Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
Heft: 2

Rubrik: Pro Senectute

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: 13.07.2025

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

Fribourg

Des exercices pour éviter

L'incontinence urinaire est un problème extrêmement répandu dont souffrent les femmes, mais également les hommes. A Fribourg, Pro Senectute propose des cours destinés à améliorer la musculature pelvienne, grâce à quelques exercices physiques simples à pratiquer.

Quel dommage que nous n'apprenions pas dès l'enfance le fonctionnement de notre propre corps et les bons gestes pour l'entretenir... Résultat: nous accumulons tout au long d'une vie les erreurs par simple ignorance. Un petit exemple? Qui n'a jamais dit: je vais vite faire pipi? L'erreur réside précisément dans ce vite qui montre qu'on est déjà au stade de l'urgence sous peine d'obliger sa vessie à se contracter inutilement et douloureusement. De plus, il vaut mieux adopter un rythme lent pour vider progressivement cet organe très sensible, et ne pas le solliciter excessivement.

Après un ou plusieurs accouchements, chaque femme connaît des épisodes d'incontinence urinaire. Il serait souhaitable, à ce moment-là de l'existence, de suivre un entraînement afin de muscler son périnée pour lui éviter des ennuis futurs. Mais nous sommes pressées, une fois de plus, et nous négligeons cet aspect des choses.

Marie-Marthe Aebischer, responsable du cours de renforcement du plancher pelvien organisé dans le cadre de Pro Senectute Fribourg, a mis au programme de ses dix séances pratiques de brefs résumés d'anatomie. Ceux-ci permettent de prendre conscience que la zone pelvienne est le lien entre la musculature du dos et celle du ventre. Lorsque nous toussons ou que nous éternuons fortement, lorsque nous soulevons de lourdes charges, lorsque nous portons des ceintures trop serrées, de violentes pressions s'exercent sur l'abdomen. C'est celui-ci qui appuie sur le plancher pelvien. Ces pressions sur un périnée peu musclé provoquent des problèmes d'incontinence. Les femmes qui ont subi une ablation de la matrice sont plus encore sujettes à ce type de difficultés, comme celles qui sont en surpoids. Les personnes qui souffrent de diabète sont aussi concernées. «Mais il y a moyen d'améliorer cette situation, explique Marie-Marthe Aebischer, pour peu qu'on pratique régulièrement les exercices que j'enseigne pendant le cours.»

L'enseignante fribourgeoise a suivi une formation complète de la méthode Klara Wolf, plus connue en Suisse alémanique que dans les cantons romands. Cette méthode est fondée sur la respiration et des exercices de relaxation, à la manière du yoga, mais dans un esprit plus occidental. Mme Aebischer reçoit des personnes en consultation privée depuis une quinzaine d'années et entraîne des petits groupes. Pour Pro Senectute Fribourg, elle prend en charge un groupe de sept à dix femmes et donne un cours en français et un en allemand. Elle envisage aussi de s'occuper de groupes d'hommes qui sont victimes eux aussi de problèmes d'incontinence, liés à un durcissement progressif des tissus de la prostate.

Détente et oxygénation

Les exercices proposés sont simples et peuvent être facilement répétés à la maison. «Le but est de développer un meilleur ressenti de son corps, raconte la thérapeute. Si on vous dit seulement de contracter vos muscles pelviens, cela n'a aucun sens lorsqu'on ne sait pas desquels il s'agit. Il faut d'abord apprendre à les identifier de l'intérieur, à les ressentir en finesse. Nous travaillons la détente, la respiration, parce que cela favorise une meilleure irrigation sanguine, une meilleure circulation de l'oxygène qui met en route tout l'organisme.»

Pour suivre cet entraînement, il n'y a pas besoin de souplesse particulière. «Si certaines personnes ont de la difficulté à se coucher au sol, j'adapte les mouvements à leur handicap», remarque Mme Aebischer. Il ne s'agit pas d'accomplir des exploits sportifs, bien au contraire! Un des premiers exercices de base que chacun peut faire chez soi se fait assis sur une chaise. Le dos bien plat, on descend doucement vers l'avant tout en expirant légèrement sans forcer. Le torse incliné, on laisse venir l'inspiration par le nez. Ce mouvement permet au plancher pelvien de s'étirer doucement, sans heurt. On remonte ensuite en position ver-

Incontinence

Un phénomène répandu

L'incontinence urinaire est un des troubles de la santé les plus répandus dans le monde. On estime à 200 millions, les personnes concernées sur notre planète, dont 400 000 en Suisse. Cette affection peut survenir à n'importe quel moment de la vie, mais sa fréquence augmente avec l'âge. Les femmes sont plus souvent touchées (75% de femmes pour 25% d'hommes).

En cas de problème, il est capital d'en parler à son médecin traitant ou à son gynécologue, tous formés à cette problématique. Il pourra ainsi déterminer s'il s'agit d'une infection ou d'une incontinence d'effort due à un mouvement physique soudain provoquant une miction involontaire. Un travail sur les muscles du plancher pelvien sera alors tout indiqué. Une infection urinaire doit, elle, être soignée par un traitement médicamenteux.

›› ***Rens.*** *Société suisse d'aide aux personnes incontinentes, Gewerbestrasse 12, 8132 Egg, tél. 044 994 74 30, www. inkontinex. ch*

LES FUITES

B.P.

Marie-Marthe Aebischer montre comment détendre sa vessie.

ticale, par le bassin, vertèbre par vertèbre. «En se baissant pour vider son lave-vaisselle, en se lavant sous la douche, on peut porter attention à son périnée et le renforcer. Ma pédagogie est celle du quotidien», répète Marie-Marthe Aebischer.

Dans une ambiance détendue, les participantes constatent avec plaisir les progrès réalisés. Elles sont aussi soulagées de pouvoir partager certaines difficultés et craintes. Sur un sujet jugé souvent délicat, qui a un lien avec la sexualité, elles peuvent échanger, si elles le souhaitent, leur vécu en toute confiance.

«La vessie est un organe très particulier qui répond très fort aux émotions, aux stress», rappelle l'enseignante. Certaines personnes soumises à de fortes tensions psychologiques, prennent l'habitude de contracter leur ventre et les muscles de leurs cuisses. Les adducteurs sont si tendus que les sphincters le sont aussi. Cette attitude contractée, liée au fait de «prendre sur soi», peut être peu à peu abandonnée, grâce aux exercices. L'un d'entre eux se fait au sol. On se couche sur le dos, bien à plat, les mollets bien reposés sur une chaise. Une main vient se placer sur la vessie, l'autre est sous l'arrière de la tête. Lentement, au rythme d'une respiration profonde, les muscles du ventre se relâchent. «On comprend alors que la force n'est pas dure, mais qu'elle est au contraire souplesse, élasticité et adaptation plutôt que résistance.»

A titre préventif ou curatif, un cours de renforcement du plancher pelvien peut se pratiquer à tout âge, aussi bien par les hommes que par les femmes. Il est aussi bénéfique pour les problèmes de constipation et les maux de dos.

Bernadette Pidoux

›› ***Rens.*** *Pro Senectute Fribourg (adresse ci-contre). Le cours a lieu sur dix séances d'une heure, une fois par semaine, prix: 250 francs. Marie-Marthe Aebischer, tél. 026 495 01 22, aebischermm@bluewin.ch*

Nouvelles activités

Pro Senectute Fribourg lance de nouvelles activités pour grands-parents et petits-enfants: des après-midi de contes, des ateliers de cuisine. Pro Senectute Fribourg recherche en outre des bénévoles pour l'animation et l'accompagnement lors de balades dans diverses régions du canton. Avis aux personnes intéressées.

Adresses utiles

Pro Senectute **Bienne**
Quai du Bas 92, c.p. 372,
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

Pro Senectute **Arc jurassien**
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail : prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 482 67 00
Fax 032 482 67 09

Pro Senectute **Fribourg**
Ch. de la Redoute 9 , c.p.
1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

Pro Senectute **Genève**
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

Pro Senectute **Arc jurassien**
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 421 96 10
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute **Arc jurassien**
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail : prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 729 30 40
Fax 032 729 30 41

Pro Senectute **Arc jurassien**
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

Pro Senectute **Vaud**
Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: direction@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

Pro Senectute **Valais**
Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16