

Comprendre l'origine des fuites

ON ESTIME QU'UNE **FEMME SUR QUATRE*** EST CONCERNÉE PAR LES **PETITES FUITES URINAIRES**. MAIS POUR UN QUART D'ENTRE ELLES, CES PETITES FUITES ONT UN **VRAI RETENTISSEMENT DANS LEUR VIE QUOTIDIENNE**. EN COMPRENANT MIEUX L'ORIGINE DES FUITES, **ON PEUT AUSSI MIEUX LES PRÉVENIR**.

* Étude européenne P & G 2007

En pratique...

Le périnée, qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un ensemble de muscles qui soutiennent les viscères du petit bassin (vessie, utérus, rectum). Le périnée comporte l'intrication des muscles appartenant aux trois viscères, les sphincters de l'urètre et de l'anus, les muscles du rectum et du vagin. D'où le rôle capital du périnée dans le maintien en place des organes et le contrôle des émissions d'urine et de selles.

Un plancher fragile

De petites fuites urinaires sont souvent le signe d'un périnée peu tonique, résistant difficilement à des pressions abdominales fortes et/ou fréquentes.

L'abdomen est comme une boîte dont le périnée serait le fond (on parle d'ailleurs de « plancher pelvien ») ; les abdominaux et le dos constituent les côtés, et le diaphragme, le haut.

Quand on appuie fortement sur le haut d'une boîte ou sur ses côtés, on exerce une surpression vers le bas qui comprime le plancher.

C'est exactement ce qui se passe dans certaines situations de pressions sur l'abdomen : les muscles du périnée sont alors mis en situation de résistance. Trop sollicités, ils se fatiguent et ne permettent plus d'éviter de petites fuites d'urine, voire un prolapsus (chute d'organes).

Les conseils de l'expert

Professeur François Haab,
chef du service d'urologie à l'hôpital Tenon à Paris

« À quels moments génère-t-on une surpression abdominale délétère pour le périnée ?

Quand on saute par exemple ou lorsque l'on appuie sur l'abdomen, notamment en pratiquant des abdominaux classiques qui tonifient les « grands droits », ces muscles situés à l'avant de l'abdomen. Des vêtements très serrés peuvent également avoir ce même effet de compression.

Autre cas, quand le diaphragme appuie sur la masse abdominale en même temps que les muscles abdominaux. Par exemple lorsqu'on porte de lourdes charges ou dans les situations d'expulsion : accouchement, mais aussi miction ou défécation si la femme « pousse » avec ses abdominaux.

Bien comprendre ces phénomènes permet d'expliquer pourquoi les petites fuites peuvent arriver à tout âge de la vie.

Pourquoi le périnée semble-t-il si fragile ?

Tous les côtés de la boîte qui constituent l'abdomen ont une forte résistance naturelle ou bien peuvent se travailler et se muscler. Mais la plupart du temps, les femmes oublient « le plancher », faute de savoir faire travailler correctement leur périnée, voire même de le situer précisément. Moins musclé ou pas entretenu, le périnée devient la partie faible de la boîte.

Comment une femme peut-elle préserver son périnée ?

En évitant les situations qui génèrent une pression abdominale forte (comme la pratique intensive de certains sports, type jogging par exemple) et surtout en le musclant. Une femme qui a appris à contracter et verrouiller son périnée le fera de façon automatique dans les situations délicates.

Quelles sont les solutions en cas de petites fuites ?

Le traitement repose en première intention sur la rééducation du périnée ou une intervention chirurgicale dans les formes les plus sévères. Lorsque les fuites sont très occasionnelles ou surviennent dans des circonstances bien identifiées, l'utilisation de protections spécifiques peut être une solution.»



La réponse Envive d'Always :

,UPLKBLWVPVWVWPVWVLPZMRCPURVZNV

arrondie devant permet d'être protégée là où la femme en a besoin, sa structure avec ses différents feuillets capte rapidement les petites fuites et permet de ne plus sentir S»OTPRFLSLZVKKZWPFLZMRZ4vTLZP,UPLKSHZLZHSLSRZJWC

et agréable à porter, et résoud les inconvénients liés aux fuites, il est recommandé de faire le point avec son médecin.