

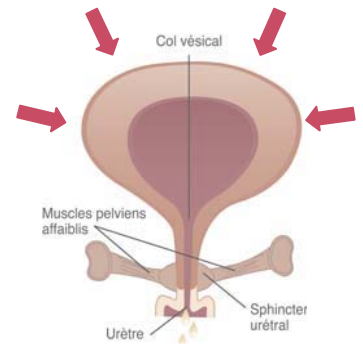


## L'incontinence urinaire à l'effort

### Qu'est-ce que l'incontinence urinaire à l'effort ?

L'incontinence urinaire à l'effort est définie comme une fuite accidentelle d'une quantité variable d'urine à la suite d'un effort physique, par exemple, en toussant, en éternuant, en riant ou en soulevant un objet lourd. Les fuites ne sont pas précédées d'un besoin d'uriner ; elles surviennent subitement lorsqu'un effort physique exerce une pression sur l'abdomen.

Ce type d'incontinence est principalement causé par un affaiblissement des muscles du [plancher pelvien](#) et du sphincter urinaire qui maintiennent fermée la vessie et empêchent habituellement les fuites d'urine. Si ces muscles sont affaiblis, il leur est impossible de se resserrer suffisamment et d'empêcher les fuites d'urine lorsqu'une pression est exercée sur l'abdomen.



### Quelques faits :

- L'incontinence urinaire à l'effort représente plus de 50 % de tous les cas d'incontinence urinaire. Il s'agit du type d'incontinence urinaire le plus fréquent chez les femmes de moins de 55 ans et affecterait près de 1 femme sur 5 au cours de leur vie.
- L'incontinence urinaire à l'effort est fréquente après l'accouchement.
- Malgré le fait que l'incontinence urinaire à l'effort soit si fréquente et affecte la qualité de vie de nombreuses femmes, beaucoup d'entre elles hésitent encore à en parler avec leur médecin.

Certains facteurs peuvent contribuer au développement de l'incontinence urinaire à l'effort, par exemple la grossesse et l'accouchement, la ménopause, le vieillissement, certains problèmes médicaux ou des chirurgies antérieures.

Les facteurs pouvant aggraver l'incontinence urinaire à l'effort sont, par exemple, le gain de poids, la constipation et la toux chronique. Afin d'en savoir plus, consulter la fiche [Modifications au mode de vie](#).

### Les options de traitement comprennent :

- Les approches conservatrices, souvent recommandées en premier lieu à cause des risques minimum qu'elles comportent : ce sont les [exercices de Kegel](#), les [cônes vaginaux](#) et l'électrostimulation.
- Malgré la disponibilité d'approches plus conservatrices, certaines femmes devront avoir recours à la chirurgie. Ces chirurgies consistent le plus souvent à maintenir la vessie en place ou à renforcer les muscles pelviens.

Pour plus d'information sur les traitements disponibles, consultez la fiche [La prise en charge de l'incontinence urinaire à l'effort](#).

Si vous croyez souffrir d'incontinence urinaire, prenez quelques instants afin de compléter [l'auto-questionnaire sur l'incontinence urinaire](#) et discutez-en avec votre médecin.

Libérez-vous de l'incontinence urinaire à l'effort