

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 33 (2003)  
**Heft:** 6

## **Titelseiten**

### **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:** 16.02.2026

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

# GÉNÉRATIONS

N° 6 - Juin 2003 - 33<sup>e</sup> année - Fr. 4.50

**Régions**

La culture  
à Martigny

**Loisirs**

La cuisine  
des plantes

**Dossier**

En forme  
à tout âge



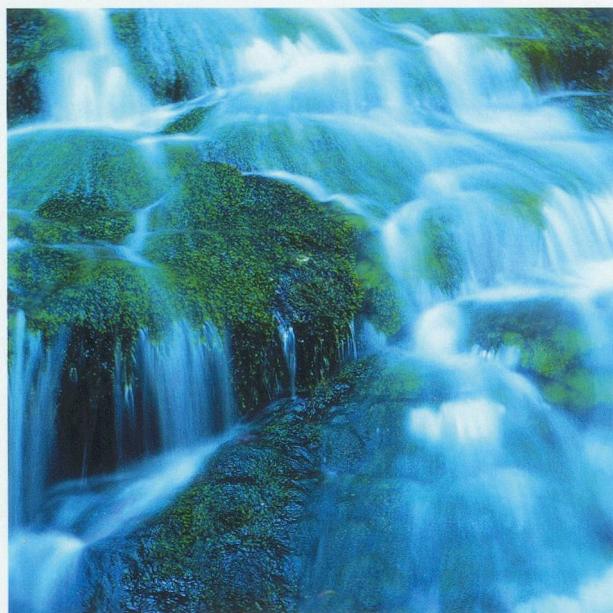
5036

**Portrait**  
**Johnny Hallyday**  
**UN ROCKER DE 60 ANS**



## **Renouez avec la société au lieu de vous isoler chez vous : il y a de nombreuses possibilités de vivre avec l'incontinence.**

*En Suisse, 400 000 personnes environ souffrent de mictions involontaires. Néanmoins, ce sujet est resté le plus souvent tabou. Les personnes concernées se replient sur elles-mêmes et cherchent encore à dissimuler leurs problèmes, alors que l'incontinence peut être soignée ou tout le moins apaisée, à condition d'être traitée suffisamment tôt.*



Souvent, nous ne remarquons les performances accomplies par notre corps que lorsqu'il laisse apparaître des dérèglements. Normalement, notre cerveau contrôle les flux d'urine. Mais il peut arriver que les muscles pelviens se relâchent. Le résultat est la fuite involontaire d'urine ou incontinence. Le relâchement des muscles pelviens est provoqué chez les femmes le plus souvent par la grossesse, le surpoids ou des cystites chroniques et chez les hommes, par un dysfonctionnement de la prostate.

### **Il n'y a pas de honte à avoir !**

Parfois, le problème apparaît insidieusement, parfois, soudainement : les visites aux toilettes sont plus fréquentes; soudain, un éclat de rire, une quinte de toux, ou le soulèvement d'un poids déclenche une fuite involontaire. L'incontinence est plus fréquente chez les femmes et touche tout particulièrement les personnes d'un certain âge. Il est recommandé dans ces cas-là d'aller consulter un médecin rapidement. Celui-ci définira le type de trouble et prescrira le traî-

tement approprié. Les formes les plus répandues sont l'incontinence de stress (ou d'effort, dans les cas d'effort physique, de rire, de toux, d'éternuement, etc.), l'incontinence d'urgence (besoin soudain, incontrôlable d'uriner), l'incontinence par regorgement (problème de vidange de la vessie mécanique) et l'incontinence réflexe (problème de vidange de la vessie neurologique). Il existe également des cas de forme d'incontinence mixte.

### **Profiter de la vie**

Un traitement approprié permettra au patient atteint d'incontinence de continuer à vivre comme il l'entend, au lieu de se mettre timidement à l'écart. En plus d'une thérapie ciblée et d'un entraînement physique des régions pelviennes et de la vessie, de légères modifications dans les habitudes de vie et dans l'alimentation suffisent à atteindre un résultat positif. Le choix d'articles hygiéniques appropriés dès le début des symptômes contribue à cette amélioration, et permet aux personnes concernées de mener une vie active et autonome.

### **Plus de sécurité et une meilleure qualité de vie.**



Une large palette de produits efficaces pour la maison et pour le déplacement est proposée par Secure.

Tous les produits Secure ont été développés par des spécialistes pour différents degrés d'incontinence. L'assortiment Secure comprend des articles pour hommes et femmes s'échelonnant de l'"ultralight" à l'"extra", ainsi que des produits complémentaires pratiques.

Les articles hygiéniques Secure sont en vente à votre Migros.