FICHE PATIENT – INCONTINENCE

Ménopause

Quelles sont les causes des fuites urinaires ?

La ménopause survient généralement après 45 ans. **Plus de 80 % des femmes présentent des symptômes physiques et psychologiques**, tels que bouffées de chaleur, sécheresse vaginale et troubles urinaires[1], pouvant altérer la qualité de vie. La diminution des œstrogènes liée à la ménopause entraîne un affaiblissement des muscles du plancher pelvien, augmentant ainsi le risque d'incontinence urinaire.

D'ici 2030, plus de
1.2 MILLIARD DE FEMMES DANS LE MONDE
seront ménopausées ou post-ménopausées.[2]

Comment les identifier ? *Quelques exemples*

Prescription de traitement hormonal substitutif (œstradiol, œstriol, etc.)

Traitements homéopathiques contre les bouffées de chaleur

Achat de compléments alimentaires pour la ménopause (isoflavones, DHEA, etc.)

Traitements de l'ostéoporose (dont le risque augmente à la ménopause)

Comment aborder la question des fuites urinaires ? *Quelques exemples*



– Avez-vous constaté récemment des changements corporels? Votre médecin vous a-t-il parlé des symptômes de la ménopause?
– Certaines patientes rapportent de légères fuites urinaires durant cette période. Avez-vous remarqué quelque chose d'inhabituel à ce niveau?

OUI

Rassurez-vous, vous n'êtes pas seule. Beaucoup de gens sont dans la même situation. Nous pouvons vous proposer des solutions adaptées.

NON

Je peux vous remettre une brochure d'information à ce sujet. N'hésitez pas à revenir nous voir si cela devait survenir. Nous pourrons vous accompagner avec des solutions adaptées. Souhaitez-vous recevoir un échantillon?



Conseil produit *Quels échantillons proposer ?* [2]

Dans la plupart des cas, les sous-vêtements absorbants MoliCare® avec X-Change Pad ainsi que les protections MoliCare® lady Pad (0,5 à 2 Gouttes) conviennent.



Il est toutefois essentiel de tenir compte des préférences et besoins de chaque patiente :

– **Quelles sont la fréquence et l'intensité des fuites ?**
  • Quelques gouttes occasionnelles →
    - MoliCare® lady Absorbent underwear avec X-Change Pad
    - MoliCare® premium lady Pad 0,5 à 2 Gouttes.
– **Préférez-vous des sous-vêtements absorbants lavables ou des protections anatomiques ?**
– **Pouvez-vous changer régulièrement vos protections ?**
  • OUI → faible absorption
  • NON → absorption moyenne.

N'hésitez pas à proposer plusieurs échantillons.

BONNE PRATIQUE

MERCHANDISING

Considérer **un double emplacement** en rayon dans la **section hygiène personnelle**.

Améliorer la qualité de vie au quotidien *Conseils pour limiter le risque d'incontinence urinaire*

Pratiquer une **activité physique modérée** (marche, yoga, Pilates, natation, etc.)

Suivre une rééducation du plancher pelvien et du sphincter avec un physiothérapeute

Réduire le tabac et l'alcool, irritants pour la vessie

Adopter une alimentation riche en fibres pour prévenir la constipation et réduire la pression sur la vessie.

Voir la vidéo

1. Nisar, Nusrat, and Nisar Ahmed Sohoo. „Frequency of menopausal symptoms and their impact on the quality of life of women: a hospital based survey.“ JPMA 59.11 (2009): 752-56.

2. Delanerolle, Gayathri, et al. „Menopause: a global health and wellbeing issue that needs urgent attention.“ The Lancet Global Health 13.2 (2025): e196-e198.

Date de création : 06/2026. Ref.: 847389.