



News #31 - Octobre 2025

Bienvenue sur ma newsletter d'Octobre.

Ce mois-ci, je vous écris sur un sujet sensible mais qui devrait être traité comme tous les autres : **l'incontinence urinaire**.

Si vous êtes une **femme**, vous êtes peut être concernée ou vous vous posez des questions.

Si vous êtes un **homme**, vous êtes aussi concerné aussi ! Et pensez aussi qu'autour de vous, vous avez une fille, une femme ou une mère 😊.



Définition et chiffres

L'incontinence urinaire correspond à une **perte involontaire d'urine** touchant la plupart du temps les femmes 😊. Les hommes sont aussi concernés 😊 !
30 % des femmes sont touchées dans la population générale et 40 à 60 % des femmes enceintes .

Différents types d'incontinence = IU 🔍

IU d'effort

Quand ? suite à un effort (toux, éternuement, port de charge, changement de position ...)

50%

IU athlétique

Quand ? uniquement pendant l'activité physique

Sous type d'IU d'effort

IU d'urgence

= contraction involontaire du muscle detrusor se traduisant par un besoin urgent et soudain d'aller faire

pipi

20%

IU mixte

= IU d'urgence et d'effort

30 %

IU par regorgement

vessie trop remplie qui fuit par débordement, + chez l'homme (adénome de la prostate, troubles neurologiques)

Facteurs de risque

Voici une liste non exhaustive des facteurs de risque pour les IU :

- surpoids 🍟 🍔 🍕
- constipation chronique 🚽
- toux chronique 🤧
- manque de tonus musculaire du plancher pelvien 💡

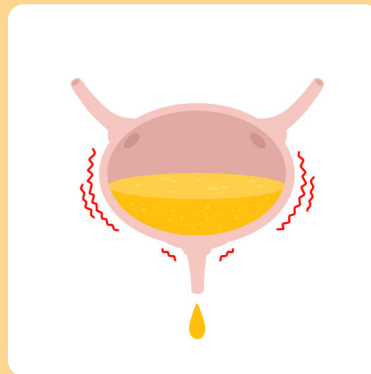
Chez la femme : grossesse, accouchement, ménopause, sport à impact élevé

Chez l'homme : chirurgie de la prostate, vieillissement, troubles neurologiques, rétrécissement de l'urètre ...

Quels sont les sports à impact modéré ?

Le trampoline, le volley, le basket ... ce sont des sports avec des sauts et donc à impact élevé.

La CAP est un sport à impact seulement modéré !



Prévention 💡

Nous sommes tous concernés alors comment faire pour l'éviter ?

- en parler autour de vous
- **démystifier** le sujet
- s'entourer, **consulter** (gynéco, ostéo, kiné spécialisé, sage femme ...)
- prendre **conscience de son périnée** ! Les hommes ... vous en avez un aussi !
- renforcer le **plancher pelvien** : abdos hypotoniques, gainage spécifique, travail postural, exercices de Kegel
- **faire du sport** : l'activité physique entretient le tonus musculaire global
- toujours faire la rééducation périnéale post grossesse
- faire la rééducation périnéale post accouchement **malgré une césarienne**
- trouvez des solutions si tendance à la **constipation** (fibres, eau, sport ...)
- découvrir son périnée pendant l'**acte sexuel**
- **utiliser des dispositifs intra-vaginaux** pour aider son quotidien et remuscler

Attention au prolapsus pelvien qui est la descente d'organes !
Les solutions sont la rééducation, les injections péri-urétrales, la chirurgie (bandelettes sous-urétrales).

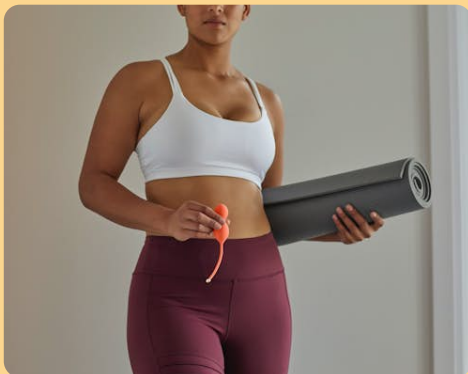
N'oubliez pas : la rééducation périnéale se fait à tout âge !
Elle ne se fait pas qu'après un accouchement et peut se refaire bien longtemps après ses grossesses !!

N'oubliez pas non plus: la rééducation périnéale se fait aussi pour les hommes !

⚠ NON, ce n'est pas normal d'avoir des fuites urinaires ⚠

Incontinence urinaire et sport 🏃 🐎 🚴

- C'est le sport qui révèle ou exagère l'IU sans la créer !
(sauf si impact élevé)
- + durant les entraînements
- + sur longues distances
- - en compétition



En conclusion, NON ce n'est pas normal d'avoir des fuites urinaires quel que soit son âge !

L'incontinence urinaire n'est pas une fatalité. Une bonne **prévention**, une **rééducation** adaptée et une **prise en charge pluridisciplinaire** permettent d'améliorer significativement la **qualité de vie**.

Si vous avez besoin de conseils personnalisés sur ce sujet, si vous avez tout simplement des questions sur ce sujet tabou, n'hésitez pas à venir à mon cabinet pour en parler.

Retrouvez aussi toutes mes newsletter sur mon [blog](#) !

Prendre rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Formée en Aromathérapie

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

[01 46 03 65 35](#) - [06 09 46 38 28](#) - diane@osteods.com

www.osteods.com

