



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## L'incontinence ne doit pas être perçue comme un obstacle

L'incontinence peut devenir une terrible source de gêne; pour cette raison, de nombreux aînés se donnent beaucoup de mal afin que personne ne découvre qu'ils ont des pertes accidentelles ou involontaires d'urine. Cependant, ce problème ne devrait pas être tenu secret, car, si elle n'est pas traitée, l'incontinence peut entraîner d'autres problèmes de santé.



Selon le Conseil consultatif national sur le troisième âge, au Canada, 20 pour cent des aînés souffrent d'incontinence. Il s'agit donc d'un problème fréquent. Essayez de faire en sorte que votre parent le comprenne. Nombre d'aînés souffrant d'incontinence craignent que les membres de leur famille perçoivent cette situation comme un signe qu'il est nécessaire de leur prodiguer des soins supplémentaires – parfois même de déménager dans une résidence pour personnes âgées. Cependant, en suivant les conseils d'un médecin, le problème d'incontinence peut facilement être guéri, traité ou géré.

### Les différents types d'incontinence

L'incontinence urinaire n'est pas une maladie, mais un symptôme indiquant que le corps réagit à quelque chose. Les causes, nombreuses, sont liées aux différents types d'incontinence.

- **L'incontinence à l'effort.** Causée par la toux, le rire ou les éternuements.
- **L'incontinence d'urgence.** Fuite en raison d'une forte envie de vider sa vessie.
- **L'incontinence par trop-plein.** Fuite qui survient quand la vessie n'est pas complètement vide.
- **L'incontinence fonctionnelle.** Absence de sensations lorsque la vessie se vide ou absence de contrôle sur la vessie.

Des causes physiques peuvent rendre l'incontinence urinaire plus probable chez une personne âgée, entre autres :

- de nombreux accouchements
- des anomalies structurelles du tractus urinaire
- l'obésité ou un surplus de poids
- un calcul vésical
- la ménopause
- des infections chroniques de la vessie ou du tractus urinaire
- un blocage de la vessie

### Ce que vous pouvez faire pour améliorer la situation

Il existe des moyens d'aider un être cher à se sentir plus à l'aise à la maison et de rendre son incontinence plus tolérable :

- Soyez compréhensif. N'oubliez jamais que ces accidents sont gênants.
- Communiquez. Encouragez-le vous à faire savoir quand il doit aller aux toilettes.

- Assurez-vous qu'il ait amplement le temps de se rendre aux toilettes.
- Adaptez-vous à son horaire.
- Faites-lui porter des vêtements simples, faciles à enlever et à nettoyer.
- Suggérez-lui de moins boire le soir afin de l'aider à mieux maîtriser l'incontinence nocturne.
- Aidez-le à conserver sa dignité en le rassurant et en lui offrant du soutien.

## **Le traitement de l'incontinence urinaire**

Dès que l'incontinence urinaire se manifeste, il est important de consulter un médecin. Celui-ci pourrait suggérer :

- des techniques comportementales
- des médicaments
- la chirurgie

Les aînés souffrant d'incontinence urinaire en seront gênés et mal à l'aise. Ce problème de santé peut aussi s'accompagner d'un inconfort et de plusieurs symptômes. Faites de votre mieux pour rendre l'être cher plus confortable à la maison et assurez-vous qu'il soit traité par un médecin.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.