



Disponible en ligne sur

ScienceDirect  
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

EM|consulte  
www.em-consulte.com



Revue de la littérature

## Incontinence urinaire chez la femme sportive



### *Sport and urinary incontinence in women*

R. Lousquy<sup>a,b,\*</sup>, J. Jean-Baptiste<sup>c</sup>, E. Barranger<sup>a,d</sup>, J.-F. Hermieux<sup>c</sup>

<sup>a</sup> Service de gynécologie obstétrique, université Paris Diderot, Sorbonne Paris Cité, hôpital Lariboisière, AP-HP, 2, rue Ambroise-Paré, 75010 Paris, France

<sup>b</sup> Service de gynécologie obstétrique, université Paris Est, Paris XII, hôpital Intercommunal de Créteil, 40, avenue de Verdun, 94000 Créteil, France

<sup>c</sup> Service d'urologie, université Paris Diderot, Sorbonne Paris Cité, hôpital Bichat, AP-HP, 46, rue Henri-Huchard, 75018 Paris, France

<sup>d</sup> Pole de chirurgie oncologique générale, gynécologique et mammaire, centre Antoine-Lacassagne, 33, avenue de Valombrose, 06189 Nice cedex 2, France

#### INFO ARTICLE

##### Historique de l'article :

Reçu le 10 octobre 2013

Accepté le 14 avril 2014

Disponible sur Internet le 1<sup>er</sup> juillet 2014

##### Mots clés :

Incontinence urinaire

Incontinence urinaire d'effort

Sport

Femme

Complications sportives

#### RÉSUMÉ

Les femmes sont de plus en plus attentives à leur aspect physique et plus du quart des femmes jeunes pratique une activité physique et sportive régulière. Les bienfaits du sport sur l'état de santé général sont connus. Pourtant, lorsqu'il est mal choisi ou mal pratiqué, le sport peut être à l'origine de diverses pathologies. Dans la littérature, la pratique intensive d'exercice physique est un facteur de risque d'incontinence urinaire, définie par « la plainte de toute fuite involontaire d'urine pouvant être responsable d'une gêne ». Il s'agit essentiellement d'incontinence urinaire d'effort, survenant du fait du phénomène d'hyperpression intra-abdominale, inhérent à certains exercices et dépassant les capacités de résistance du plancher périnéal et les capacités sphinctériennes. Certains sports étant plus à risques que d'autres, et les sportives de haut niveau étant les plus exposées, les professionnels de santé se doivent d'adopter un rôle primordial d'information, de dépistage, de prévention, d'orientation thérapeutique et de suivi des athlètes. Une meilleure information est nécessaire car il existe des solutions thérapeutiques simples, efficaces, plus ou moins invasives et adaptées à la sévérité de l'incontinence et de son retentissement. L'objectif de ce travail a été d'établir un état des lieux des connaissances scientifiques concernant le sujet, afin d'améliorer la prise en charge de ces patientes.

© 2014 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

#### ABSTRACT

Women are more attentive to their physical appearance and a quarter of French women use to practice a regular physical activity. Benefits of sport on general health are recognized. However, sport may be the cause of various diseases when it is poorly chosen or improperly performed. In literature, intensive exercise is a risk factor for urinary incontinence, defined as "the complaint of any involuntary leakage of urine". It is essentially stress urinary incontinence, occurring because of the phenomenon of intrabdominal hyperpressure, inherent with certain activities, and excess capacity of sphincters. Some sports are more risky than others, and high-level sportswomen are the most exposed. Health professionals must invest in information, screening, prevention, counseling and treatment track athletes. So, the general practitioner and the doctor of sports play a vital role in informing, screening, prevention, therapeutic and monitoring of sportswomen. Better information is needed because according to the severity of incontinence and its impact, there are simple, effective, more or less invasive treatment options. The aim of this study was to establish an inventory of scientific knowledge and to improve the management of these patients.

© 2014 Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

##### Keywords:

Urinary incontinence

Stress urinary incontinence

Sport

Women

Sport injuries

\* Auteur correspondant.

Adresses e-mail : rubenlousquy@gmail.com, rubenlousquy@wanadoo.fr (R. Lousquy).

## 1. Introduction

À tout âge, l'activité physique et sportive régulière permet de se maintenir en bonne santé. La pratique régulière d'une activité physique, même d'intensité modérée, améliore la qualité de vie et diminue la mortalité. C'est un facteur de prévention et de traitement de nombreuses pathologies chroniques (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète, bronchopathies chroniques obstructives, obésité, maladies neurologiques, rhumatismales et dégénératives, anxiété, dépression...). L'activité sportive permet d'assurer une croissance harmonieuse chez l'enfant et l'adolescent, de prévenir l'ostéoporose chez la femme et de maintenir l'autonomie des personnes âgées. Les autorités de santé encouragent d'ailleurs la pratique régulière d'une activité sportive. Paradoxalement, la pratique du sport ne protège pas de l'incontinence urinaire, tout particulièrement d'effort et peut en être pourvoyeuse. En effet, les muscles du plancher pelvien se contractent volontairement mais également lors des augmentations brutales de la pression intra-abdominale lors de l'éternuement, la toux, mais aussi d'autres efforts comme la course, les sauts, les démarrages rapides...

L'incontinence urinaire est définie par l'International Continence Society (ICS) en 2002 comme « la plainte de toute fuite involontaire d'urine » [1]. Elle résulte d'une hyperpression d'amont et/ou d'un défaut de continence d'aval. Elle peut être favorisée et/ou parfois masquée par des troubles de la statique pelvienne. Les fuites urinaires peuvent commencer chez les jeunes filles nullipares dans 8,5 % des cas entre 16 et 20 ans notamment lors des cours d'éducation physique et sportive à l'école [2]. Près de 50 % des femmes reconnaissent avoir présenté des fuites urinaires lors de leur pratique sportive. Il y aurait un risque d'incontinence plus élevé dans la pratique de certains sports et ce d'autant plus que la pratique est intensive.

## 2. Matériel et méthodes

Nous avons réalisé une recherche bibliographique à l'aide du moteur de recherche Pubmed jusqu'en 2013 en utilisant les mots clés : *urinary incontinence, stress urinary incontinence and sport*. Nous avons retrouvé 155 articles avec *urinary incontinence and sport* et 61 avec *stress urinary incontinence and sport*. Les travaux jugés les plus pertinents ont été retenus dans notre travail consistant en une revue de la littérature. Cependant, nous n'avons pas trouvé de travaux avec des bons niveaux de preuves comprenant des études prospectives randomisées publiées dans des revues de qualité. La majorité des publications retrouvées proviennent de revues de spécialités urologiques, gynécologiques, sportives. La majorité des études repose sur des questionnaires qui sont toujours critiquables. Nous avons sélectionné les articles d'épidémiologies comprenant les plus grandes séries de patientes. Nous avons également cherché à réaliser une revue de la littérature exhaustive des différents sports pratiqués afin d'identifier les sports les plus à risque, ainsi que la prévalence de la symptomatologie selon le type de sport, l'intensité et la fréquence de la pratique et l'âge des patientes. Nous avons cherché à évaluer l'impact des fuites urinaires sur la pratique sportive. Enfin, nous avons sélectionné les travaux concernant les possibilités thérapeutiques.

## 3. Physiopathologie

L'incontinence urinaire d'effort survient lorsque la pression vésicale dépasse les capacités sphinctériennes au cours d'un effort, en dehors de toute contraction vésicale. La cavité abdominopelvienne répond aux pressions auxquelles elle est soumise. Lors de la

course à pied et du saut par exemple, la pression verticale de pesanteur s'exerce d'autant moins sur le périnée que la musculature tant abdominale que pelvienne est bonne. Chez les femmes sportives, lorsque la paroi abdominale est très tonique, la tension abdominale est une source de pression « vers le bas », en direction du plancher pelvien. Par ailleurs, les exercices physiques qui occasionnent des sauts répétés ajoutent une pression abdominale pouvant être multipliée par dix. Cette mécanique d'hyperpression intra-abdominale influe, à terme, sur la statique pelvienne et finit par produire un déséquilibre entre une sangle abdominale trop puissante et un plancher périnéal insuffisamment musclé, favorisant des « fuites urinaires » d'effort (Fig. 1) [3,4]. La pratique excessive d'exercices abdominaux, sans contrôle de la musculature périnéale, augmente donc les forces de pression sur le périnée et peut être à l'origine de sa dégradation. L'incontinence d'effort existe ainsi chez les jeunes sportives qui développent plus leur musculature abdominale que leur musculature périnéale. Ce mécanisme peut aussi expliquer la survenue de prolapsus chez des femmes jeunes nullipares.

Ainsi, l'incontinence urinaire chez la femme sportive n'est pas le fait de traumatismes directs du périnée. Elle est essentiellement due à un mécanisme indirect d'hyperpression.

## 4. Épidémiologie

En France, plus de trois millions de femmes de tous âges sont concernées par des problèmes d'incontinence urinaire. Une femme sur cinq souffre d'incontinence urinaire d'effort avec un pic maximal entre 55 et 59 ans. Elle est de 10 % chez la femme jeune nullipare, augmente à 20–30 % dans la population jeune active, pour atteindre 30 % chez la femme nullipare sportive [5,6]. Cette prévalence est sans doute sous-estimée dans la population car il s'agit d'un sujet tabou responsable d'un retentissement social et psychologique. Les patientes sont souvent réticentes à en parler à leur médecin [7–10].

L'activité physique intense est identifiée par l'Haute Autorité de santé (HAS) comme un facteur de risque de survenue de cette affection [11]. En 2003, 34 millions de personnes de 15 ans ou plus ont pratiqué au moins une activité physique ou sportive, plus ou moins régulièrement. Quatre-vingt-dix pour cent des jeunes sont sportifs entre 15 à 24 ans. Avec 64 % de sportives contre 79 % de sportifs, la pratique est plus importante chez les hommes que chez les femmes. Les différences hommes-femmes se manifestent

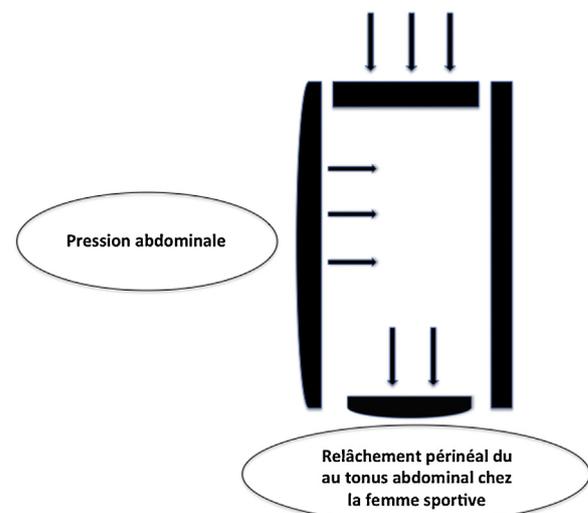


Fig. 1. Physiopathologie : les contraintes de pression intra-abdominale sur le plancher pelvien chez la femme sportive.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/3949349>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/3949349>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)