



*Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.*

## LES AÎNÉS ET LE VIEILLISSEMENT – INCONTINENCE

### Enjeu

Avec de bons renseignements et un traitement approprié, il est presque toujours possible de guérir ou de traiter les problèmes de contrôle de la vessie (incontinence).

### Contexte

Au Canada, on estime que plus d'une personne âgée sur cinq est aux prises avec un problème de contrôle de la vessie, caractérisé par des pertes involontaires d'urine. Ce problème est connu sous le nom d'incontinence urinaire. L'incontinence n'est pas une maladie en soi mais un symptôme qui témoigne d'autres problèmes physiologiques.

L'incontinence peut avoir des effets dévastateurs sur la vie des aînés. Elle peut être une source d'embarras et nuire aux relations sociales, avoir des effets négatifs sur le sentiment de bien-être général et causer du stress, ce qui pourrait donner lieu à d'autres problèmes de santé. Heureusement, de nombreux traitements peuvent aider à améliorer la qualité de vie des personnes qui en souffrent.

### Les divers types d'incontinence

Il existe quatre grands types d'incontinence : l'incontinence à l'effort, l'incontinence par impériosité, l'incontinence par trop-plein (ou par

regorgement) et l'incontinence fonctionnelle. Les effets peuvent se manifester seuls ou en combinaison, surtout chez les aînés.

L'incontinence à l'effort est la fuite involontaire de petites quantités d'urine résultant d'une pression accrue exercée sur la vessie (notamment lorsqu'une personne éternue, rit, tousse ou soulève des objets lourds). Elle compte pour environ 35 % des cas d'incontinence chez les aînés. Ce problème est plus fréquent chez les femmes en raison du relâchement des muscles du pelvis causé par l'accouchement. Il survient aussi, de façon généralement temporaire, chez les hommes qui ont subi une chirurgie de la prostate.

L'incontinence par impériosité se caractérise par l'écoulement d'un volume considérable d'urine lorsqu'une personne ressentant le besoin d'uriner n'arrive pas à se rendre aux toilettes. Elle compte pour 60 % à 70 % des problèmes d'incontinence chez les aînés.

L'incontinence par trop-plein (ou par regorgement) représente de 10 % à 15 % des cas d'incontinence urinaire. La fuite d'urine survient lorsqu'il y a obstruction de la vessie, entraînant ainsi un regorgement. Dans bien des cas, les personnes ne sentent pas que leur vessie est pleine. La vessie se contracte, laissant l'urine s'écouler.

L'incontinence fonctionnelle représente 25 % des cas d'incontinence au sein des établissements. Elle survient



généralement lorsqu'une personne a du mal à se déplacer d'un endroit à l'autre. Des troubles de la vision, de l'audition ou de la parole peuvent empêcher la personne de se rendre aux toilettes ou d'avertir le soignant de son besoin d'uriner. Ce type d'incontinence peut également se manifester à la maison.

## Les causes de l'incontinence

L'incontinence peut résulter de l'affaiblissement des muscles pelviens, de maladies comme la sclérose en plaques, les maladies d'Alzheimer ou de Parkinson et le diabète, d'un accident cérébrovasculaire, de blessures ou d'effets secondaires à une chirurgie. L'incontinence n'est pas liée au vieillissement.

Certains médicaments d'ordonnance ou en vente libre peuvent contribuer au problème. Par exemple, les diurétiques peuvent être la cause d'une soudaine incontinence. De plus, les médicaments pour le cœur et l'hypertension artérielle peuvent réduire les contractions de la vessie et provoquer une rétention d'urine, à la source de l'incontinence par trop-plein.

Les choix alimentaires entrent également en ligne de compte. L'alcool peut affecter la mémoire, réduire la mobilité et accroître l'élimination d'urine. Le sucre peut pour sa part irriter la vessie. La caféine, qui est présente dans le café, le thé et le chocolat, peut avoir un effet diurétique.

D'autres facteurs peuvent contribuer au problème, à savoir :

- la constipation – peut bloquer l'évacuation de l'urine ou en forcer l'accumulation;
- l'infection de la vessie – peut provoquer ou aggraver l'incontinence par impériosité;
- la consommation de grandes quantités de liquides – peut augmenter le volume d'urine.

## Le traitement de l'incontinence

Le choix du traitement dépend du type d'incontinence dont souffre la personne, de son âge, de ses antécédents médicaux et de la démarche qu'elle entend suivre.

La première étape consiste à consulter un professionnel de la santé (p. ex. un omnipraticien d'expérience, un physiothérapeute spécialisé en incontinence, une infirmière-conseil en continence ou un urologue) pour obtenir une évaluation. Cette dernière comprend la préparation d'un profil médical, un examen médical, une évaluation mentale (au besoin) et une évaluation du milieu au sein duquel la personne évolue.

Certains spécialistes suggèrent de tenir un « carnet de bord » pendant une semaine. La personne y notera, tous les jours, chaque visite aux toilettes, chaque accident ou fuite et les raisons possibles (si elles sont

connues), de même que la quantité et le type de liquides consommés. À partir de ces renseignements, le professionnel de la santé pourra évaluer la condition de la personne, notamment la fréquence et la gravité du problème. Ensemble, vous pourrez examiner les options de traitement les mieux adaptées à votre condition.

Les traitements conservateurs suivants peuvent être envisagés :

- renforcer les muscles pelviens grâce aux exercices de Kegel (pour de plus amples renseignements sur le sujet, voir la rubrique Pour en savoir plus à la fin du présent article);
- rééducation de la vessie – les personnes qui souffrent d'incontinence par impériosité peuvent profiter grandement de ces techniques. À partir des renseignements consignés dans le carnet de bord, le patient et le professionnel de la santé établissent un horaire. On augmente ensuite graduellement le délai entre les visites aux toilettes;
- modification de l'alimentation – il est préférable de limiter la consommation d'alcool, de sucre, d'édulcorants de synthèse et de caféine. Il est également important de boire beaucoup de liquides, surtout de l'eau, et de consommer des aliments riches en fibres pour prévenir la constipation;



- modifier le milieu de sorte qu'il soit plus facile de se rendre aux toilettes (p. ex. installer un siège de toilette plus élevé ou des barres de soutien dans la salle de bain);
- s'assurer de porter des vêtements faciles à retirer ou à défaire.

Votre professionnel de la santé peut vous proposer d'autres options conservatrices, comme des exercices à l'aide de poids vaginaux, la rétroaction biologique et la stimulation électrique.

Autrement, il est possible de prendre des médicaments ou d'avoir recours à la chirurgie, notamment la suspension vésicale, l'installation d'un sphincter artificiel ou les injections au collagène.

## Réduire les risques

Si vos problèmes de contrôle de la vessie affectent votre qualité de vie, discutez avec votre professionnel de la santé des causes possibles et des options de traitement qui s'offrent à vous. Ne vous découragez pas. Dans la plupart des cas, l'incontinence peut être guérie, traitée ou prise en charge.

## Rôle de l'Agence de santé publique du Canada

L'Agence de santé publique du Canada est déterminé à promouvoir et à protéger la santé et le bien-être des Canadiens. La Division du

vieillessement et des aînés recueille de l'information qu'elle communique aux aînés pour les aider à faire des choix sains et à maintenir une bonne qualité de vie avec l'âge.

## Pour en savoir plus...

Communiquez avec :  
Division du vieillissement et des aînés  
Agence de santé publique du Canada  
200, promenade Eglantine  
Ottawa (Ontario) K1A 0K9  
Tél. : 613-952-7606  
Télec. : 613-957-9938  
Courriel :  
[seniors@phac-aspc.gc.ca](mailto:seniors@phac-aspc.gc.ca)

Pour en savoir plus sur les options de traitements, notamment sur les exercices de Kegel, consultez la brochure intitulée L'incontinence : Fini le silence :  
[www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/pubs/info\\_exchange/incontinence/exch\\_toc\\_f.htm](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/pubs/info_exchange/incontinence/exch_toc_f.htm)

Vous pouvez également consulter le site Web de la Fondation d'aide aux personnes incontinentes à [www.continence-fdn.ca/french/index.html](http://www.continence-fdn.ca/french/index.html)

Des articles complémentaires sur les questions de santé et de sécurité se retrouvent sur le site de Votre santé et vous : [www.santecanada.gc.ca/vsv](http://www.santecanada.gc.ca/vsv)

Vous pouvez aussi téléphoner sans frais au 1 866 225-0709 ou au 1 800 267-1245\* pour les malentendants.