



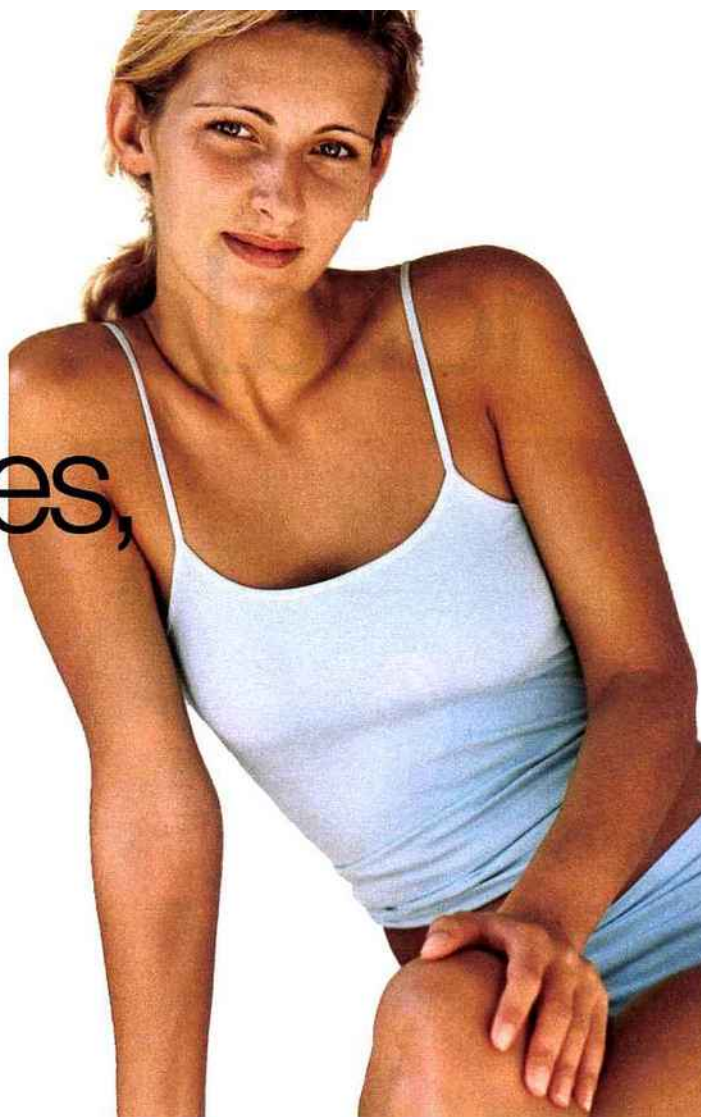
## EN PLEINE FORME

Par Annick Beaucousin

### Conseils santé

# Éviter les soucis urinaires, c'est enfin possible !

Ce problème perturbe la vie de plus de trois millions de Françaises. De nouvelles alternatives à la rééducation existent.



**F**orme la plus fréquente, l'incontinence urinaire d'effort touche une femme sur cinq, de toutes générations, même si elle devient plus courante avec l'âge. Elle se manifeste par des fuites lors d'efforts : quand vous toussiez, riez, courez, portez une charge... En cause, votre périnée affaibli : cet ensemble de muscles assure un rôle de maintien des organes dans le bas de l'abdomen, notamment la vessie, et il contrôle également la fermeture de l'urètre, canal qui évacue l'urine. Cet affaiblissement du périnée est favorisé par les accouchements, le surpoids, la pratique intensive du sport, mais aussi par le tabac, ou encore la toux chronique. La ménopause entraîne également un relâchement de ces muscles.

**Pour renforcer la tonicité de votre périnée, le premier traitement prescrit est la rééducation**, réalisée par les kinésithérapeutes ou les sages-femmes. Dix à vingt séances sont préconisées, voire plus si l'amélioration reste insuffisante. Malheureusement, avec le temps, les résultats s'amenuisent souvent... C'est

comme avec l'exercice physique : si vous ne pratiquez pas régulièrement, vous en perdez le bénéfice.

**Des séances d'entretien sont donc nécessaires.** Cet entretien peut être effectué à domicile. Classiquement, soit on vous demande de refaire les exercices appris, sans aide, ce qui n'est pas toujours facile ; soit le médecin vous prescrit une sonde vaginale qui est programmée pour provoquer une contraction du périnée. Mais depuis peu, de nouvelles solutions vous sont proposées.

Commencer par une rééducation chez le kiné est essentiel.



### Une solution pratique et efficace

**L'originalité de l'appareil Innovo est qu'il fonctionne sans sonde vaginale, il est donc facile à utiliser.** Vous enflez deux cuissières dotées en haut de chacune de quatre élec-

trodes adhésives : elles envoient des impulsions croisées qui entraînent la contraction des muscles du périnée. Soit 180 contractions en 30 minutes. **Pour des résultats optimaux en traitement de l'incontinence**, des séances de 30 min cinq fois par semaine pendant 12 semaines sont recommandées. Les études montrent que 86 % des utilisatrices disent ensuite ne subir quasiment plus de fuites. L'appli « Innovo le fitness du périnée » (AppStore et Google Play) vous permet de suivre vos progrès et de recevoir des conseils d'experts. En entretien, une à deux séances par semaine sont préconisées.

**Surprescription, l'appareil Innovo (399 €) est pris en charge à 60 %** par la Sécurité sociale, les mutuelles pouvant compléter. Pour davantage d'infos : [lefitnessdupérinée.com](http://lefitnessdupérinée.com).



## Un anneau dans le vagin, une véritable innovation



Laure Mourichon,  
kinésithérapeute

« Il y a des femmes chez qui la rééducation ne suffit pas pour contracter leur périnée le temps, par exemple, de faire un footing. »  
**Dans ces circonstances, la nouvelle solution Diveen de B. Braun offre une possibilité de prise en charge innovante : c'est le premier dispositif**

dont le mécanisme d'action permet d'empêcher les fuites. Il est aussi simple à utiliser qu'un tampon hygiénique : il s'agit d'un anneau souple avec une extrémité rigide qu'on introduit avec un tube applicateur à l'intérieur du vagin. Il va bien se positionner et, pour le retirer, on tire sur le cordon de l'anneau. Comment ça marche ? L'anneau recrée le mécanisme naturel qui empêche les fuites. Il est positionné sous la vessie et, lors d'efforts, il bloque l'urètre, canal qui évacue l'urine. Il permet ainsi sa fermeture et empêche les fuites.

**Une étude scientifique menée en France dans des centres hospitaliers et cabinets de gynécologie a prouvé l'efficacité de Diveen :** il diminue en moyenne de 69 % les fuites urinaires à l'effort, et les femmes jugent qu'il leur procure un mieux de 78 %, avec une amélioration de leur bien-être. L'anneau est bien toléré, il peut être porté toute une journée et ne nécessite pas d'être retiré pour uriner. On peut utiliser le même deux fois. Et ce qui est intéressant, c'est qu'il marche aussi pour les femmes qui ont des envies urgentes répétées difficiles à contrôler, et qui se privent souvent de bien des sorties pour cette raison. S'il est vendu sans ordonnance, mieux vaut cependant un conseil médical.

*Plus d'infos sur l'utilisation du dispositif : [diveen-bbraun.info](http://diveen-bbraun.info). Diveen est vendu en pharmacie et sur le site. Boîte de 5 dispositifs : 31,38 € ; boîte de 15 : 64,44 €.*

Photos Berger/Phasie : DR

## La rééducation connectée sous forme de jeu

**Elle a pour but de vous aider à faire à la maison les exercices** conseillés par le kinésithérapeute, en complément de la rééducation en cabinet. Des exercices qui apparaissent laborieux et sont souvent abandonnés au fil du temps.

**L'idée de muscler son périnée avec un jeu est ingénieuse.** La méthode Perifit se compose d'une sonde rose de rééducation périnéale sans fil (inactive, c'est vous qui faites le travail). La sonde est connectée à une application sur votre smartphone, et un coach virtuel vous motive avec des programmes d'entraînement ludiques. L'efficacité de la contraction de votre périnée est mesurée et enregistrée via le capteur dans la sonde.

À chaque séance, des points sont engrangés et de nouveaux défis sont proposés aux suivantes.

« **Le programme d'entraînement du jeu mime le Biofeedback, technique utilisée pour la rééducation chez les kinés.** Plus de 500 kinés et sages-femmes l'ont expérimenté auprès de leurs patientes : cette « Game Boy du périnée » permet d'améliorer l'efficacité de la rééducation. L'entraînement est ludique, les femmes se prennent au jeu. L'enregistrement du travail permet au professionnel de santé de voir si les exercices sont bien effectués », explique Sandrine Galliac, de l'Institut de pelvi-périnéologie de Paris.

**Une demande de prise en charge par la Sécurité sociale a été faite** et devrait aboutir d'ici la fin de l'année. La sonde coûte 149€ et l'appli est gratuite (Google Play et App Store). Plus d'infos et vente sur [perifit.fr](http://perifit.fr).