



La clinique brise le tabou de l'incontinence urinaire

Ce désagrément de l'effort est reconnu comme une pathologie de la femme jeune, sportive et en bonne santé. Le docteur Pierre Nevoux veut briser un tabou, en préconisant la prévention.

Il est aujourd'hui admis que l'activité sportive en loisir ou pratiquée à haut niveau a des effets bénéfiques sur la santé. Ce que l'on sait moins, c'est que le sport peut engendrer chez les femmes en bonne santé, même très jeunes, une forme d'incontinence urinaire. Le docteur Pierre Nevoux, chirurgien urologue à la clinique urologique Nantes-Atlantis dévoile un sujet encore tabou et présente des solutions qui méritent d'être connues du grand public.

L'incontinence urinaire de l'effort chez les femmes sportives est une réalité largement sous-évaluée. Le problème ne touche pas seulement les pratiquantes de haut niveau, mais aussi toutes les femmes qui s'adonnent aux sports de loisirs, explique Pierre Nevoux. 15 % des sportives de loisirs seraient concernées par l'incontinence urinaire de l'effort et entre 20 et 70 % des athlètes de haut niveau, selon les sports pratiqués.

Gym, trampoline, aérobic

Les sports les plus concernés sont ceux dont la pratique entraîne une

pression intra-abdominale par contraction, précise le praticien. La gymnastique, le trampoline, l'aérobic, les sports avec sauts, la course à pied et aussi les sports de lancer sont principalement concernés. L'incontinence urinaire de 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 occasionnant des fuites urinaires.

Pour Pierre Nevoux, la prévention, dès le plus jeune âge, est la première des solutions. Certains programmes d'exercices aident à renforcer les muscles pelviens, réduisant ainsi les symptômes d'incontinence. Il est important de solliciter quotidiennement les muscles périnéaux en faisant des exercices de contraction, ajoute Pierre Nevoux. Le praticien préconise avant tout la prévention avec les conseils d'un urologue, en brisant le tabou d'un problème trop souvent caché. L'incontinence est encore un sujet tabou, mais quand on en discute entre nous, on se rend compte que beaucoup de femmes sont concernées, explique Rose qui pratique un art martial très exigeant.

Dans un deuxième temps, il peut être nécessaire de recourir à une intervention chirurgicale qui est souvent réalisée en ambulatoire. Lorsque la rééducation périnéale n'a pas été efficace, on envisage la pose d'une bandelette sous-urétrale qui est le premier traitement chirurgical d'une incontinence urinaire de l'effort, complète Pierre Nevoux. Cette intervention, pratiquée depuis plus de vingt ans, fait disparaître durablement les fuites urinaires. ■



Pierre Nevoux, chirurgien urologue à la clinique urologique Nantes Atlantis, lève le voile sur un sujet encore tabou, en préconisant, en premier lieu, la prévention. Photo : Ouest-France