



# Incontinence au masculin

## Fuites urinaires, les affronter à deux

Conseils, prévention, rééducation



# De quoi parle-t-on ?

**Vous ne voyagez plus très longtemps. Vous fuyez les invitations. Vous vous inquiétez de sortir trop longtemps. La proximité des toilettes vous obsède. Vous ne vous sentez plus tout à fait libre...**

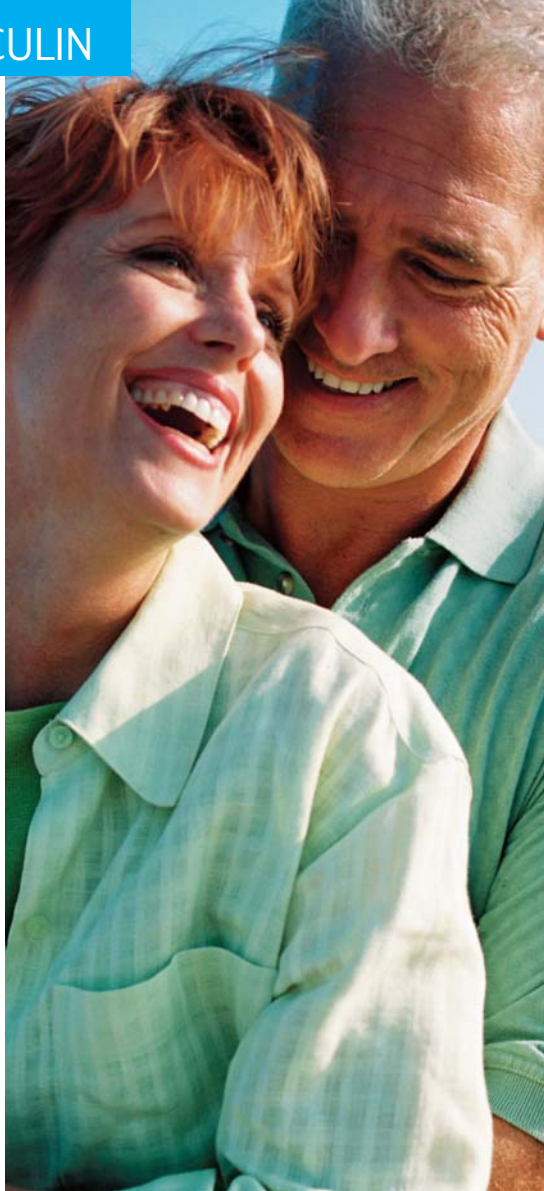
Toutes ces inquiétudes et ces sentiments sont partagés par de nombreux hommes. En effet, un million d'hommes est concerné par les fuites urinaires, dont 337 000 quotidiennement ! On parle d'incontinence urinaire lorsqu'il y a une perte involontaire d'urine entraînant une gêne sociale.

**Les troubles sont perçus différemment\* :**

- les fuites sont de quantité variable pour 20 %,
- les quantités sont jugées "faibles" pour 16 %,
- il ne s'agit que de quelques "gouttes" pour 64 %.

\* Source : Etude quantitative. Juin 2003

\*\* Source : Etude « Fuites Urinaires au Masculin » TENA/Ifop. Avril 2010



## L'avis du spécialiste

Perçues par 57% des hommes comme un véritable tabou\*\*, les fuites urinaires masculines sont moins souvent évoquées que les fuites urinaires féminines. « 1 homme pour 9 femmes est concerné par ce problème. Plus on avance en âge, plus les chiffres tendent à s'égaliser

pour arriver à une moyenne de 60% de femmes pour 40% d'hommes » précise le docteur Jean-François Hermieu, Chirurgien Urologue à l'Hôpital Bichat à Paris et membre de l'Institut TENA.

## L'anatomie de l'homme le protège des fuites d'urine.

À la différence de la femme, son urètre (le tuyau allant de la vessie au méat urinaire) est long et les muscles de son périnée puissants et solides. La prostate, cette petite glande située sous la vessie ayant pour rôle de participer à l'élaboration du sperme, entoure le canal de l'urètre et est un obstacle naturel à l'évacuation de l'urine. Pourtant, l'incontinence urinaire survient parfois chez l'homme, principalement avec l'âge. Elle peut prendre différentes formes

### • Des gouttes retardataires

Ce sont des gouttes d'urine mouillant le slip alors que l'on a fini d'uriner. Elles correspondent le plus souvent à la vidange de l'urètre. Il est possible de les éviter en utilisant la technique "anti-gouttes". Mais les gouttes peuvent parfois être le signe d'une maladie de la prostate ou de l'urètre. Le mieux est alors de consulter un urologue.

### • Des envies fréquentes ou irrésistibles

Impossible de se retenir, uriner sans le vouloir... Ces envies urgentes nécessitent une consultation à la recherche d'une maladie de la prostate, de la vessie ou des nerfs commandant les voies urinaires.



### • Des fuites d'urine lors des efforts

Quoi de plus gênant que de perdre de l'urine lors d'une activité sportive, d'une toux, d'un éternuement ou simplement lorsque l'on change de position. Là aussi, la consultation d'un spécialiste s'impose.

### • Des écoulements d'urine permanents

Il peut s'agir d'une destruction ou d'un mauvais fonctionnement du sphincter urinaire, ce petit muscle chargé de faire l'étanchéité. Il peut aussi s'agir d'une "incontinence par regorgement". Elle résulte d'une prostate trop volumineuse empêchant la vessie de se vider. Résultat : le trop-plein s'évacue en continu, comme un lavabo bouché qui finit par déborder. L'avis rapide de l'urologue est indispensable.

# Quelles causes ?

Lorsque l'on interroge les hommes sur les causes des fuites urinaires masculines, ils se révèlent globalement bien informés :

- 96% des hommes citent l'avancée en âge\*\*
- 95% une maladie grave\*\*
- 93% un mauvais fonctionnement de la vessie\*\*
- 88 % une intervention chirurgicale\*\*
- 74% la prise de certains médicaments\*\*.

## • Les maladies de la prostate

L'augmentation de volume de la prostate gêne l'écoulement de l'urine. Dans un premier temps, la vessie doit travailler davantage pour lutter contre cet obstacle, ce qui entraîne une irritation de la vessie. Celle-ci se contracte sans raison ce qui se traduit par des envies fréquentes, irrésistibles. Dans un second temps, la vessie n'est plus efficace et c'est "l'incontinence par regorgement".

## • Les maladies de la vessie

De très nombreuses maladies peuvent "irriter" la vessie. Surviennent alors des besoins urgents qu'il n'est pas possible de maîtriser.

## • Les maladies de la commande nerveuse des voies urinaires

Uriner sur commande et ne pas perdre d'urine sont des fonctions très complexes perturbées lors de certaines maladies neurologiques (maladie de Parkinson, sclérose en plaque, atteinte nerveuse du diabète...)

## • Les opérations de la prostate

Ces opérations se compliquent parfois de fuites urinaires.

**Prostatectomie radicale** : elle consiste à retirer la totalité de la prostate pour traiter un cancer. On en réalise environ 15 000 par an en France. Or, cet acte menace directement le sphincter. Environ un homme sur deux soumis à cette intervention aura l'inconvénient temporaire de fuites d'urine le temps que l'organisme s'adapte à cette nouvelle anatomie et que la cicatrisation soit obtenue. Mieux vaut porter, pendant cette période, des protections spécifiques.

Spontanément, après quelques jours ou quelques semaines, parfois en s'aidant de rééducation ou de quelques médicaments, la continence est retrouvée. Très rarement (un opéré sur vingt), des fuites urinaires importantes et persistantes feront envisager la pose d'un sphincter artificiel.

## • Adénome de la prostate

À partir de 45 ans, la prostate augmente naturellement de volume et cela peut gêner l'écoulement de l'urine. Un homme sur huit est opéré pour "déboucher" l'urètre par les voies naturelles ou par une incision sur l'abdomen. Plus de 100 000 patients sont opérés chaque année.

Les techniques opératoires se sont améliorées et entraînent peu de désagréments. L'incontinence urinaire permanente est devenue ainsi exceptionnelle.

Cependant, après cette intervention, il n'est pas rare de ressentir, pendant quelques jours ou quelques semaines, des envies d'uriner fréquentes, urgentes, voire quelques fuites urinaires. Cela ne durera que le temps de la cicatrisation des tissus. Là aussi, des protections spécifiques seront appréciées.



## L'avis du spécialiste

« Lors de mes consultations, j'ai remarqué que les hommes appréhendent les fuites urinaires comme un dysfonctionnement, une « anomalie ». Ils attendent des solutions concrètes à leur problème » explique le docteur Jean-François Hermieu. « Le tabou des problèmes urinaires masculins et en particulier des fuites est surtout

lié à l'évocation de la prostate. En effet, les hommes identifient mal son rôle mais l'associent inconsciemment à la sexualité et la virilité. Son évocation leur rappelle qu'ils vieillissent, ils ont peur des interventions qu'ils associent à des "mutilations" » ajoute t-il.

\*\* Source : Etude « Fuites Urinaires au Masculin » TENA/Ifop. Avril 2010

# Quelles conséquences ?

## Sur le quotidien

Désarmés face à une situation qu'ils ne comprennent pas toujours, les hommes concernés par les fuites urinaires sont 92% à penser qu'elles ont des conséquences sur la confiance en soi.

Plus précisément, ils estiment que les fuites urinaires représentent une gêne à :

- 89%\*\* sur la vie sexuelle
- 88%\*\* sur la vie sociale (amicale, sportive, de loisirs), sentimentale et professionnelle
- 76%\*\* sur la vie familiale

## L'avis du spécialiste

« Le ressenti des hommes autour des fuites urinaires masculines est très fort et empreint d'une certaine gravité. Les fuites urinaires sont considérées comme lourdes de conséquences sur les différents aspects de leurs vies. Il est vrai que nos modes de vie ne sont pas adaptés aux fuites urinaires. Le temps passé dans les transports, ou encore la difficulté à trouver des toilettes publiques en ville, sont des situations propices aux fuites accidentelles » explique le docteur Jean-François Hermieu..



## Sur le couple

Si les fuites urinaires ont des conséquences sur l'ensemble des aspects de la vie d'un homme, sa vie intime est en première ligne. Difficile de cacher ses fuites urinaires à sa compagne !

- 79% des femmes contre 66% des hommes pensent que les fuites urinaires ont des conséquences sur la virilité\*\*
- 72% des femmes contre 56% des hommes pensent que les fuites urinaires ont des conséquences sur les performances sexuelles\*\*

\*\* Source : Etude « Fuites Urinaires au Masculin » TENA/Ifop. Avril 2010

## L'avis du spécialiste

« Concernant les performances sexuelles et la virilité, on peut s'étonner du jugement des femmes, bien plus sévère que celui des hommes. Mais il peut s'expliquer une fois de plus par les codes de notre société moderne. La mise en avant permanente de la performance sexuelle suscite un sentiment d'angoisse, une peur de l'échec très forte chez les hommes et une grande attente chez les femmes. Les fuites urinaires, par leur retentissement psychologique, perturbent l'érection. Rien à voir avec la perte du désir ou la virilité. Il faut traiter en priorité l'affection à l'origine des fuites avant d'espérer retrouver une situation normale. Expliquer, rassurer font partie de notre mission » commente le docteur Jean-François Hermieu...

# Que Faire ?

## Se confier

Plus réceptives aux messages de bien-être et de santé, les femmes se révèlent mieux armées pour accompagner leur conjoint dans la prise en charge de ce problème. Elles disposent d'une meilleure connaissance des solutions existantes.

**En effet, si les hommes en général ne sont que 58%\*\* à évoquer leur femme comme une possible confidente, les hommes directement concernés par les fuites urinaires sont 72%\*\* à choisir de se confier à elle.**

**Néanmoins, un avis médical reste indispensable. Les hommes qui ont des fuites urinaires en sont conscients et sont 84%\*\* à déclarer se confier à leur médecin et 63%\*\* à se tourner vers un professionnel de santé pour la prise en charge.**

**Malgré tout, ils sont 23%\*\* à déclarer préférer se débrouiller seuls.**

## L'avis du spécialiste

*« Les hommes ont tendance à minimiser leurs fuites urinaires, voire à essayer de les cacher. Parallèlement à la gêne, il y a une méconnaissance qui alimente la peur du diagnostic. Leur femme peut les aider à prendre conscience de la réalité du problème. Certains hommes viennent consulter sur les recommandations de leur compagne » précise le docteur Jean-François Hermieu.*



Des gouttes, des envies très fréquentes d'uriner ou même un jet d'urine qui sort parfois trop lentement ou par à-coups... Il est prudent de consulter pour déterminer la cause de ces dysfonctionnements.

### Différents professionnels de santé à l'écoute

- **Le généraliste** pour un premier contact. Il peut déterminer les causes et orienter vers le spécialiste concerné.
- **L'urologue.** C'est le médecin spécialiste du système urinaire. Après un examen clinique et quelques explorations, il déterminera la cause de l'incontinence afin de trouver le traitement le plus adapté.
- **Le kinésithérapeute ou l'infirmier** formé à la prise en charge de l'incontinence urinaire. Ils sont les partenaires de l'urologue pour entreprendre une rééducation ou donner des conseils utiles.
- **Le pharmacien :** c'est un professionnel de santé de proximité. Accessible et bien formé, il peut vous conseiller et vous aider à bien choisir vos protections masculines.

## Traiter

• **Les médicaments** Des médicaments agissant sur la vessie permettent de diminuer les contractions de la vessie et les besoins urgents irrépessibles.

### La rééducation de l'incontinence urinaire

*Après une chirurgie prostatique quelle qu'elle soit, un certain nombre de patients peuvent temporairement avoir des fuites urinaires.*

*Quelques semaines après la chirurgie, et après contrôle d'une infection urinaire (qui peut aussi favoriser les fuites), la rééducation se fait avec un kinésithérapeute spécialisé. Il s'agit toujours de renforcer la musculature de "soutien" pelvien et, si besoin, de renforcer le sphincter.*

### Comment ça marche ?

*Chez l'homme, cette musculature est palpable par voie rectale. L'apprentissage consiste à les contracter sans utiliser les abdominaux (erreur fréquente), ce qui pourrait entraîner une majoration des fuites, alors que l'on croit se retenir. Une fois les muscles repérés, il faut leur apprendre à travailler vite, fort et longtemps, puis à être liés aux gestes de la vie courante. Cela nécessite une bonne participation du patient qui devra, dans un premier temps, faire des exercices quotidiens puis savoir les utiliser suivant ses besoins. La rééducation peut s'aider du biofeedback, sorte de "monitoring" qui permet au patient de visualiser son travail sur un écran d'ordinateur et de l'améliorer. Elle peut aussi être complétée par l'électrostimulation qui servira à plusieurs moments :*

- repérage plus aisé des muscles,
  - aide au renforcement sphinctérien,
  - inhibition de l'excitabilité de la vessie.
- L'électrostimulation et le biofeedback se font avec une sonde rectale et ne sont pas douloureux.*

• **La chirurgie** Lorsque le sphincter urinaire est détruit, il est possible d'envisager la pose d'un sphincter artificiel. Il s'agit d'un matériel hydraulique en silicone implanté dans le corps. Ce matériel remplace le sphincter naturel défaillant. Lorsque le patient veut uriner, il doit manipuler le système de commande placé dans la bourse. Ce système permet de transformer la vie de ces patients en leur redonnant leur continence mais au prix de certaines contraintes (manipulation du matériel, révisions...).

**Même s'ils identifient plutôt bien leurs causes, 64% des hommes concernés par les fuites urinaires estiment être mal informés sur les solutions existantes. \*\***

- 65%\*\* n'ont jamais entendu parler des médicaments agissant sur la vessie
- 64%\*\* ne connaissent pas l'existence des techniques de chirurgie
- 59%\*\* ne connaissent pas la rééducation
- 37%\*\* n'ont jamais entendu parler des protections masculines



\*\* Source : Etude « Fuites Urinaires au Masculin » TENA/Ifop. Avril 2010

## Prévenir

**En agissant tôt, on peut "prévenir" l'incontinence.** Ce trouble résulte de dysfonctionnements en divers endroits de la chaîne urinaire. Il ne faut pas hésiter à consulter devant des troubles paraissant mineurs (envies plus fréquentes et urgentes, difficultés à uriner...).

## C'est utile !

**La stagnation d'urine dans l'urètre entraîne les fameuses gouttes retardataires si pénibles. Voici plusieurs astuces à connaître.**

- 1. Veillez à "chasser" les dernières gouttes.** Pour cela, après avoir uriné, attendez quelques secondes, pour être sûr que la vessie s'est vidée. Puis, avec la main gauche, appuyez doucement derrière les bourses en poussant vers la base du pénis afin d'expulser l'urine stagnante vers la

sortie. Secouez et serrez fort le pénis. Répétez l'opération pour vérifier qu'il n'y a plus d'urine dans l'urètre.

- 2. Mieux vaut uriner vers le haut...** comme dans un urinoir.
- 3. Ne limitez pas votre consommation de liquide.** Buvez 1 l. d'eau par jour pour empêcher l'urine de se concentrer et d'irriter votre vessie.
- 4. Espacez bien votre consommation d'eau** dans la journée. Il est déconseillé de boire deux heures avant de se coucher.
- 5. Évitez soda, café et thé** (car diurétiques).
- 6. Faites du sport** (natation, marche à pied...).
- 7. Veillez à avoir une alimentation équilibrée.**



## Vivre avec

Lorsque la rééducation n'a pas suffi, que les médicaments sont inefficaces, que la chirurgie ne peut rien, il existe différentes solutions permettant de mieux vivre l'incontinence.

• **Les protections :** spécialement conçues pour les hommes, elles ont une forme en pyramide inversée très enveloppante et adaptée à la morphologie masculine. On les insère dans le slip qui les maintient en place. Elles sont riches en capsules absorbantes qui transforment le liquide en gel et limitent le développement des odeurs. Attention, les protections périodiques féminines n'ont pas une forme anatomique adaptée.

• **L'étui pénien :** pour des fuites plus importantes, le médecin peut vous prescrire un étui pénien. Il s'agit d'une sorte de préservatif relié à son extrémité par un tuyau, à une poche fixée sur la jambe. Bien adapté, ce dispositif permet de mener une vie active en toute sécurité.

## L'avis du spécialiste

*« Il est important de consulter et de ne pas s'isoler car, qu'il s'agisse de prévention ou de soins, il est difficile de se prendre en charge seul. Prenons l'exemple des protections masculines spécialement adaptées à leur anatomie, elles sont un complément de confort aux solutions médicales. Le médecin peut orienter le patient dans ses choix » précise le docteur Jean-François Hermieu.*

\*\* Source : Etude « Fuites Urinaires au Masculin » TENA/Ifop. Avril 2010



## DVD

• « Programme d'entraînement du périnée », par Kari Bo : des exercices à faire chez soi pour renforcer et tonifier son périnée.

## Sites internet

- [www.librement-feminin.fr](http://www.librement-feminin.fr) Le site relationnel de TENA, spécialiste des protections pour fuites urinaires, avec des témoignages de femmes, des paroles d'experts, des informations et conseils.
- [www.tena.fr](http://www.tena.fr) Le site de TENA pour le grand public.
- [www.tena.fr/hommes](http://www.tena.fr/hommes) Un espace du site dédié aux hommes
- [www.institut.tena.fr](http://www.institut.tena.fr) Le site de l'Institut TENA pour les professionnels de santé.

## Brochures conseils

- Incontinence et périnée
- Incontinence au féminin
- Incontinence au masculin
- Incontinence et grossesse
- Incontinence et sport
- Incontinence et prévention
- Incontinence et bien-être
- Incontinence et nudité

(Le DVD, les livrets et des échantillons produits sont disponibles sur simple demande auprès du service Consommateurs TENA.)



L'Institut TENA a été créé pour fédérer les énergies de tous les acteurs de santé concernés par l'incontinence et mettre en commun leurs expériences.

Composé d'un comité scientifique pluridisciplinaire, l'Institut TENA a pour objectifs de :

- Inscrire l'incontinence comme un enjeu de santé publique et modifier le regard de la société sur le sujet
- Favoriser la formation et l'information des professionnels de santé par la mise en place de projets interactifs et l'organisation de journées d'échanges
- Participer à des actions de prévention et aider au développement de la recherche clinique et thérapeutique de l'incontinence

Publications, informations pratiques et actualités de l'Institut TENA sur le site [www.institut.tena.fr](http://www.institut.tena.fr)



**Service Consommateurs TENA - TSA 60 004 - 16 904 Angoulême Cedex 9**



**N°Cristal 09 69 36 99 82** Du lundi au vendredi de 9h à 19h

APPEL NON SURTAXE



**[www.tena.fr/hommes](http://www.tena.fr/hommes)**

Ce livret d'information a été réalisé avec la collaboration de