

SPÉCIAL RENTRÉE 2023 CLUBS ET ASSOCIATIONS SPORTIVES

Dossier de presse



CLINIQUE
UROLOGIQUE
— Nantes Atlantis —

La Clinique Urologique Nantes Atlantis brise le tabou de l'incontinence urinaire chez les femmes





La Clinique Urologique Nantes Atlantis brise le tabou de l'incontinence urinaire chez les femmes

L'activité sportive, qu'elle soit pratiquée à haut niveau ou comme un loisir, a des effets bénéfiques sur notre santé physique et mentale, même si elle occasionne parfois des douleurs et des blessures par manque de préparation ou, au contraire, par excès d'entraînement. Ce que l'on sait moins, c'est que le sport, et plus particulièrement certains efforts, peuvent engendrer chez la femme en bonne santé une forme d'incontinence urinaire. Le docteur Pierre Nevoux, chirurgien urologue à la Clinique Urologique Nantes Atlantis, lève pour nous le voile sur un sujet encore trop souvent tabou. Des solutions existent qui méritent d'être connues du grand public.

Une pathologie de la femme jeune, sportive, en bonne santé

Longtemps considérée comme une pathologie du vieillissement ou de la femme ayant connu plusieurs grossesses, l'incontinence urinaire est également reconnue aujourd'hui comme une pathologie de la femme jeune, sportive et en bonne santé. Pour **le docteur Pierre Nevoux, praticien de la Clinique Urologique Nantes Atlantis**, il importe plus que jamais de remettre les choses dans leur contexte, surtout quand on aborde un sujet encore trop souvent tabou. On parle ici de l'incontinence urinaire d'effort (IUE) qui survient lors d'activités physiques, accompagnées d'une hyperpression abdominale, ou encore lors d'une crise de toux ou d'éternuement.

L'IUE chez la sportive est une réalité largement sous-évaluée. Le problème ne touche pas seulement les pratiquantes de haut niveau mais plus communément toutes celles qui s'adonnent aux sports de loisirs et qui, faute de solution, en viennent parfois à cesser toute activité physique. Selon Pierre Nevoux, de nombreux sports sont concernés : principalement ceux dont la pratique entraîne une augmentation de la pression intra-abdominale, par contraction, aggravée encore par la composante dynamique d'une activité impliquant une grande mobilité.



Les sports à contrainte périnéale forte

Gymnastique-trampoline, aérobic, saut de haies, saut en longueur, triple saut, perche, saut dans les sports de glace, course à pied, danse, squash, tennis, badminton, volley-ball, handball. Mais aussi : lancer du javelot, lancer du marteau, aviron, escrime, haltérophilie, équitation, planche à voile.

15 % des sportives de loisirs directement concernées

Selon la docteure **Carole Maitre**, gynécologue à l'**Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (INSEP)**, l'IUE toucherait environ 15 % des sportives de loisirs, contre 20 à 70 % des athlètes de haut niveau en fonction des sports.

Source : étude du journal L'Équipe.

Rééducation périnéale et thérapies comportementales

Pour le dire simplement, l'incontinence urinaire à l'effort est due généralement à un « relâchement » des structures de soutien de l'urètre, ce qui entraîne des défaillances au niveau des organes pelviens et une hypermobilité de l'urètre qui conduit alors à une ouverture du col de la vessie. Ce phénomène occasionne des fuites.

Pour le docteur Pierre Nevoux, certains programmes d'exercices aident à renforcer les muscles pelviens, réduisant ainsi les symptômes d'incontinence. Des thérapies comportementales, comme la rééducation des habitudes urinaires, peuvent également se révéler utiles et améliorer la qualité de vie. Si ces méthodes se révèlent inefficaces, il faut alors recourir à une intervention chirurgicale qui peut-être réalisée en ambulatoire.

Le système du périnée ne fonctionne pas tout seul, il a besoin d'apprendre

Delphine Douillard, kinésithérapeute

Delphine Douillard, kinésithérapeute spécialisée en rééducation périnéale, travaille régulièrement en partenariat avec la Clinique Urologique Nantes Atlantis, accompagnant ainsi de nombreuses femmes souffrant de troubles d'incontinence urinaire d'effort. Elle nous explique en quelques mots le travail qu'elle mène avec ses patientes.

« En premier lieu, il importe pour chacune de prendre conscience de sa zone périnéale : comprendre à quoi elle sert, notamment dans le soutien des viscères et donc de la vessie. Ensuite, il est important de solliciter quotidiennement les muscles périnéaux en faisant des séries d'exercices de contraction. L'objectif étant de parvenir à une automatisation de l'action du périnée. Lors d'un effort bref ou plus long, dans l'enceinte abdominale, il faut surtout apprendre à travailler la gestion des pressions pour ne pas la diriger vers l'avant à savoir la vessie. »

La bandelette sous-urétrale (TVT ou TOT) : le traitement le plus efficace contre l'incontinence urinaire d'effort

Comme le souligne le docteur Pierre Nevoux, la pose d'une bandelette sous-urétrale est aujourd'hui le premier traitement chirurgical d'une incontinence urinaire d'effort. C'est la méthode préconisée en première intention lorsque la rééducation périnéale n'a pas été suivie d'effets. La technique, pratiquée depuis plus de vingt ans, est l'une des plus performantes pour faire disparaître durablement les fuites. Un bilan urodynamique et un contrôle endoscopique sont naturellement pratiqués en préopératoire, afin de comprendre et déterminer l'origine de l'incontinence, tout en explorant visuellement l'urètre et la vessie.

L'intervention proprement dite consiste à positionner sous l'urètre de la patiente une petite bandelette synthétique. Celle-ci, un peu comme un hamac, viendra soutenir le canal urinaire lors de l'effort, empêchant ainsi les fuites. L'opération est réalisée sous anesthésie

générale ou loco-régionale (péridurale). La surveillance post-opératoire en salle de réveil dure moins de deux heures et la patiente peut généralement rentrer chez elle après une demi-journée d'hospitalisation en ambulatoire.

Dr Pierre NEVOUX
Chirurgien Urologue,
Ancien Interne des hôpitaux
de Lille - Ancien chef de
clinique - Assistant des
hôpitaux au CHU de Pointe-à-
Pitre/Abymes
Praticien Hospitalier au CHU
de Pointe-à-Pitre/Abymes



C'est juste extraordinaire !

Rose

Professionnelle de la gestion locative, Rose a été opérée il y a une dizaine d'années. Elle pratiquait alors le Viet Vo Dao, un art martial très exigeant. Aujourd'hui, runneuse infatigable et membre de l'association « We run in Nantes », elle ne manque pas de faire valoir autour d'elle les bienfaits de la petite bandelette.

« À l'époque, je pratiquais le Viet Vo Dao, un art martial très complet basé sur des techniques de poings et de pieds, mais intégrant également le bâton, la lance, l'épée et le sabre. Quand je recevais une poussée du pied sur le ventre, mais aussi quand je courais et quand je sautais à la corde, j'avais des fuites. Et comme beaucoup de femmes, je m'en suis accommodée pendant longtemps. Jusqu'au jour où une amie, qui avait été confrontée au même problème, m'a parlé de son opération et de la pose de la petite bandelette. »

Sur une échelle de zéro à dix, j'étais à zéro

« Je suis d'abord allée faire un test chez un kinésithérapeute, pour voir où j'en étais au niveau de la contraction du périnée. À l'époque, je faisais sept heures de sport par semaine, dont deux heures de Pilates. Et là, le kiné m'a dit : sur une échelle de zéro à dix, vous êtes à zéro. Grosse surprise (j'avais le sentiment de contracter à mort les muscles pelviens). Il m'a conseillé de consulter. Je suis donc allée voir un chirurgien, et je me suis fait opérer en ambulatoire. C'était en août, je m'en souviens. Après deux ou trois mois, j'ai repris le sport. Formidable ! Mais pourquoi ne l'avais-je pas fait plus tôt ? »

Beaucoup de femmes sont concernées

« Depuis, je ne manque pas d'en parler autour de moi. L'incontinence est encore un sujet tabou, mais quand on en discute entre nous, on se rend compte que beaucoup de femmes sont concernées. Et très peu savent que l'on peut se faire opérer. Pour moi, c'est une opération bénigne, rapide, et tellement efficace. C'est juste extraordinaire. »

Angelina

Cadre dans l'agro-alimentaire, Angelina pratique le sport en salle et le running de manière intensive. Pour cette accro de l'effort physique, la pose d'une bande sous-urétrale a marqué une véritable renaissance.

« Auparavant, j'étais comme de nombreuses femmes, j'avais parfois des petits soucis, mais sans plus. À partir de 2018, quand j'ai commencé à faire beaucoup de sport, au moins une heure par jour de manière intensive, le problème s'est aggravé. Pour tout ce qui était exercices fractionnés, efforts intenses ou course à pied, je souffrais d'incontinence. Dans un premier temps, je suis allée voir un kiné, et j'ai fait de la rééducation. Elle m'a dit : si ça continue, il faudra envisager une opération. J'ai pensé en moi-même : une opération, c'est au moins trois mois d'arrêt. En janvier, mon gynécologue m'a rassurée en m'annonçant trois semaines de repos, pas plus. Alors j'en ai parlé avec Rose, qui s'était fait opérer dix ans auparavant, par un des urologues de la clinique. À partir de là, tout s'est accéléré. Nous avons pris la décision de m'opérer. »

Je n'ai plus aucun problème, je revis

« L'opération de la bandelette est vraiment une petite opération. Personnellement, je suis rentrée à la clinique à 13 h, j'ai été opérée à 15 h et à 16 h 30, j'étais dans ma chambre. Dès 17 h, j'étais sur le point de sortir. Tout s'est très bien passé. Une semaine après, j'ai pu reprendre une activité normale. Deux semaines plus tard, je faisais du char à voile et du surf. Au terme de la quatrième semaine, j'ai repris mes entraînements comme avant. Je n'ai plus aucun problème, c'est le jour et la nuit. »



Dr Eric POTIRON
Chirurgien Urologue,
Ancien interne et chef
de clinique assistant
des hôpitaux de Paris

TVT tension-free vaginal tape - TOT. trans-obturator tape.

Comme le souligne le docteur Thierry Rousseau, c'est le nom des interventions chirurgicales lors de la cure de l'incontinence urinaire d'effort avec pose de bandelettes synthétiques sous urétrales. Les techniques du TVT () et TOT () ont un abord légèrement différent.

Une courte incision sera réalisée au niveau de la paroi antérieure du vagin sous l'urètre et la bandelette sera positionnée en arrière de la symphyse pubienne (TVT) ou vers la racine de la cuisse (TOT). Dans les 2 cas, la bandelette est posée sans tension sous le canal de l'urètre et les incisions sont fermées par une suture simple.

Dans la technique du TVT, une cystoscopie (introduction d'un tube avec optique au niveau de la vessie) est effectuée pour vérifier la vessie.

La Clinique Urologique Nantes Atlantis, premier établissement de santé français mono-disciplinaire spécialisé en urologie, la Clinique est dotée de 55 lits en hospitalisation conventionnelle et ambulatoire. Ses trois services - urologie, urologie pédiatrique et oncologie - accueillent chaque année plus de 6 000 patients.

Contact Presse

Anne de Vita
ADV, Relations presse & publics
06.61.45.51.94
anne.devita@advrp.fr