

Fiche conseils

Réduire la fréquence et l'importance des fuites urinaires

- Si vous êtes en situation de surpoids ou que vous présentez une toux chronique, discutez-en avec votre médecin. Cela peut contribuer à aggraver les fuites urinaires.
- Si vous êtes constipé, parlez-en à votre médecin.
- Traitez rapidement les infections urinaires.
- Ne forcez pas en urinant et urinez complètement.
- Ne vous retenez jamais d'uriner.
- Sans diminuer la quantité totale de boisson que vous ingérez chaque jour, buvez davantage en début de journée et moins le soir.
- Limitez votre consommation de thé, de café et d'alcool.
- Arrêtez de fumer.
- Pratiquez une activité physique régulière en favorisant des sports doux pour le périnée comme le vélo, la natation ou la marche.

Faciliter votre accès aux toilettes

- Désencombrez le passage jusqu'aux toilettes.
- Installez des barres d'appui dans les toilettes.
- Portez des vêtements faciles à détacher.
- Utilisez des aides (comme une canne) pour marcher et faciliter vos déplacements.

En cas d'envie pressante

- Ne vous précipitez pas aux toilettes.
- Si possible, asseyez-vous sur un siège dur afin de retenir l'urine.
- Inspirez et expirez calmement.
- Essayez de contracter vos muscles du plancher pelvien rapidement et fortement au moins huit fois, ou bien tentez de maintenir une forte contraction pendant six à huit secondes.
- Essayez de penser à autre chose, car le mental joue un grand rôle dans le contrôle des envies pressantes.
- Attendez que l'envie d'uriner passe.

- Rendez vous tranquillement aux toilettes si l'envie d'uriner persiste.

Gérer les fuites

- Privilégiez des protections de sous-vêtements super-absorbantes spécifiques aux incontinences urinaires (meilleure efficacité par rapport aux protections standards).
- Si vos pertes urinaires sont peu abondantes, utilisez des protections jetables.
- Si vos pertes urinaires sont importantes, utilisez préférentiellement des culottes jetables.
- En cas de problèmes de peau liés à l'utilisation de protections lavables, remplacez les par des protections jetables.

Pour en savoir plus sur l'incontinence urinaire, **scannez le QR code page suivante.**



Information sur
l'incontinence
urinaire
