



# 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 urgence*.

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.**

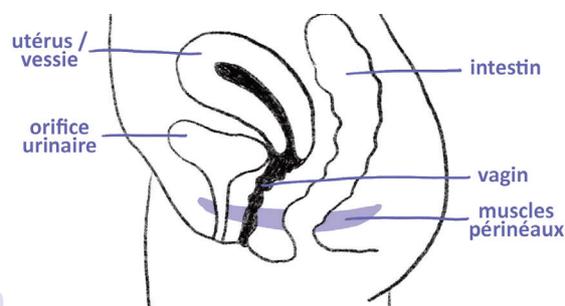
Grâce à ce travail d'auto-rééducation je peux améliorer ou faire disparaître mes fuites d'urine.

### 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 aux sages-femmes adhérentes au CNSF ayant participé à la réalisation de ces fiches



# 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 toussiez 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.
- Essayez de 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 aux sages-femmes adhérentes au CNSF ayant participé à la réalisation de ces fiches



# 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, voir 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 aux sages-femmes adhérentes au CNSF ayant participé à la réalisation de ces fiches

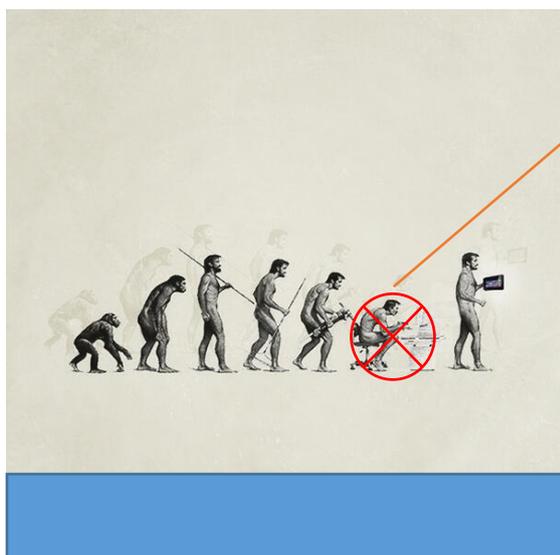
## Posture, maintien et périnée

### Notre périnée, au cœur de notre bassin, entre abdominaux et muscles dorsaux.

Le périnée est un ensemble de muscles qui sert tout autant à la continence (urines et selles), qu'à notre maintien, et notamment notre bipédie. Sans lui, nous ne pourrions pas marcher... D'ailleurs, les enfants apprennent d'abord à marcher avant d'être propres ! Car comme tout muscle de posture, il est composé majoritairement de fibres lentes capables de contractions longues.

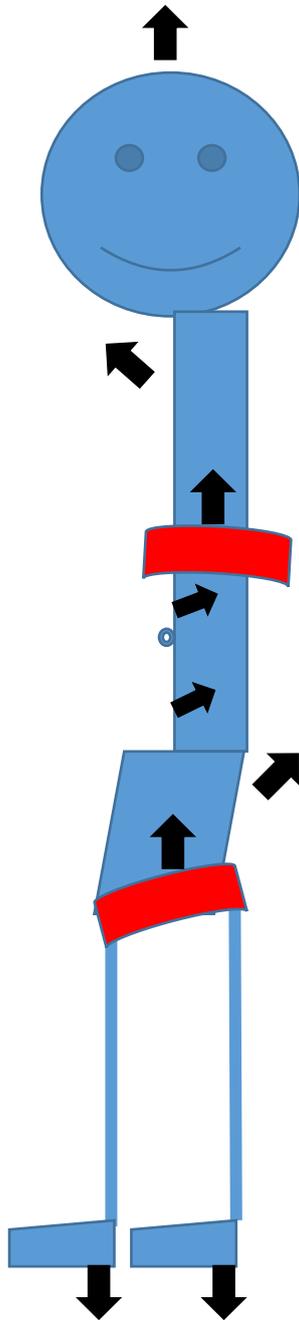
Faisant le lien entre notre ventre et notre dos, entre l'avant et l'arrière, il assure aussi le lien entre nos jambes et le reste de notre corps, entre le bas et le haut. La transmission des pressions, tensions, appuis, chocs, etc. est rendu possible grâce aux fascias, ces tissus de glissement qui permet à tous nos muscles et organes de glisser les uns contre les autres, au rythme de notre respiration.

La synchronisation de la respiration avec le périnée, avec les abdominaux et avec les muscles dorsaux est donc tout aussi primordiale. Chaque contraction du périnée suit donc une expiration, qui est idéalement longue et fluide (6 à 10 secondes). Son relâchement accompagne l'inspiration courte, automatique, réflexe (2 à 4 secondes, les poumons vides ne peuvent que se remplir sans aucun effort de notre part). La toux, l'éternuement, le rire, le chant ne sont rien d'autres que des expirations ; chaque effort musculaire / sportif sera aussi guidé par une expiration. Le périnée, entraîné et donc habitué à se contracter pendant ce temps respiratoire, ne pourra que se contracter aussi à chaque fois que l'on tousse, que l'on éternue, que l'on rit, que l'on chante, que l'on court, que l'on porte, ...



*Dans cette position, nos organes thoraciques (cœur, poumons), abdominaux (estomac, rate, pancréas, foie, intestins, reins) et pelviens (vessie, rectum, utérus ou prostate) vivent dans un studio. Vos organes sont collés au mur... et encore plus au plancher !*

**Et si on leur offrait un 3 voir un 4 pièces ?**



Tête droite, pot altier, vers le ciel, comme un fil qui nous tire vers le haut, large sourire jusqu'aux oreilles, narines ouvertes à l'air et à l'oxygène

### 3<sup>ème</sup> étage : le thorax

Poitrine en haut et en avant pour montrer notre fierté, les épaules relâchées mais ouvertes vers l'arrière (en rapprochant nos omoplates l'une de l'autre)

Les mamelons à 10h10 comme nos deux mains sur le volant

Dos droit

### 2<sup>ème</sup> étage : au-dessus du nombril

Ventre rentré, qui remonte sous les côtés flottantes quand on souffle, comme si le nombril voulait se coller à la colonne vertébrale

### 1<sup>er</sup> étage : en-dessous du nombril

Les abdominaux transverses se contractent en remontant vers l'arrière quand on souffle

### RDC : le pelvis

Bascule du bassin vers l'arrière pour que :

1/ les appuis des organes se fassent sur la partie pleine du périnée

2/ la colonne vertébrale ne soit pas cambrée

A chaque expiration, un mouvement unique et synchronisé, une seule contraction remontante, ascendante, aspirante qui se diffuse grâce aux fascias du périnée, en passant par les abdominaux transverses (ceux du ventre plat !), le diaphragme, les muscles intercostaux.

Pour s'élever : ancrons-nous ! Nos deux pieds bien plantés dans le sol, comme les racines d'un arbre majestueux et fier, comme les fondations d'un tout

Décrisper par ailleurs tout ce que vous pouvez (votre mâchoire, vos épaules, vos cuisses, ...). Pour percevoir la souplesse dans la force, il faut relâcher la pression et les tensions !

En s'observant et en ressentant notre posture, on corrige encore et encore celle-ci jusqu'à ce que la posture juste soit (ré) intégrée. Plus on y pense, plus on s'aperçoit que la correction est de moins en moins nécessaire, au fur et à mesure, elle deviendra naturelle. Elle s'appliquera autant et se renforcera lors d'effort, comme la course, la toux ou tout autre sollicitations de votre périnée.