



Santé de la vessie

L'incontinence urinaire est courante chez les femmes ménopausées. En fait, 10 à 30 % des femmes post-ménopausées éprouvent une certaine forme d'incontinence urinaire; elles s'échappent lorsqu'elles font de l'exercice, dansent ou éternuent.

Bien que l'idée de discuter d'incontinence urinaire avec votre fournisseur de soins de santé puisse être embarrassante, cette condition est tout à fait normale et peut être traitée. Traiter l'incontinence urinaire est important : des mesures correctives peuvent vous aider à éviter des problèmes de santé à long terme, comme des infections des voies urinaires ou vaginales fréquentes, et le saignement vaginal.

Types d'incontinence

L'incontinence urinaire se présente sous trois formes : l'incontinence par impériosité (incapacité de la vessie à emmagasiner l'urine); l'incontinence à l'effort (défaillance de l'urètre ou de la « valve » qui referme la vessie); ou l'incontinence mixte (incontinence à l'effort et incontinence par impériosité en même temps).

Options en matière de traitement

Au fil de l'âge, bien des femmes souffrent d'incontinence urinaire. Diverses solutions sont à votre disposition pour prendre en charge ces problèmes. Les exercices pelviens de Kegel, souvent recommandés avant et après un accouchement pour prévenir les fuites d'urine, permettent de renforcer les muscles du plancher pelvien. Des dispositifs de soutien mécanique, comme le pessaire, peuvent également soutenir les voies urinaires.

Des changements au mode de vie, comme une perte de poids, l'abandon du tabagisme et la réduction de la consommation de caféine, peuvent également être très efficaces. De petits changements à votre routine quotidienne, comme la réduction de la

consommation d'eau ou d'autres boissons et des visites plus fréquentes aux toilettes, peuvent également soulager les problèmes d'incontinence. Dans certains cas, l'hormonothérapie ou une intervention chirurgicale permanente est une option à envisager. Votre fournisseur de soins de santé peut vous aider à déterminer la solution qui vous conviendrait le mieux.

Infections des voies urinaires

Une infection des voies urinaires est un signe de déséquilibre dans l'organisme. Au fil du vieillissement, les niveaux d'hormone chutent, affectant souvent les tissus, les muscles, les glandes et les fonctions du vagin et des voies urinaires. Une infection des voies urinaires n'est pas nécessairement plus courante pendant la périménopause ou la ménopause, mais elle peut être liée à d'autres changements physiques du vagin et aux voies urinaires. Une infection des voies urinaires chronique peut entraîner des problèmes plus graves. Les femmes devraient consulter leur fournisseur de soins de santé concernant les options en matière de traitement.

Consultez votre fournisseur de soins de santé

Discuter d'incontinence urinaire peut être difficile pour certaines femmes. Il pourrait être utile de faire une liste de vos préoccupations et de poser les questions les plus importantes et délicates d'abord. Prenez des notes pendant votre conversation avec votre fournisseur de soins; demandez des éclaircissements sur les points que vous ne comprenez pas. Apportez des sources de renseignements sur vos symptômes que vous avez puisés ici et là peut faciliter la discussion concernant votre condition. Si vous ne vous sentez pas à l'aise de discuter du sujet, notez vos préoccupations à l'intention de votre fournisseur de soins de santé. Assurez-vous de donner à votre fournisseur de soins de santé tous les renseignements pertinents, dont les

... 2

antécédents liés à votre condition, vos symptômes, les facteurs liés à votre mode de vie et une liste des médicaments que vous prenez.

Ressources supplémentaires

Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada)
<http://www.canadiancontinence.ca/french/index.html>

Femmes en santé
http://www.femmesensante.ca/centres/pelvic_health/incontinence/index.html

La SOGC a élaboré du matériel d'information à l'intention des femmes sur les préoccupations engendrées par la ménopause. Toutefois, votre fournisseur de soins de santé demeure la meilleure ressource pour répondre à vos questions.

Visitez www.mamenopause.ca pour obtenir plus de renseignements sur la ménopause et sur d'autres questions liées à la santé des femmes.