

L'électrostimulation périnéale contre l'incontinence

Les fuites urinaires peuvent réellement altérer la vie des femmes. Malgré ces conséquences, trop peu de femmes osent consulter. Pourtant des traitements efficaces existent, parmi lesquels la rééducation périnéale occupe une place de choix. Pour optimiser les séances et augmenter leur efficacité sur le long terme, l'électrostimulation périnéale offre un soutien précieux.

Difficile d'estimer le nombre de Françaises touchées par l'incontinence. Selon les études épidémiologiques, elles seraient entre 10 % et 30 %, soit 3 à 6 millions de femmes. Ce taux a tendance à augmenter avec l'âge pour atteindre 30 à 40 % des femmes âgées de plus de 65 ans.¹

Il existe deux types majeurs d'incontinence urinaire : l'incontinence d'effort et l'incontinence par impériosité. Parfois, une même patiente peut présenter les deux types d'incontinence, on parle alors d'incontinence mixte.

Dans la majorité des cas, c'est l'incontinence urinaire d'effort qui domine le tableau. Cela se manifeste par des fuites urinaires provoquées par des gestes de la vie de tous les jours : rire, tousser, éternuer ou courir. Entre tabou et gêne, beaucoup de femmes ne consultent pas et se retrouvent isolées. Heureusement, il existe des solutions. Encore faut-il pour cela que le diagnostic ait été réalisé et donc la personne aille consulter.

Incontinence urinaire : plusieurs solutions existent

Et c'est là que se situe le premier frein : comme le souligne le Dr Céline Plisson, ancienne directrice médicale du laboratoire Codépharma, devenu les laboratoires Marjorelle, "rares sont les femmes qui osent consulter à ce sujet. D'ailleurs, selon une récente enquête Sofres, seules 25 % des femmes qui souffrent de fuites ont recours à des séances de rééducation chez un kinésithérapeute ou une sage femme."



Les traitements ne seront pas les mêmes face à une incontinence par impériosité ou d'effort. Ils dépendent également de l'intensité et de la fréquence des fuites. Pour ce qui est de la plus fréquente, l'incontinence d'effort, le traitement peut se faire par rééducation périnéale et/ou par chirurgie. Il existe également des traitements médicamenteux, qui restent limités aux incontinenes par impériosité.

La rééducation périnéale pour tonifier son périnée

Le principe de la rééducation périnéale est de tonifier le périnée, muscle qui s'étend depuis la face postérieure du pubis jusqu'au coccyx. Son rôle est primordial puisqu'il assure le soutien de la vessie, du vagin et du rectum. A la faveur d'un accouchement, d'un surpoids ou de la ménopause (qui sont les principaux facteurs de risque), le périnée peut se relâcher et ne plus assurer correctement son rôle. Ainsi, la rééducation vise à lui redonner sa tonicité et ainsi arrêter les fuites liées à son altération. Les séances de rééducation périnéale sont proposées systématiquement en post partum aux jeunes mères qui déclarent souffrir de fuites. Pour les autres femmes, elles seront prescrites par le médecin après diagnostic de l'incontinence et réalisées par un kinésithérapeute spécialisé.

Pouvoir faire travailler son périnée nécessite d'en avoir conscience et ce n'est pas nécessairement le cas... En effet, selon le Dr Sophie Conquy², *"de nombreuses femmes ignorent l'existence de leur périnée et même si elles ne l'ignorent pas, elles ne savent pas le commander. Ainsi, lorsqu'on leur demande de contracter le périnée, à la place, elles contractent les abdominaux."* C'est pourquoi les premières séances avec le spécialiste (kinésithérapeute ou sage femme) vont se concentrer sur la prise de conscience de ce muscle si particulier.

Mais force est de constater que ces séances ne sont pas au goût de toutes les femmes. D'après le Dr Plisson, *"l'observance des prescriptions de rééducation périnéale est loin d'être satisfaisante, de nombreuses femmes vont aux premières séances mais abandonnent rapidement. Notamment, les jeunes mères qui ont peu de temps et se soucient bien plus du bien-être de leur enfant que du leur."*

L'électrostimulation, une aide précieuse

Pierre angulaire du traitement des fuites urinaires, la rééducation périnéale consiste à prendre conscience de ce muscle mais aussi et surtout à le faire travailler chez le spécialiste... Mais cela est-il possible en dehors des séances chez le kiné ? *"Dans l'idéal, précise le Dr Plisson, la patiente doit refaire à la maison les exercices qu'elle pratique en séance. L'éducation thérapeutique des patientes reste pour elles le meilleur rempart contre les fuites."*

En plus des traditionnelles techniques de rééducation périnéale, l'électrostimulation peut s'avérer être un complément intéressant. Le principe ? Une sonde vaginale reliée à un petit boîtier délivre une stimulation électrique qui provoque la contraction du périnée. Peut-être troublante au début, jamais douloureuse, la sensation de contraction induite par l'électrostimulation permet aux femmes de mieux apprécier la qualité et l'intensité de la contraction. *"Il est primordial d'apprendre à chaque femme à bien écouter son corps pour que l'électrostimulation soit efficace."* Certains laboratoires proposent par exemple des dispositifs d'électrostimulation périnéale, qui peuvent être utilisés à la fois chez le spécialiste et à la maison (comme Keat® des laboratoires Marjorelle, un électrostimulateur à intensité réglable en cours de séance).

Un autre dispositif non invasif existe, sans sonde cette fois (InnovoTM). Des électrodes placées à l'intérieur de cuissières ciblent les muscles du plancher pelvien en envoyant un courant électrique multidirectionnel.

Une manière de faire le lien entre les séances chez le professionnel et à domicile. Il n'est pas aucunement question de se procurer un de ces appareils et de tout faire toute seule. Prescrits par le médecin ou la sage femme, ces dispositifs ne sont délivrés que sur ordonnance et leur utilisation doit se faire dans le cadre du suivi médical chez le rééducateur.

Pour en savoir plus :

Ces appareils peuvent être remboursés par la Sécurité sociale à hauteur de 60% d'un plafond de 304,90 euros. Les sondes à usage uro-génital sont remboursées à hauteur de 100% avec un plafonnement de 25,92 euros.

Sources :

1 - "Prise en charge de l'incontinence urinaire de la femme en médecine générale", mai 2003, Anaes.

2 - Dossier de presse du laboratoire qui commercialise le dispositif Keat®