

Incontinence urinaire :

Conseils pour mieux vivre avec

Un des points importants en cas d'incontinence urinaire est d'apprendre à bien boire et à bien manger. Quelles sont les particularités de l'hygiène de vie d'une personne incommodée par des petites fuites urinaires ?

Incontinence urinaire : avertissement !

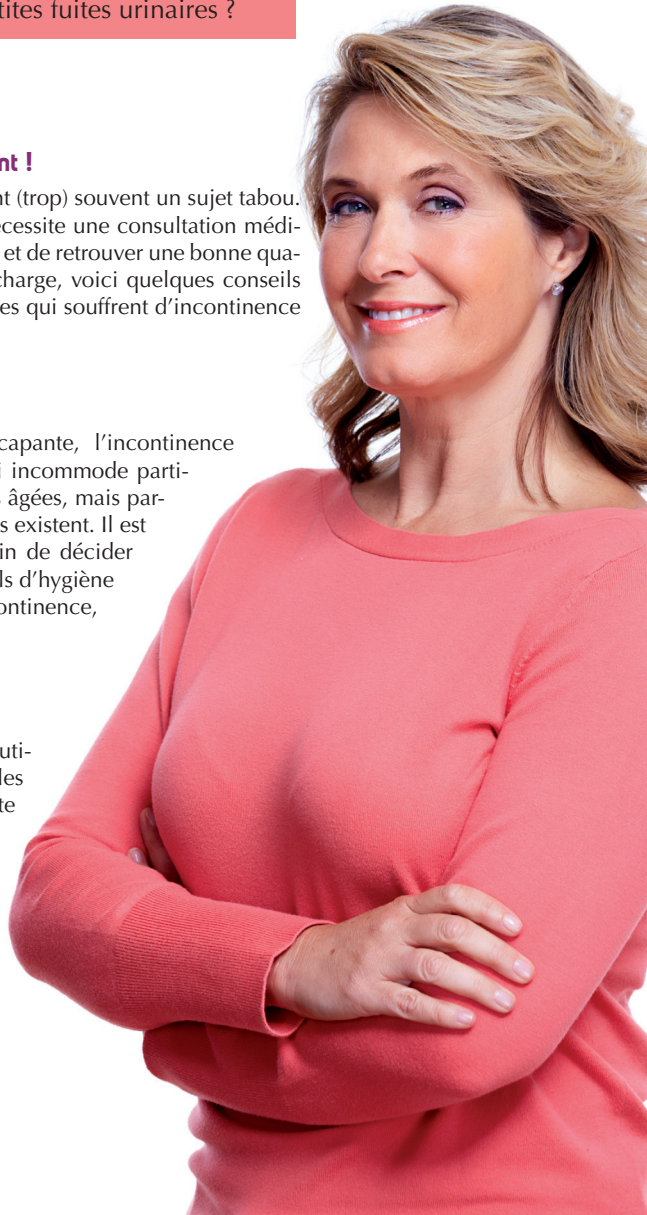
Attention, les fuites urinaires représentent (trop) souvent un sujet tabou. C'est une erreur ! Ce type de trouble nécessite une consultation médicale afin de trouver une solution adaptée et de retrouver une bonne qualité de vie. Parallèlement à la prise en charge, voici quelques conseils pour améliorer le quotidien des personnes qui souffrent d'incontinence urinaire.

Hygiène de vie anti-incontinence

Particulièrement désagréable et handicapante, l'incontinence urinaire est un trouble très fréquent qui incommode particulièrement les femmes et les personnes âgées, mais parfois aussi les jeunes adultes. Les solutions existent. Il est impératif d'en parler à son médecin afin de décider d'un traitement efficace. Certains conseils d'hygiène de vie permettent aussi d'atténuer l'incontinence, sinon d'empêcher son aggravation.

Surveillez votre poids

Tout excès pondéral risque de peser inutilement sur votre vessie et de fatiguer les muscles qui l'entourent, ce qui augmente le risque d'incontinence urinaire.



En cas d'incontinence urinaire, il faut bien boire

Bien boire ne signifie pas forcément boire beaucoup et n'importe quoi.

- Il convient de boire suffisamment pour diluer les urines. En effet, des urines très concentrées risquent d'irriter la vessie et d'aggraver les fuites urinaires.
- Ne buvez pas trop d'un seul coup. Il faut fractionner sa consommation, soit boire un peu très souvent.
- Si vous devez vous éloigner (transports en commun, shopping, rendez-vous...) et vous rendre dans des endroits où les toilettes ne sont pas faciles d'accès, prévoyez de boire moins avant et pendant votre déplacement.
- Ne buvez pas d'alcool, au risque d'irriter votre vessie.
- Évitez toutes les boissons contenant de la caféine, substance qui irrite également la vessie et risque de déclencher des troubles urinaires. C'est le cas du café et du thé, mais aussi de toutes les boissons à base de cola comme certains sodas.
- Toujours pour ne pas irriter votre vessie, limitez la consommation de jus d'orange et de jus d'agrumes en général comme le jus de pamplemousse notamment.
- Attention avec les boissons light. Certains substituts du sucre sont irritants.

En cas d'incontinence urinaire, évitez les aliments irritants

- Les agrumes (orange, pamplemousse).
- Les tomates.
- Le chocolat.
- Les épices.



Luttez contre la constipation

Là encore, la consigne est de boire suffisamment. Il convient également de consommer suffisamment de fibres alimentaires (fruits, légumes, céréales, légumineuses) et de privilégier les aliments complets. L'objectif est d'augmenter le volume fécal afin de l'évacuer plus facilement. Contre la constipation, il convient également de pratiquer régulièrement une activité physique ; et enfin, d'aller à la selle régulièrement et dès que l'envie se fait sentir.

Contre l'incontinence, faites travailler votre périnée

La pratique d'exercices de contraction des muscles du plancher pelvien est très efficace tant pour prévenir l'apparition d'une incontinence urinaire que pour limiter l'aggravation de celle-ci.