



Tout sur l'incontinence masculine

Vrai ou faux?

→ L'incontinence ne touche que les hommes âgés

Faux. Il n'est pas vrai que vous êtes destiné à avoir des fuites d'urine une fois que vous atteignez un certain âge. Même si les pertes involontaires d'urine peuvent parfois survenir à cause de changements dans le corps qui sont liés à l'âge, ce n'est pas un phénomène qui fait partie du processus normal de vieillissement.

→ L'incontinence n'est pas une maladie

Vrai. C'est un trouble médical, normalement lié à la vessie ou la prostate. C'est un symptôme qui devrait vous avertir que quelque chose se passe dans votre corps. Elle peut être passagère ou sévère. En parler à votre médecin et déterminer la cause du problème est la première étape. L'incontinence peut être en tout temps guérie, traitée ou contrôlée.

→ L'incontinence n'est pas la même pour tous les hommes

Vrai. Certains souffrent d'incontinence à l'effort, qui survient lorsqu'il y a une fuite urinaire causée par une toux, un éternuement, un exercice physique ou suite à une chirurgie radicale pour un cancer de la prostate; et certains souffrent d'incontinence d'urgence, également connue sous le nom de « vessie hyperactive », qui est une perte d'urine causée par une envie forte et soudaine d'uriner.

→ Boire moins n'évite pas les allers-retours à la toilette

Vrai. Moins vous buvez d'eau, plus votre urine devient concentrée, ce qui peut irriter votre vessie et donner l'impression que les symptômes se sont aggravés. Maintenez une consommation saine d'eau (1,5 à 2 litres par jour) et limiter les autres liquides, comme l'alcool, le café et autres produits contenant de la caféine. Ces derniers peuvent accroître les symptômes d'hyperactivité de la vessie, comme une fréquence urinaire augmentée, des envies urgentes d'uriner, etc.

→ De nombreuses stratégies peuvent vous aider à gérer les troubles urinaires

Vrai. Tout d'abord, aidez votre médecin à mieux comprendre le fonctionnement de votre vessie en tenant un journal de vos mictions. Selon le type d'incontinence, on privilégie des changements au mode de vie, on intègre au besoin des exercices renforçant les muscles du plancher pelvien (Kegel) et si un traitement est prescrit, on le suit à la lettre. Cependant, si aucune de ces approches n'améliore vos symptômes, la chirurgie peut être utile pour corriger surtout l'incontinence à l'effort.

Nos partenaires



PROCURE est reconnu par

