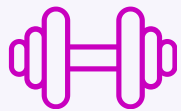


# Troubles du plancher pelvien



70 % des cas d'incontinence s'améliorent grâce à la physiothérapie seule<sup>1</sup>.



2 femmes sur 10 déclarent souffrir d'incontinence fécale un an après l'accouchement<sup>2</sup>.



Jusqu'à 3 femmes sur 10 souffriront d'une forme de prolapsus toute leur vie<sup>3</sup>.

## Qu'est-ce que le plancher pelvien ?

Le plancher pelvien est un groupe de muscles situés à la base du bassin, ou « os de la hanche », qui forment un hamac. Ces muscles, ainsi que les tissus environnants, soutiennent les organes pelviens en les maintenant en place. Chez les femmes assignées au sexe féminin à la naissance, les organes pelviens comprennent la vessie, les intestins, le rectum et l'utérus.

## Dysfonctionnement du plancher pelvien (DPP)

Les troubles du plancher pelvien (DPP) sont un groupe de pathologies qui surviennent lorsque les muscles et les ligaments pelviens d'une femme s'affaiblissent et s'étirent. Cela peut entraîner la chute des organes pelviens hors de leur position normale, souvent connue sous le nom de « prolapsus ». L'affaiblissement des muscles et des ligaments du plancher pelvien peut également entraîner des problèmes de contrôle de la vessie ou de l'intestin, avec des fuites accidentelles d'urine et/ou de selles.

- 1 Prolapsus de l'organe pelvien
- 2 Problèmes de contrôle de la vessie
- 3 Problèmes de contrôle des intestins

## Diagnostic

Le diagnostic du DPP commence par un examen physique. Dans certains cas, votre prestataire de soins verra ou sentira un renflement lors d'un examen pelvien, ce qui sous-entendra un prolapsus. En fonction des résultats de l'examen et de la gravité des symptômes, votre prestataire de soins peut vous recommander des examens complémentaires. Ces examens spécialisés comprennent souvent des examens par caméra, comme une cystoscopie, une coloscopie ou une sigmoïdoscopie, et d'autres mesures du fonctionnement de la vessie ou de l'intestin.

## Stigmatisation associée au DPP

Près d'un quart des Canadiennes souffrent de troubles du plancher pelvien<sup>4</sup>, alors pourquoi en entendons-nous rarement parler? Le dysfonctionnement du plancher pelvien stigmatise souvent les femmes et il est souvent jugé trop embarrassant, voire honteux, de parler d'incontinence. Découragées de se faire soigner, de nombreuses femmes souffrent en silence alors que leur état s'aggrave. Encouragez-vous à avoir des conversations ouvertes et sans jugement sur le DPP afin d'aider à effacer la stigmatisation et à promouvoir un diagnostic précoce.

## Quelles sont les causes du DPP ?

Accouchement	L'accouchement par voie vaginale est un facteur de risque important pour le DPP, à la fois pendant la période post-partum et plus tard dans la vie.
Vieillesse	Les muscles du plancher pelvien peuvent s'affaiblir avec l'âge et la ménopause.
Tissus plus faibles	Certaines femmes naissent avec des conditions génétiques qui affectent la solidité du tissu conjonctif, ce qui les rend plus susceptibles de développer un DPP.
Chirurgie	Une hystérectomie antérieure (ablation chirurgicale de l'utérus) est associée à un risque plus élevé de DPP.
Autres	Le surpoids, le port de charges lourdes et la constipation chronique peuvent exercer une pression supplémentaire sur le plancher pelvien et augmenter ainsi le risque de DPP.

# Symptômes

Les symptômes du DPP varient en fonction des organes pelviens les plus touchés. L'expérience de chaque femme est unique et il arrive que les symptômes de différentes formes de DPP se chevauchent.

---

## Prolapsus

---

- Lourdeur, tiraillement ou douleur dans le vagin qui s'aggrave en fin de journée
- Aperçu d'un « renflement » ou sentiment de « quelque chose qui sort » du vagin
- Difficulté à commencer à uriner ou à vider complètement la vessie

---

## Problèmes de contrôle de la vessie

---

- Fuite d'urine en toussant, en riant ou en faisant de l'exercice
- Besoin urgent ou fréquent d'uriner
- Douleur lors de l'émission d'urine

---

## Problèmes de contrôle des intestins

---

- Fuites de selles ou difficultés à contrôler les gaz
- Constipation
- Difficulté à se rendre à temps aux toilettes

# Traitement

## Modifier son mode de vie

### Limitier les aliments et les boissons qui stimulent la vessie

- i. e. boissons caféinées, gazeuses ou alcoolisées et édulcorants artificiels

### Adopter un régime riche en fibres

- Privilégier les fruits, les légumes, les légumineuses (comme les haricots, les pois et les lentilles) et les céréales complètes

### Maintenir un poids santé

- L'excès de poids peut exercer une pression supplémentaire sur les organes pelviens

## Traitement chirurgical

Les options chirurgicales sont généralement réservées aux cas qui ne s'améliorent pas avec les autres traitements. Il existe de nombreuses options peu invasives dont l'approche varie en fonction des organes pelviens les plus touchés.

## Traitement non chirurgical

### Entraînement vésical

- Utiliser les toilettes à heures fixes pour retrouver le contrôle de la vessie et surmonter l'envie inappropriée d'uriner

### Renforcement des muscles du plancher pelvien (RMPP) ou « exercices de Kegel »

- Le fait de presser et de détendre régulièrement les muscles du plancher pelvien peut contribuer à améliorer l'incontinence urinaire et le prolapsus (voir page suivante)

### Médicaments

- Différents médicaments peuvent être utilisés pour traiter certains troubles de la vessie ou de l'intestin

### Pessaire vaginal

- Ce dispositif en plastique s'insère dans le vagin pour aider à soutenir les organes pelviens chez les femmes souffrant de prolapsus





## Les exercices Kegels pas à pas

Visez au moins trois séries de 10 répétitions par jour.

1

Identifiez les bons muscles en arrêtant d'uriner au milieu du jet. Si vous y parvenez, vous avez identifié les muscles du plancher pelvien.

2

Contractez et soulevez les muscles du plancher pelvien, en maintenant la contraction pendant cinq secondes.

3

Relâchez, puis détendez- vous pendant cinq secondes.

4

Répétez 5 à 10 fois.

## Comment Teladoc Health peut-il vous aider ?

Si vous pensez avoir commencé à ressentir des symptômes de dysfonctionnement du plancher pelvien et que vous cherchez plus d'informations sur le diagnostic ou les options de traitement, notre service Trouver un médecin peut vous aider à trouver un gynécologue.

Si vous souhaitez un deuxième avis pour discuter plus en détail des options de traitement, notre service Avis médicaux d'experts peut vous proposer une évaluation de votre diagnostic et de votre plan de traitement, qui sont examinés par des experts médicaux triés sur le volet.

Si vous souhaitez obtenir des informations complémentaires sur les changements de mode de vie, notre Navigateur personnel de santé personnel vous aidera à trouver des ressources, notamment des diététiciens et des physiothérapeutes, en fonction de vos préoccupations.

Si vos symptômes commencent à peser sur votre bien-être mental, notre Navigateur en santé mentale peut vous aider à naviguer dans le système de santé, à évaluer et à diagnostiquer un problème de santé mentale, ou à revoir un diagnostic ou un plan de traitement existant qui ne fonctionne pas ou qui n'améliore pas votre état.

Si vous avez des problèmes de santé mentale et que vous souhaitez entamer une thérapie, notre Services de counseling et soins en santé mentale vous permet de choisir le psychologue ou le thérapeute de votre choix qui vous apportera un soutien et des soins de santé mentale confidentiels.

Ce guide n'est pas destiné à fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprété comme un avis professionnel de Teladoc Health. Teladoc Health ne garantit pas et n'assume pas la responsabilité de l'exactitude des informations ou de leur applicabilité à une situation factuelle spécifique. Les problèmes de santé personnels doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés.

1. « Près d'un quart des Canadiennes souffrent de dysfonctionnement du plancher pelvien. Pourquoi n'en parlons-nous pas? » Collectif pour la santé des femmes Canada, 12 nov. 2023, [whcc.ca/all-articles/lets-talk-about-womens-mental-health/](https://whcc.ca/all-articles/lets-talk-about-womens-mental-health/).
2. Geoffrion, Roxana, et al. « Indice de santé du plancher pelvien ». Le Collège des médecins de famille du Canada, Le Collège des médecins de famille du Canada, 1er nov. 2023, [www.cfp.ca/content/69/11/e229](https://www.cfp.ca/content/69/11/e229).
3. « Prolapsus vaginal : Causes, symptômes, diagnostic et traitement ». Cleveland Clinic, Cleveland Clinic, [my.clevelandclinic.org/health/diseases/17597-vaginal-prolapse](https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17597-vaginal-prolapse). Consulté le 5 janvier 2024.
4. « Troubles du plancher pelvien ». Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, U.S. Department of Health and Human Services, [www.nichd.nih.gov/health/topics/factsheets/pelvicfloor](https://www.nichd.nih.gov/health/topics/factsheets/pelvicfloor). Consulté le 5 janvier 2024.

---

## En savoir plus sur TeladocHealth.ca/fr

À propos de Teladoc Health : Teladoc Health permet à tous les individus, où qu'ils soient, de vivre une vie plus saine en transformant l'expérience des soins de santé. Reconnu comme le chef de file mondial des soins virtuels globaux à la personne, Teladoc Health s'appuie sur une expertise clinique, une technologie avancée et des données exploitables pour répondre aux besoins en constante évolution des consommateurs et des professionnels de la santé.

©Teladoc Health, Inc. Tous droits réservés