

Les conséquences psychologiques de l'incontinence urinaire

Qu'elle soit liée à l'effort, impérieuse, mixte, ou encore fonctionnelle, l'incontinence urinaire a souvent un impact négatif sur la qualité de vie des patients, notamment sur leur équilibre psychologique. Comment se traduit l'incontinence urinaire dans la santé émotionnelle des patients ?

Les problèmes d'incontinence urinaire entraînent l'isolement

Lorsqu'une personne est incontinente, c'est tout son fonctionnement social qui est remis en cause. Dans le milieu professionnel par exemple, un accident peut avoir de lourdes conséquences. Ainsi, une étude réalisée en 2006 a montré que parmi 3 364 femmes employées âgées de 18 à 60 ans et souffrant d'incontinence urinaire sévère à très sévère, 2 % ont dû changer de type de travail¹. Quant aux sorties avec des amis ou de la famille, la difficulté consiste à dissimuler son handicap.

Les personnes incontinentes vivent donc souvent dans l'angoisse, ce qui se traduit dans la vie quotidienne par un isolement. Par crainte des mauvaises odeurs, d'être embarrassées publiquement en cas d'accident, les personnes incontinentes ont tendance à se replier sur elles-mêmes. Le fait de devoir anticiper, planifier et préparer chacun de leurs déplacements peut finir par les décourager de s'aventurer en dehors de chez elles. Quand bien même ces personnes ne s'interdisent pas de sortir, les longs voyages sont fortement compromis en raison de la difficulté d'accès à des toilettes à tout moment de la journée². De toute évidence, l'activité sportive est, elle aussi, souvent réduite à cause des fuites urinaires qui peuvent survenir à l'effort. Ainsi, une étude a observé que 64 % des femmes souffrant d'incontinence urinaire sévère à très sévère éprouvent des difficultés à maintenir une activité physique normale³.

Des troubles de la dépression et de l'anxiété liés à l'incontinence urinaire

Les problèmes d'incontinence entraînent souvent des troubles de la dépression et de l'anxiété¹. Selon une étude réalisée en 2006 au Canada, 15,5 % des femmes incontinentes souffrent de dépression². Ce taux s'élève à 30 % chez les femmes âgées entre 18 et 44 ans et contraste avec le taux de dépression de 9,2 % chez les femmes continentes. Les femmes sont 2 fois plus nombreuses que les hommes à souffrir de dépression liée à leur incontinence urinaire^{1,3}. Une étude réalisée en 2003 a quant à elle montré une corrélation positive entre la sévérité de l'incontinence urinaire et le risque de souffrir de dépression : les femmes souffrant d'incontinence sévère ont un risque dépressif accru de 80 % contre 40 % pour celles souffrant d'incontinence légère à modérée⁴. Même pour les cas d'incontinence urinaire temporaire liée à l'accouchement, une étude a révélé que les femmes incontinentes après un accouchement avaient 2 fois plus de risques de faire une dépression post-partum⁵.

De manière générale, les problèmes d'incontinence urinaire entraînent une dégradation considérable de la qualité de vie, équivalente à l'impact de maladies comme l'ostéoporose ou la broncho-pneumopathie chronique obstructive⁶. Ainsi, une étude réalisée en 2006⁶ a montré que les femmes souffrant d'incontinence sévères étaient prêtes à payer jusqu'à 900 \$ par an pour recevoir un traitement.

L'incontinence urinaire affecte l'estime de soi

Une étude a été réalisée en 2005 sur 3 364 femmes employées âgées entre 18 et 60 ans et souffrant d'incontinence urinaire sévère à très sévère¹. Elle a révélé que 77 % d'entre elles souffraient d'une perte d'estime de soi liée à leur incontinence. Les personnes

qui n'ont pas assez confiance en soi éprouvent des difficultés à faire des choix, à se donner des objectifs et à persévérer pour aller au bout de leurs projets. D'ailleurs, 74 % des femmes ayant répondu à l'étude ont reconnu avoir du mal à achever les tâches qu'elles se fixaient.

Dans la vie quotidienne, les personnes incontinentes éprouvent plus de peur à l'idée de s'engager dans une relation de couple². Les blocages psychologiques sont effectivement nombreux et sont présents bien en amont, que ce soit au moment de séduire ou de se laisser séduire. La peur de la réaction de l'autre suite à l'annonce de son incontinence, la peur d'un accident devant l'autre, l'appréhension d'une relation sexuelle sont autant de préoccupations qui compliquent la mise en œuvre d'une vie de couple. L'arrivée d'enfants dans le couple peut aussi poser des difficultés dans la mesure où les parents ne veulent pas laisser paraître le handicap devant leurs enfants afin de leur donner une image aussi parfaite que possible².