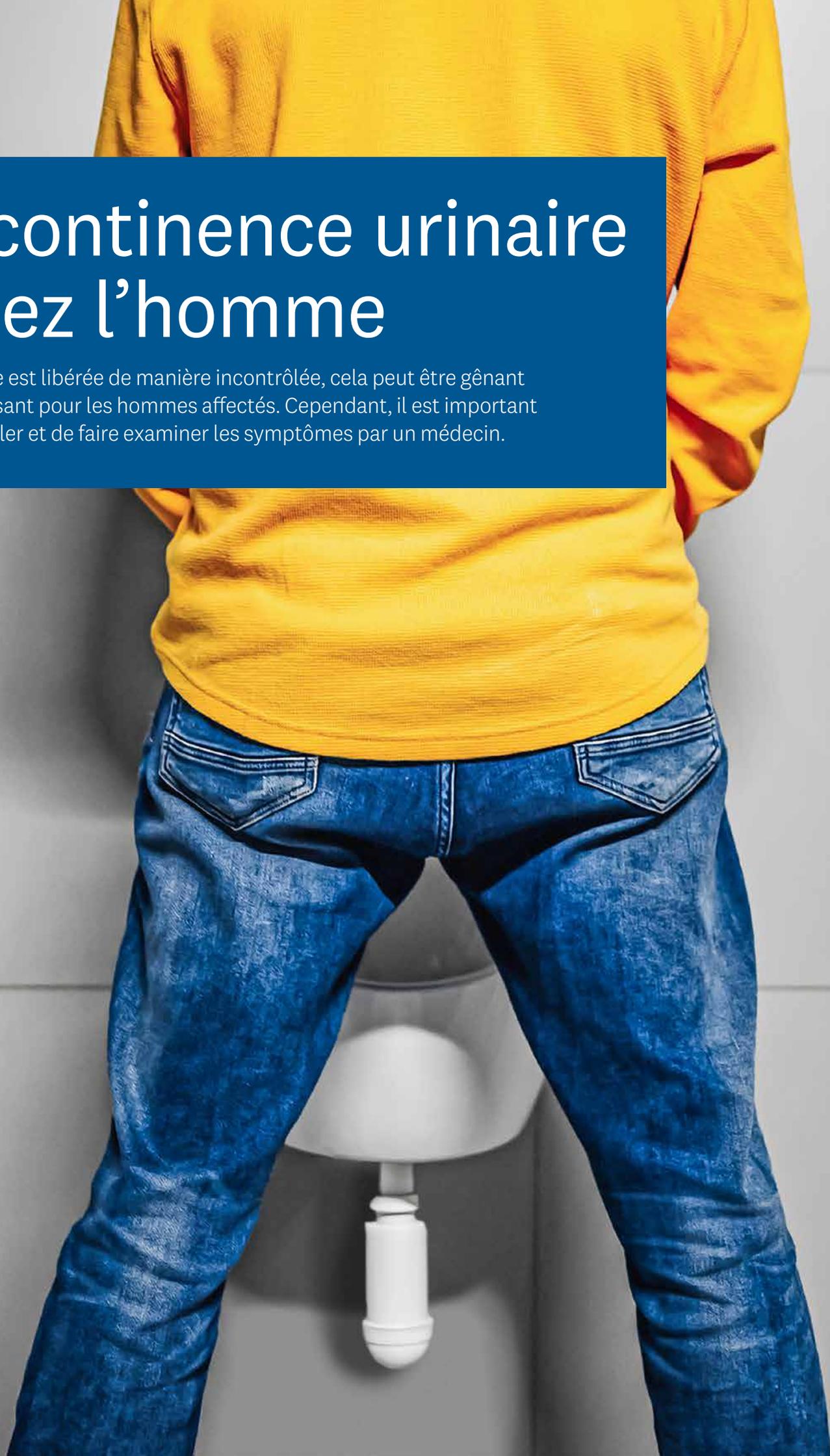


Incontinence urinaire chez l'homme

Si l'urine est libérée de manière incontrôlée, cela peut être gênant et stressant pour les hommes affectés. Cependant, il est important d'en parler et de faire examiner les symptômes par un médecin.



TEXTE: JÜRIG LENDENMANN

Les femmes sont plus susceptibles de connaître des fuites urinaires (incontinence urinaire) en raison de leur morphologie. Cependant, même les hommes peuvent souffrir de cette pathologie. L'incontinence urinaire, selon le terme technique, survient principalement avec l'âge. Par honte ou embarras, de nombreuses personnes touchées n'évoquent pas leur état.

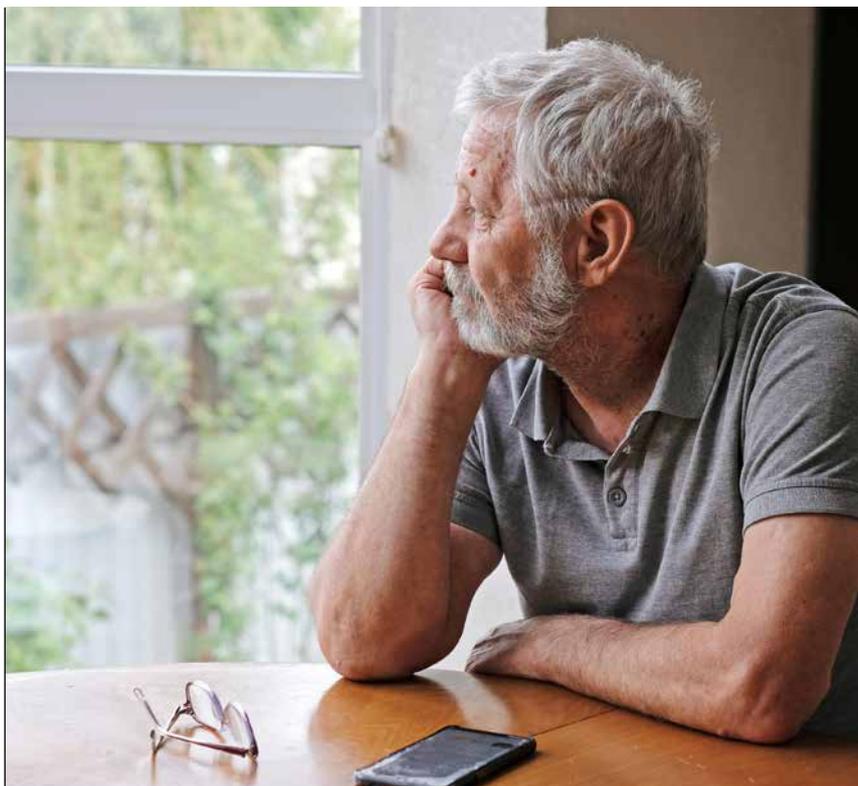
Ce problème peut affecter négativement la vie d'un homme. Cela peut conduire à l'isolement et à la solitude si la personne évite les activités sociales par crainte que l'on découvre son incontinence. Cette pathologie peut aussi causer une détresse psychologique et affecter les relations. Cela qui peut, à son tour, conduire à l'isolement et perturber la santé émotionnelle. De plus, l'incontinence urinaire peut augmenter le risque d'infections urinaires, de dysfonctionnements sexuels et d'irritations cutanées.

Différents types d'incontinence

Il existe plusieurs types d'incontinence avec chacun des causes et des symptômes différents. Parmi les plus courants figurent:

- > **Incontinence d'effort (ou à l'effort):** L'urine est libérée lorsque l'on tousse, éternue ou soulève des charges lourdes. Activités au cours desquelles la pression sur la vessie est augmentée et l'urine est alors expulsée. Une opération de la prostate peut souvent être la cause de l'incontinence d'effort chez les hommes.
- > **Incontinence par impériosité («vessie hyperactive»):** Ici, une envie soudaine d'uriner apparaît, souvent au moment précis où la personne pense qu'elle devrait aller aux toilettes. L'envie augmente à mesure que l'homme s'approche des toilettes, et souvent, il arrive trop tard. Les causes peuvent être une hypertrophie de la prostate, une paroi vésicale hypersensible ou un muscle de la vessie instable.
- > **Incontinence mixte:** Lorsque les symptômes de l'incontinence d'effort et par impériosité se produisent.

L'incontinence urinaire peut conduire à l'isolement et à la solitude si la «victime» évite les activités sociales par honte.



L'incontinence peut-être cause de solitude.

- > **Incontinence par regorgement:** L'urine est libérée de manière incontrôlée lorsque la vessie est si pleine qu'elle déborde. La cause la plus courante est une hypertrophie bénigne de la prostate qui entoure l'urètre et à mesure qu'elle grandit, rétrécit l'urètre.
- > **Incontinence fonctionnelle:** Dans certains cas, l'incontinence survient parce que la personne n'a pas le temps ou la possibilité d'aller aux toilettes. Cela peut être lié à une mobilité réduite chez les personnes âgées.

Prévention et dépistage précoce

Comme pour la plupart des problèmes de santé, la prévention est le meilleur moyen d'éviter ou du moins de retarder une incontinence urinaire. Les mesures suivantes peuvent prévenir les symptômes:

- > **Poids santé:** Le surpoids peut déclencher et aggraver l'incontinence urinaire. Il convient donc d'éviter ou de réduire l'excès de poids.
- > **Alimentation saine:** Refusez de consommer des aliments qui peuvent irriter la vessie, comme les aliments épicés et acides, les édulcorants artificiels, la caféine, l'alcool et les boissons gazeuses.
- > **Prenez garde de ne pas «stresser» votre vessie:** Évitez les travaux et les sports qui augmentent fortement la pression sur l'abdomen et remplacez-les par des activités plus douces. La constipation

tion peut également fatiguer la vessie et entraîner une incontinence. Par conséquent, assurez-vous d'avoir une alimentation riche en fibres, de boire suffisamment et de faire de l'exercice.

- > **Muscles du plancher pelvien forts:** Un entraînement du plancher pelvien peut avoir un effet positif sur l'incontinence urinaire, car les exercices renforcent le muscle du sphincter. Ces exercices peuvent se faire discrètement et à tout moment.
- > **Gestion des toilettes:** Aller aux toilettes régulièrement, à des heures fixes, même en l'absence de besoin urgent d'uriner, peut aider à mieux vider la vessie et à éviter l'incontinence par regorgement.
- > **Gestion des liquides:** bien répartir l'apport en liquide tout au long de la journée et réduire la quantité de boisson avant le coucher aide à réduire la miction nocturne.
- > **Entraînement de la vessie:** Avec un entraînement ciblé de la vessie, la capacité de celle-ci peut être augmentée et l'envie d'uriner peut-être mieux contrôlée. Cela peut être réalisé en retardant progressivement le moment d'aller aux toilettes.
- > **Techniques de relaxation:** Le stress peut aggraver l'incontinence urinaire. L'apprentissage de techniques de détente comme des exercices de respiration, la méditation ou la relaxation musculaire progressive peut aider à réduire le stress et à diminuer l'envie d'uriner.

Si des symptômes apparaissent, il est conseillé de consulter un spécialiste dès que possible, car l'incontinence non seulement réduit la qualité de vie mais peut devenir psychologiquement pénible. Elle peut aussi cacher une maladie grave qui nécessite un traitement. Plus tôt on s'en occupe, meilleures sont les chances de succès du traitement.

Traitement individuel

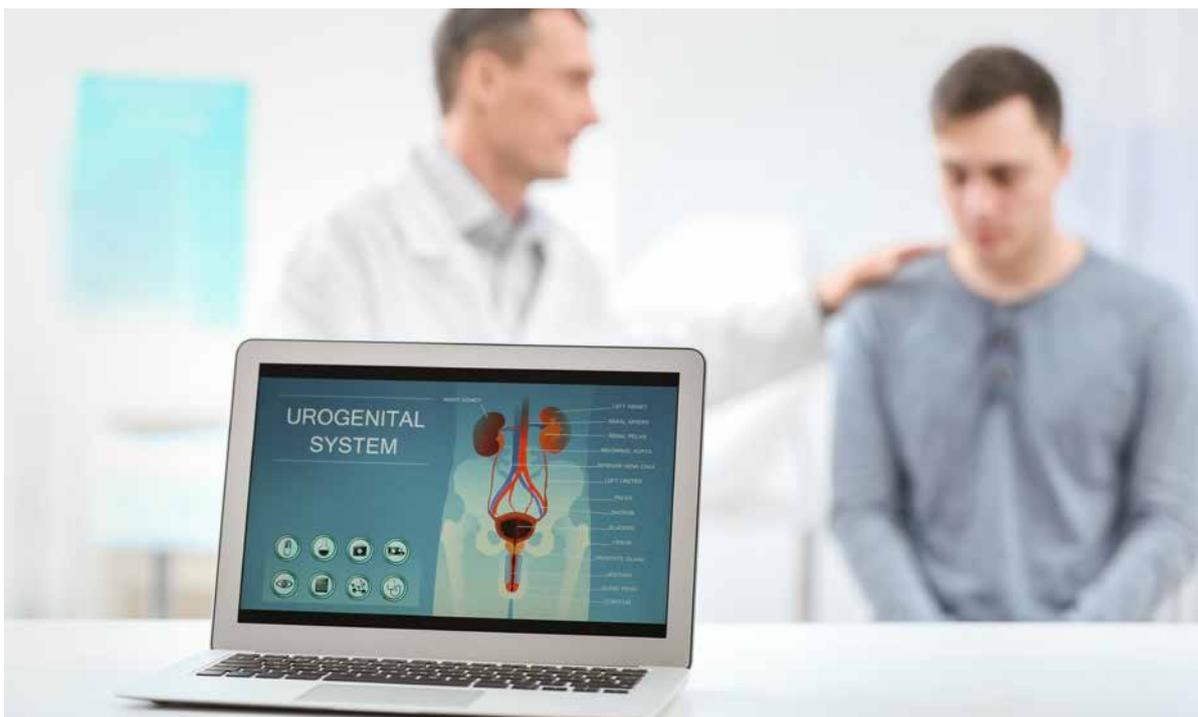
Selon le type d'incontinence, ses causes et son degré de gravité, l'urologue proposera un traitement adapté. Cela peut aller de remèdes à base de plantes aux médicaments, en passant par les interventions chirurgicales.

Incontinence d'effort: Les options de traitement comprennent la gymnastique du plancher pelvien, des protections urinaires, et dans certains cas, des interventions chirurgicales.

Incontinence par impériosité: Les options de traitement comprennent des thérapies comportementales et des médicaments qui détendent les muscles de la vessie et réduisent l'envie d'uriner.

Incontinence par regorgement: En général, un cathétérisme ou une intervention chirurgicale est nécessaire.

Incontinence fonctionnelle: En plus de traiter la maladie sous-jacente, les aides à la mobilité, la physiothérapie et le soutien cognitif peuvent aider. <



En cas d'incertitude, il est utile de consulter un urologue.