

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 3

Artikel: La gymnastique contre l'incontinence
Autor: Wicht, Annette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827721>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La gymnastique contre l'incontinence

De nombreuses femmes rencontrent une fois ou l'autre dans leur vie des problèmes d'incontinence urinaire. Des cours de gymnastique pelvienne peuvent améliorer la situation ou prévenir le problème.

Parler d'incontinence n'est pas chose facile. Et pourtant, beaucoup de femmes rencontrent ce problème de pertes d'urine à l'effort, que ce soit en soulevant quelque chose de lourd, en toussant ou en courant. Ces désagréments peuvent être évités, ou du moins atténués, par une gymnastique spécifique des muscles du périnée. Pro Senectute organise des cours à Fribourg. Nous avons rencontré l'animatrice, M^{me} Christina Sturny, thérapeute par le mouvement.

«Quand nous avons lancé ce cours, il n'a pas suscité d'intérêt, explique M^{me} Sturny. Mais quelques mois plus tard, les inscriptions ont afflué au point que nous avons dû dédoubler le groupe.» Mais il faut dire que le sujet est encore tabou. «Il

y a une certaine gêne à parler de ses problèmes d'incontinence, à travailler ses muscles intimes», reconnaît M^{me} Sturny.

La cause de l'incontinence, qui peut être légère, moyenne ou importante, est connue. C'est une faiblesse musculaire du périnée due à divers facteurs. Par exemple, les naissances détendent ces muscles et si la rééducation n'a pas été adéquate ou suffisante, des problèmes peuvent surgir ou se révéler plus tard. Mais il y a principalement la question du vieillissement.

«Après la ménopause, explique l'animatrice, le périnée perd de son élasticité, de même que les autres muscles. Et comme l'exercice des muscles pelviens a souvent été négligé, l'incontinence peut se déclarer. Un autre facteur favorisant l'incontinence est l'obésité, en raison de la charge supplémentaire supportée par ces muscles.» Voilà pour les causes les plus fréquentes de l'incontinence. Cela dit, elle n'est pas inéluctable. «Avec de l'entraînement, il est possible de traiter les cas légers à moyens et surtout de la prévenir par des exercices réguliers», indique M^{me} Sturny. Une incontinence est qualifiée de moyenne quand il y a perte d'urine lors d'éter-

nement ou de toux. Mais il faut une régularité et de la discipline dans cette gymnastique. «Les muscles pelviens ont besoin d'entretien, comme tous les autres muscles.»

Cinq séances

Le cours donné à Fribourg se déroule sur cinq séances d'une heure. «D'abord, nous faisons des exercices ciblés pour bien situer et bien sentir cette musculature, explique la spécialiste. Il s'agit en effet de travailler ces muscles sans utiliser le ventre ou les jambes. Un petit conseil en passant: contrairement à ce que disent parfois les gynécologues, il n'est pas judicieux de faire ces exercices aux toilettes, en stoppant l'urine. Cela irrite le système nerveux, la vessie et les muscles et cela peut causer des troubles. L'entraînement se fait en dehors des toilettes. Il s'agit surtout d'exercices de resserrement et de relâchement/relaxation.»

Certes, la musculature ne se forme pas en cinq séances. C'est plutôt le point de départ à des exercices réguliers à la maison. «Notre but est de pouvoir permettre à des femmes de bouger librement. Certaines femmes n'osent en effet plus sortir, de peur que l'on remarque qu'elles ont perdu un certain contrôle de leurs fonctions.»

Christina Sturny a donné sa première série de cours entre novembre et décembre 1998. «Les participantes à ce cours ont parlé très ouvertement. J'ai été surprise. Elles étaient prêtes à apprendre et à expérimenter.» Un second cours a eu lieu en février et d'autres seront agendés au printemps ou en fonction de la demande. Comme le dit une participante: «Le cours donne un élan, mais pour obtenir des résultats, il faut un entraînement régulier à la maison.»

Annette Wicht

Une fédération active

La Fédération fribourgeoise des retraités, créée en 1983, œuvre pour la défense et le bien-être des seniors. Elle propose régulièrement des conférences, des colloques et des séminaires de réflexions sur les grands thèmes actuels.

Cette fédération pèse d'un certain poids dans le canton de Fribourg, puisqu'elle compte 6000 membres à travers les sept districts. Elle publie régulièrement un bulletin, véritable trait d'union entre ses membres, dans lequel les responsables abordent divers articles d'un intérêt évi-

dent. Une grande manifestation sera organisée à l'aula de l'Université de Fribourg, du 30 septembre au 9 octobre, dans le cadre de l'année mondiale des personnes âgées. Outre une exposition consacrée aux travaux de retraités de la région, une journée officielle permettra un grand débat entre les jeunes, les anciens et des membres du gouvernement.

G. N.

Renseignements: Secrétariat de la Fédération fribourgeoise des retraités, tél. 026/402 28 14.

Informations: Pro Senectute, Centre des aînés, rue St-Pierre 10, 1700 Fribourg. Tél. 026/347 12 47.