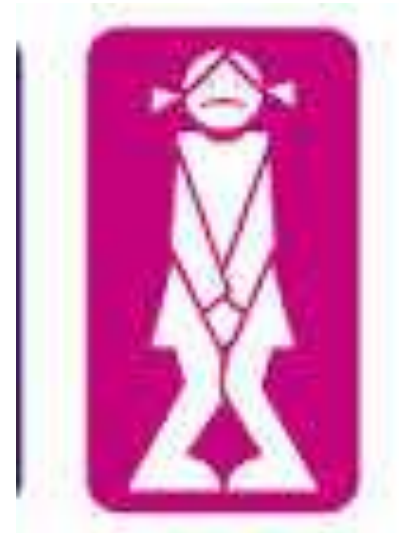


# Incontinence urinaire chez la sportive



Dr Jacques Pruvost  
Médecin du sport  
Marseille



Magali Théry-Vela  
Educatrice sportive  
Cayenne

# questions

- Quelle est la prévalence de l'incontinence urinaire chez les sportives ?
- Existe-t-il des sports qui prédisposent à l'incontinence ?
- Dans quelle mesure l'incontinence décourage ou détourne de l'activité physique ?
- Quelle prévention pour permettre aux femmes de continuer le sport et l'activité physique ?

# définition

incontinence urinaire

=

plainte de toute fuite involontaire d'urine

# Types d'incontinence

## incontinence urinaire d'effort (IUE) :

- perte d'urine involontaire survenant lors d'une augmentation de la pression abdominale liée à l'effort
  - sport ou APS
  - vie quotidienne (rire, toux, éternuement)



# Types d'incontinence

- **incontinence urinaire par urgence (IUU) :**  
liée à une envie pressante non maîtrisable en rapport avec une contraction de la vessie
- **incontinence urinaire mixte (IUM) :**  
associe incontinence d'effort et incontinence par instabilité vésicale
- femme jeune : IUE
- femme plus âgée : IUU ou IUM

**Quelle est la prévalence  
de l'incontinence urinaire  
chez les sportives ?**



# Prévalence

- en France une femme sur 5 souffre d'incontinence urinaire d'effort (étude 2006)
- premier facteur de risque : accouchement
- âge : pic maximal entre 55 et 59 ans (IUM)
- facteur ethnique :  
caucasienne > asiatiques > africaines

# Prévalence

- l'activité physique intense est identifiée comme un facteur de risque pour l'IUE par l'Haute Autorité de Santé (HAS)
- sportives ayant 3 enfant plus atteintes que sportives ayant 1 enfant ? en fait études contradictoires
- sportives jeunes et nullipares peuvent être atteintes
- sportive avec IMC bas = facteur de risque





**Existe-t-il des sports qui  
prédisposent à l'incontinence ?**

# Quelques études



## 1994. Nyggard. 156 sportives nullipares

- 28 % de fuites urinaires pendant APS
- sports les plus concernés :
  - gymnastique : 67 %
  - basket-ball : 66 %
  - tennis : 50 %
  - hockey : 42 %
  - randonnée : 29%
  - natation : 10 %,
  - golf : 0 % (???)

## 2002. Thyssen.

### 291 sportives intensives huit sports différents

- 43 % ont déjà présenté des fuites urinaires durant la pratique du sport
- classement des sports à risque :  
gymnastique / danse /  
aérobic / badminton /  
volley-ball / athlétisme /  
handball / basket-ball



**2006. Caylet. Canada**  
**157 femmes sportives**  
**versus 426 femmes**  
**non sportives**

- 28 % d'incontinence chez sportives
- 9,8 % chez femmes non sportives
- survenue des fuites en seconde partie d'entraînement ou de compétition



**Dans quelle mesure l'incontinence  
décourage ou détourne de  
l'activité physique ?**



***incontinence urinaire : un sujet tabou***

# Quelques études

## 2008 . Salvatore. 679 sportives de loisir. Italie

- fuites urinaires déclarées par 101 sportives (14,9 %)
- sur les 101 sportives :  
31 % : IUE // 47 % : IUU // 21 % : IUE + IUU
- 10,4 % des sportives incontinentes ont abandonné leur sport favori
- 20 % ont diminué le volume d'entraînement

# Quelques études

## 1999. Brown. 1000 australiennes incontinentes

- IUE pour 14 % des 21-26 ans = 7 % d'arrêt du sport du fait des fuites
- IUE pour 40 % des 48-53 ans = 30 % d'arrêt du sport du fait des fuites
- IUE pour 14 % des 73-79 ans = 25 % d'arrêt du sport du fait des fuites

# Quelques études

## **2002. Thyssen. 291 sportives intensives**

- 51 % ont présenté des fuites urinaires mais seulement 5 % en ont parlé à leur médecin

## **2006. Muller. Tout public. France**

- 80 % des femmes déclarent qu'il s'agit d'un sujet difficile à aborder avec l'entourage
- 34 % des sportives occasionnelles,
- et 48 % des sportives intensives déclarent qu'il est difficile d'en parler à son médecin



# Théry-Vela. Pruvost

## étude internationale Boulouris. 2013

### 18 femmes. 20 ans - 67 ans

- Etes vous ou avez-vous été confronté au problème de l'incontinence ?
- Oui : 12
- En avez-vous déjà parlé au médecin ou bien entre vous ?
- Oui : 6
- au médecin : 5

# Quelle prévention pour permettre aux femmes de continuer le sport et l'activité physique ?



**FUITES URINAIRES ?**  
9 millions de femmes concernées en France<sup>(1)</sup>  
**Et VOUS ?**

Il existe des **traitements simples et efficaces** qui peuvent améliorer votre gêne et votre qualité de vie.

Parlez-en à votre médecin, à votre pharmacien ou à votre rééducateur.

**Oui, cela m'arrive**  
quand je ris, quand je cours ou quand je porte quelque chose de lourd. ☺

(1) Enquête IMS Healthcom - DCPRE sur l'incontinence urinaire auprès de 1.264 femmes de 35 ans et plus, Février 2008

**Codepharma**

# Informer les femmes

- Des sports à risque
- De la nécessité d'en parler à son médecin traitant (et à son coach ?)
- De la structure et du rôle de la sangle périnéale
- De l'existence de solutions à ce problème

Adam T. Gynécologie du sport. Risques et bénéfices de l'activité physique chez la femme. Springer 2012.

# Quels sont les traitements de l'incontinence urinaire chez la femme ?

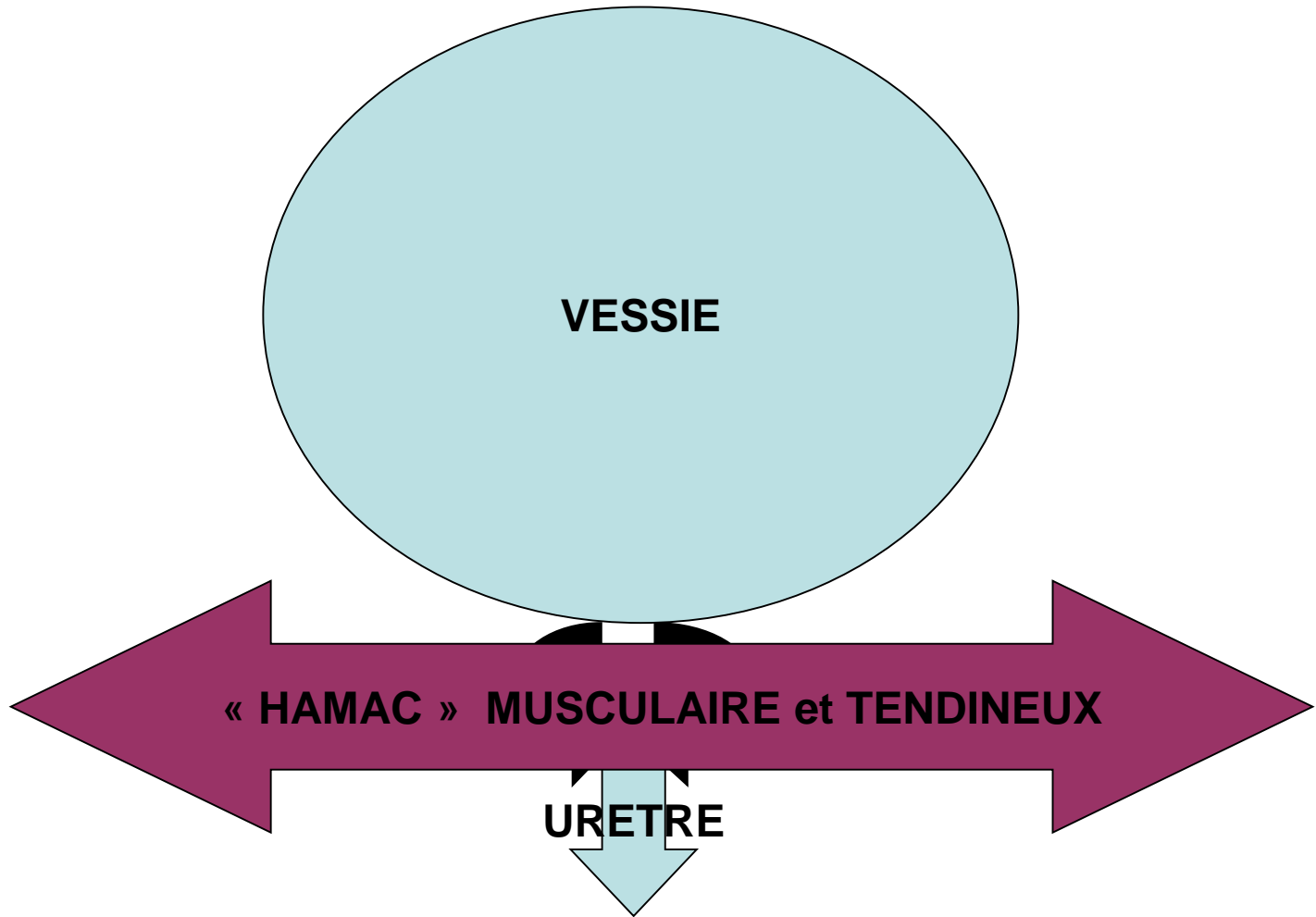


Un périnée  
subit tous les jours  
de fortes pressions.

# Continence ?

- **Vessie** avec capacité et tonicité normales
- **Pression urétrale** suffisante au fur et à mesure du remplissage de la vessie
- Bon soutien de l'urètre et du col vésical par un **tissu de soutien résistant**





- **Médicamenteux**
  - augmenter le tonus du sphincter de l'urètre
  - hormonal : oestrogénothérapie ?
- **Réducation périnéale par kinésithérapeute :**
  - prendre conscience de la musculature périnéale
  - la fortifier (électrothérapie et techniques actives, éventuellement biofeedback)
  - rendre capable de contraction volontaire
- **Auto-rééducation périnéale :**  
trois répétitions de 8 à 12 contractions trois à quatre fois par semaine
- **Chirurgie** si incontinence réfractaire au traitement médical :  
soutènement urétral par bandelette sans tension

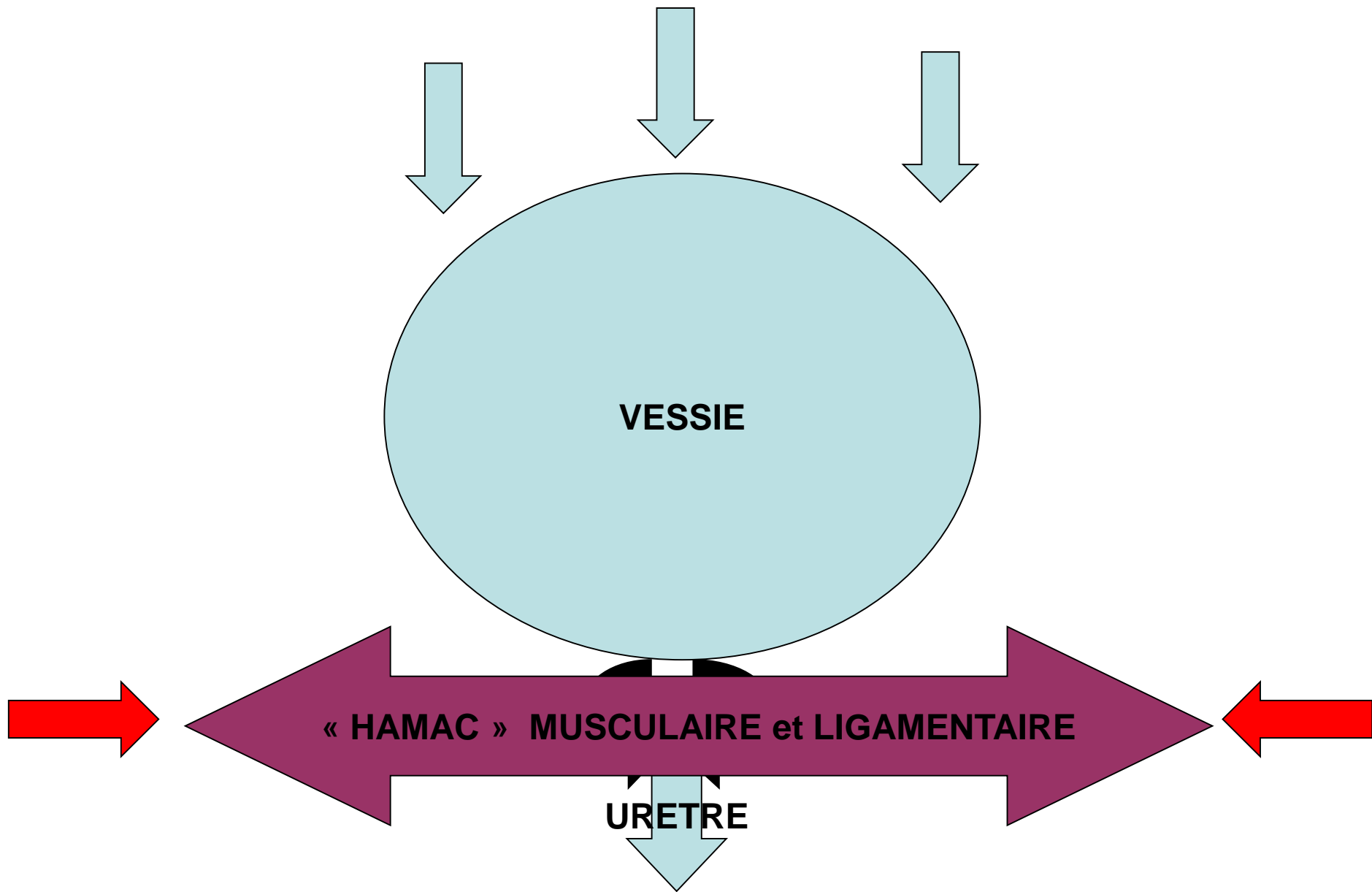
**Que se passe-t-il chez la sportive ?**

**position debout + APS**

**=**

**augmentation de la pression  
abdominale**





**Tout changement de pression abdominale se transmet sur le plancher pelvien**

# **Que se passe-t-il chez la sportive ?**

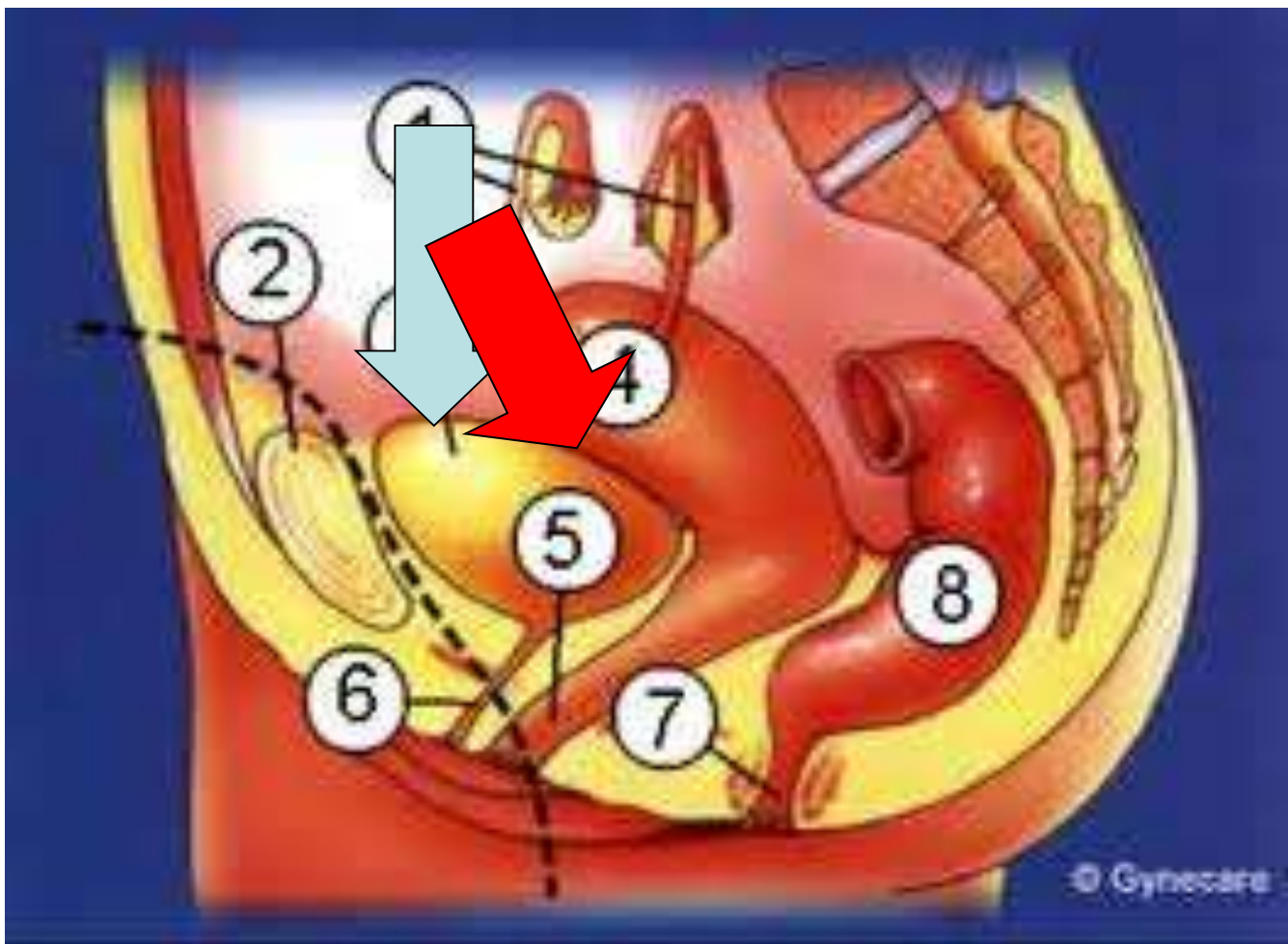
**hyperlordose lombaire**

**antéversion du bassin**

**horizontalisation du sacrum**

**=**

**modification de l'orientation des forces  
de pression abdominales**

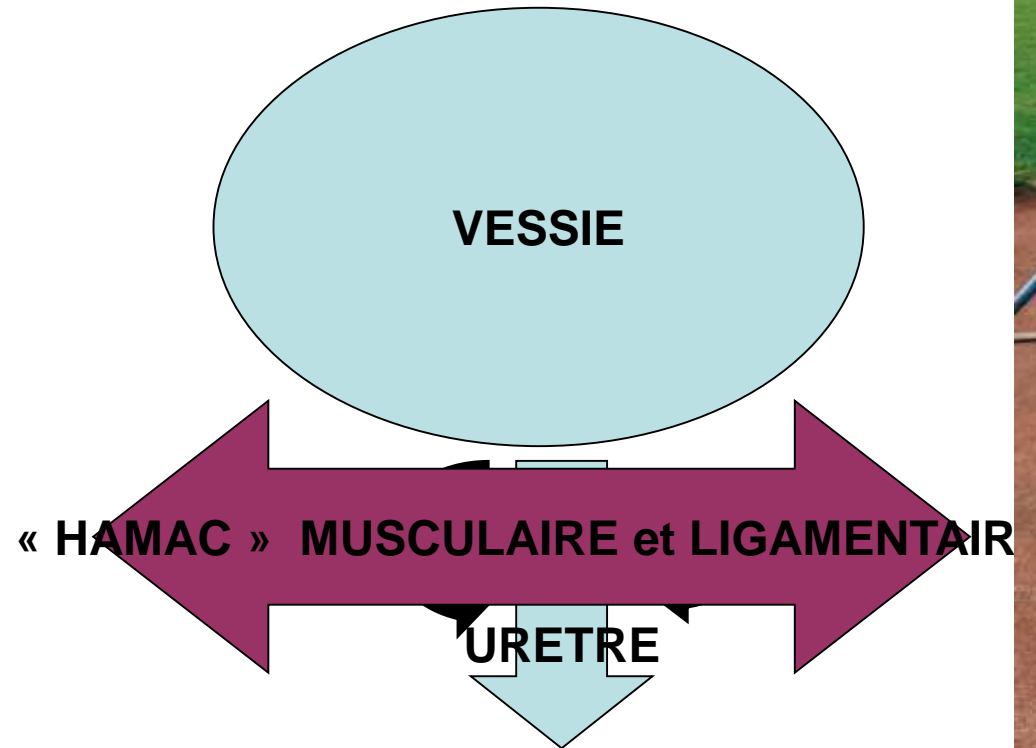
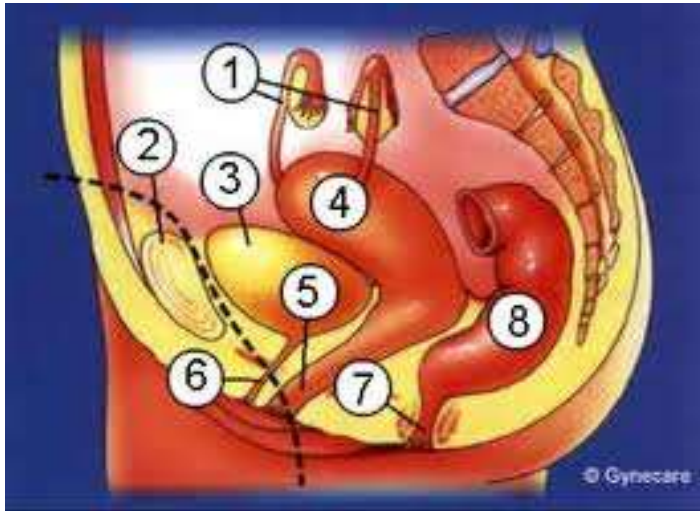


**antéversion = transmission des pressions sur point faible du périnée**

# **Que se passe-t-il chez la sportive ?**

**perte des réflexes anticipateurs :**

- ajustement postural**
- pré-contraction des muscles du plancher pelvien**



# **Prévention de l'incontinence urinaire d'effort chez la sportive**

**apprentissage  
du fonctionnement et de la coordination  
de **tous** les muscles  
de la cavité abdomino-pelvienne**

- informer – sensibiliser
- prise de conscience de la contraction des muscles pelviens
- renforcer les muscles pelviens ???
- libérer/mobiliser le diaphragme thoracique
- corriger la statique en hyperlordose lombaire
- travailler en auto-grandissement
- abdominaux : arrêter le massacre
- contrôle postural anticipateur :  
travail central et neuro-moteur

# **Les « petits moyens » préventifs**



# Les efforts sans pression

- Pour éviter les pressions viscérales et périnéales
- Important de travailler en synergie les abdominaux, les spinaux, les muscles du périnée en lien avec la respiration.
- Retrouver l'auto grandissement.
- Travailler en conscience