour arrêter un gaz.

## PRENDRE SOIN DE MON PÉRINÉE C'EST FAIRE DES EXERCICES DE CONTRACTION POUR

### RENFORCER ET ENTRETENIR SA FORCE

Pour renforcer mon périnée je pratique des exercices de contraction volontaire.

Avant de débiter les exercices votre thérapeute doit vérifier que vous savez contracter de façon adaptée.

Une femme sur trois ne sait pas contracter spontanément son périnée.

#### Principes :

- Toujours contracter sur **l'expiration**, c'est à dire en soufflant.
- Penser à garder son dos bien droit, bien étiré.
- Les exercices (contractions du périnée) peuvent être réalisés dans **différentes positions** : allongée, assise ou debout.

> **Vous devez progressivement augmenter la quantité de travail en fonction de vos possibilités.**

#### Programme :

- Période initiale : entraînement musculaire sur 8 à 16 semaines (tableau ci-dessous).
- Période d'entretien musculaire : cela signifie que vous devez maintenir la pratique d'exercices dans le temps. Votre thérapeute vous aidera à définir la fréquence et le type d'exercices à effectuer en fonction de vos besoins.

> **Vous devez intégrer ces exercices dans les gestes de votre vie quotidienne.**

#### Calendrier d'exercices :

Semaines	Série de contractions	Nombre de séries/séance Nombre de séances/jour	Nombre de jours/semaine
1 et 2 3 et 4	5/6 longues de 3 à 6 + repos 2 mn 10 rapides + repos 1 mn	1	2 à 3
5 et 6 7 et 8 9 et 10	6/10 longues de 6 à 8 + repos 2 mn 10 rapides + repos 1 mn	2	4 à 5
11 et 12 13 et 14 15 et 16	10/12 longues de 6 à 10 + repos 3 mn 20/25 rapides + repos 1 mn	3	4 à 6

## PARLEZ-EN À VOS PROFESSIONNELS DE SANTÉ

© CNSF © infographie et illustrations Julie Bois

© pictogrammes Victor Ferrari, élève du lycée Lycée Golf Hotel - section BMA graphisme et décor - enseignant EL MOUATASSIM M.M.  
Remerciements à Sophie Cretinon, sage femme enseignante à l'hôpital Foch, pour la réalisation du guide d'auto-rééducation



# CNSF

Collège National  
des Sages-Femmes  
de France

PRÉVENTION  
DÉPISTAGE  
SUIVI PERSONNALISÉ  
ÉCOUTE  
ÉCHANGES  
INFORMATIONS  
CONSEILS  
PRESCRIPTIONS  
ORIENTATION

## MON GUIDE D'AUTO-RÉÉDUCATION

... pour en finir avec mon incontinence urinaire

### LE PROTÉGER DANS LES GESTES DU QUOTIDIEN

Pour protéger mon périnée je limite les pressions ainsi que les situations qui peuvent aggraver les fuites.

#### Est-ce que j'ai une activité physique à risque pour mon périnée ?

On parlera d'activité physique à risque lorsqu'elle provoque une augmentation de pression importante sur votre périnée. Par exemple, si vous soulevez des charges lourdes, ou si vous réalisez des efforts physiques importants dans le cadre de votre activité professionnelle, mais également si vous portez des enfants en bas âge, ou encore si vous pratiquez un sport à fort impact comme le tennis, la course à pieds etc...

Votre thérapeute doit vous aider à repérer ces situations et à trouver les aménagements possibles.

Vous devez apprendre comment effectuer ces activités en limitant les pressions. Il faudra toujours penser à souffler et à contracter votre périnée au moment de l'effort.

L'objectif sera de faire en sorte que ces contractions deviennent réflexes et que votre périnée puisse se contracter spontanément pour faire face aux pressions.

#### Je tousse ou j'éternue souvent ?

Si vous tousssez ou éternuez, surtout si c'est fréquent (bronchites, asthme, rhinites allergiques...) vous devez apprendre à « verrouiller » votre périnée pour le protéger. C'est à dire qu'il faut contracter votre périnée au moment de l'effort de toux ou de l'éternuement afin de limiter les pressions qui sont à l'origine des fuites d'urine. Ce verrouillage nécessite un apprentissage dans lequel votre thérapeute vous accompagnera.

Par ailleurs un traitement adapté doit être mis en place si possible pour limiter les épisodes de toux ou d'éternuement.

#### Et pour retenir mes urines lors d'une envie pressante que puis-je faire ?

- Immobilisez-vous, si possible asseyez-vous.
- Penser à autre chose, faites en sorte de dévier votre attention de l'envie d'uriner.
- Faites de votre mieux pour vous détendre.
- Sur une expiration (souffle) prolongée contractez votre périnée en tenant une contraction forte 8 à 10 secondes.

**Normalement il est possible d'attendre deux heures entre chaque passage aux toilettes pour uriner (miction).**

PARLEZ-EN À VOS PROFESSIONNELS DE SANTÉ

© CNSF © infographie et illustrations Julie Bois

© pictogrammes Victor Ferrari, élève du lycée Lycée Golf Hotel - section BMA graphisme et décor - enseignant EL MOUATASSIM M.M.  
Remerciements à Sophie Cretinon, sage femme enseignante à l'hôpital Foch, pour la réalisation du guide d'auto-rééducation



# CNSF

Collège National  
des Sages-Femmes  
de France

PRÉVENTION  
DÉPISTAGE  
SUIVI PERSONNALISÉ  
ÉCOUTE  
ÉCHANGES  
INFORMATIONS  
CONSEILS  
PRESCRIPTIONS  
ORIENTATION

## MON GUIDE D'AUTO-RÉÉDUCATION

... pour en finir avec mon incontinence urinaire

### PRENDRE SOIN DE MON PÉRINÉE C'EST AUSSI AGIR SUR TOUT CE QUI PEUT FAVORISER LES FUITES D'URINE

Certains éléments de mon quotidien peuvent représenter des facteurs favorisant pour les fuites d'urine. Si ce sont des facteurs modifiables, il est important de les repérer et de les corriger car ils vont contribuer à ma guérison.

Votre thérapeute vous proposera de réaliser un « calendrier mictionnel » sur lequel vous noterez le nombre de fois où vous allez aux toilettes, la quantité d'urines, les fuites et le moment de leur apparition. C'est un outil précieux pour adapter les conseils et la prise en charge.

#### Quel est mon apport hydrique ?

Il est important de connaître la quantité d'eau que vous absorbez quotidiennement, y compris celle comprise dans votre alimentation et sa répartition dans la journée. Pour cela on évalue la quantité d'urine émise en 24 heures (le jour plus la nuit) grâce au calendrier mictionnel. Au-delà de 1,5 litre / 24 heures cela peut provoquer des mictions trop fréquentes, (c'est à dire plus de 7), parfois urgentes et des envies d'uriner qui vous réveillent la nuit, surtout si vous buvez en fin de journée.

#### Est-ce que je consomme du thé et du café ?

Si vous diminuez, voire si vous arrêtez de boire du thé et du café, vous irez moins souvent uriner et vous pourrez diminuer les épisodes de fuites.

#### Est-ce que je fume ?

La consommation de tabac semble aggraver l'incontinence urinaire, surtout si une toux chronique y est associée. Si vous souhaitez arrêter, vous pouvez vous faire aider par des professionnels de santé spécialisés.

#### Est-ce que j'ai un surplus de poids ?

La perte de poids, surtout en cas d'obésité, est associée à une amélioration significative de l'incontinence urinaire. Il vous suffit de perdre 5 à 10 % de votre poids pour observer des effets bénéfiques sur votre incontinence urinaire. La meilleure façon de perdre du poids est d'adapter son alimentation et de pratiquer une activité physique régulière. Des professionnels de santé spécialisés peuvent vous aider.

#### Est-ce que je souffre de constipation ?

Si vous êtes constipée de façon régulière et prolongée, cela peut favoriser une incontinence urinaire et plus largement détériorer votre muscle périnéal.

Votre constipation doit donc être traitée et vous devez adopter des gestes simples pour favoriser une émission des selles de façon naturelle :

- Mettre un petit tabouret sous vos pieds pour les relever. Cela va vous aider à relâcher votre périnée.
- Bien descendre votre pantalon et votre culotte au niveau des chevilles afin de ne pas maintenir vos genoux serrés l'un contre l'autre.
- Installez-vous le buste bien droit sur les toilettes, en évitant de vous courber en avant afin de ne pas bloquer votre ventre.
- Pensez à boire suffisamment (1 à 1,5 litre d'eau/jour), pratiquez une activité physique régulière et adaptez votre alimentation avec des aliments riches en fibres.

PARLEZ-EN À VOS PROFESSIONNELS DE SANTÉ

© CNSF © infographie et illustrations Julie Bois

© pictogrammes Victor Ferrari, élève du lycée Lycée Golf Hotel - section BMA graphisme et décor - enseignant EL MOUATASSIM M.M.  
Remerciements à Sophie Cretinon, sage femme enseignante à l'hôpital Foch, pour la réalisation du guide d'auto-rééducation