

Perceptions et besoins dans le contexte de l'incontinence urinaire : une analyse qualitative chez des femmes en gymnastique et en CrossFit

Travail de fin d'études en vue de l'obtention du titre de
Master of Science en sciences du sport
Option enseignement

déposé par

Julia Lacreuse

à

l'Université de Fribourg, Suisse
Faculté des sciences et de médecine
Section Médecine
Département des neurosciences et sciences du mouvement

en collaboration avec la
Haute école fédérale de sport de Macolin

Référent

Prof. Jean-Pierre Bresciani

Conseiller / Conseillère

Sonja Beeli

Neuchâtel, mai 2024

Remerciements

Dans ce paragraphe, je tiens à exprimer ma reconnaissance envers Jean-Pierre Bresciani, qui a généreusement accepté d'être mon référent pour ce projet.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers Sonja Beeli, ma conseillère, pour sa réactivité et la précision de ses réponses à mes interrogations, ainsi que pour son soutien positif tout au long de ce travail.

Je remercie également tous les participants qui ont accepté de prendre part à cette étude, sans qui cette recherche n'aurait pas été possible.

Enfin, je remercie mes proches pour le soutien précieux qu'ils m'ont apporté durant cette étape.

Résumé

Introduction

Ce travail explore les perceptions et les besoins en matière de prévention de l'incontinence urinaire chez les femmes pratiquant des sports à fort impact, tels que la gymnastique et le CrossFit. L'étude a pour objectif de mieux comprendre les défis associés à l'incontinence urinaire auxquels sont confrontés les femmes dans les sports à fort impact et d'identifier les mesures préventives potentielles.

Méthode

L'approche méthodologique adoptée est qualitative, avec un échantillon de neuf femmes actives dans les sports à fort impact. Des entretiens semi-standardisés ont été utilisés pour collecter des données sur leurs expériences personnelles, leurs perceptions sur la santé, leurs pratiques actuelles et leurs besoins en matière de ressources concernant l'incontinence urinaire. L'analyse des données s'est effectué avec un codage inductif et déductif afin d'extraire les thèmes les plus importants.

Résultats

Les résultats révèlent que les femmes qui pratiquent des sports à fort impact sont touchées par l'incontinence urinaire et cela a des répercussions sur leur santé ainsi que leur pratique sportive. Les exercices du plancher pelvien sont bénéfiques pour prévenir ce problème, cependant ils ne sont pas intégrés dans les entraînements et il n'existe pas de sensibilisation au niveau institutionnel. Ceci est en lien avec le tabou lié à l'incontinence urinaire qui limite le partage ou la transmission d'informations.

Discussion

La discussion met en évidence le besoin de sensibilisation et de prévention autour de cette thématique au sein du sport, de formation pour les entraîneurs, et ainsi d'intégration d'exercice pour une bonne santé périnéale au sein des entraînements dans les sports à fort impact. Il est nécessaire qu'une collaboration entre le secteur de la santé et le sport soit mise en place afin de mettre un terme à cette problématique.

Conclusion

En conclusion, cette étude contribue à la compréhension des défis associés à l'incontinence urinaire chez les femmes pratiquant des sports à fort impact. Pour améliorer la gestion de ce problème, l'étude relève qu'il est important d'intégrer des stratégies de prévention et de sensibilisation. Les prochaines recherches devraient examiner la mise en place de méthodes de prévention adaptées pour les sports à fort impact.

Table des matières

1 Introduction	5
1.1 L'incontinence chez les femmes dans le sport	5
1.2 Appareil urinaire et fonction pelvienne.....	7
1.3 Conséquences sur la santé	10
1.4 Le tabou de l'incontinence urinaire.....	12
1.5 Prévention des incontinenances urinaires	13
1.6 Objectif du travail.....	16
1.7 Questions de recherche.....	17
2. Méthodes	18
2.1 Échantillon.....	18
2.2 Plan d'étude	19
3 Résultats	24
3.1 Expérience personnelle.....	24
3.2 Santé	27
3.3 Pratiques actuelles de prévention	28
3.4 Besoins en matière d'informations et ressources	29
4 Discussion	32
4.1 Expérience personnelle.....	33
4.2 Santé	34
4.3 Pratiques actuelles de prévention	36
4.4 Besoins en matière d'informations et ressources	37
4.5 Implications pratique et perspectives	39
4.6 Forces et faiblesses de l'étude	39
4.7 Conclusion de la discussion	40
5 Conclusion.....	41
6 Bibliographie	42
7 Annexes	46
7.1 Formulaire de consentement	46
7.2 Guide d'entretien.....	47
7.3 Transcription entrevues	58

1 Introduction

L'incontinence urinaire est un problème courant chez les femmes (Pizzoferrato et al., 2014) et a pour conséquence de diminuer leur qualité de vie (Vaughan & Markland, 2020). Les personnes atteintes d'incontinence urinaire sont concernées par des fuites d'urine (Faltin, 2009). Selon (Urologie fonctionnelle - Anatomie, 2016), l'incontinence urinaire apparaît durant la phase de remplissage de la vessie. Elle peut se manifester de deux manières principales. La première forme d'incontinence est nommée incontinence par impériosité. Elle se produit lorsque les nerfs de la vessie ne fonctionnent pas convenablement ce qui engendre une contraction inattendue et provoque un besoin immédiat d'uriner. Une inflammation ou une irritation de la vessie peut en être la cause et procure l'impression que la vessie est pleine, même dans le cas contraire. En revanche, la deuxième forme, l'incontinence d'effort, entraîne des fuites d'urine lors d'activités physiques comme le fait de se lever, marcher ou pratiquer du sport, mais elle peut aussi avoir lieu lorsqu'une personne tousse. Durant ces efforts, la pression abdominale augmente et affecte ainsi la vessie. L'incontinence d'effort se produit lorsque les structures responsables de l'étanchéité de l'urètre sont affaiblies et ne parviennent plus à maintenir une étanchéité adéquate.

Selon (Maître & Harvey, 2019), l'incontinence urinaire a été longtemps perçue comme une condition liée au vieillissement ou aux femmes ayant accouché plusieurs fois. Cependant la recherche récente élargi cette perspective et on reconnaît désormais que cette condition peut également affecter les femmes jeunes, actives et en bonne santé.

Les déclarations de (Gasquet, 2009) mentionnent que les hommes sont moins touchés par les incontinenes urinaires pour des raisons mécaniques. Chez la femme, quand un relâchement des muscles se produit, les organes ont tendances à se diriger en direction du vide que forment l'utérus et le vagin, situé entre la vessie et le rectum. Les hommes ne sont pas concernés par ce vide, et possèdent donc un plancher pelvien plus solide. Dans l'étude présente, je me focalise donc exclusivement sur les femmes pour cette raison.

1.1 L'incontinence chez les femmes dans le sport

Selon (Jean-Baptiste & Hermieu, 2010) près d'un quart des femmes françaises de plus de 25 ans fit régulièrement du sport. L'activité physique est aujourd'hui un objectif de promotion de la politique de santé actuelle. Néanmoins, il est important de noter que l'exercice inapproprié

ou excessif peut engendrer différents problèmes de santé. L'exercice physique intense contient un risque important de développer une incontinence urinaire.

L'auteur, (Bø, 2004), souligne que les taux de prévalence de l'incontinence urinaire dépendent considérablement du type de sport pratiqué. Par exemple, le taux d'incontinence urinaire est de 0% chez les jeunes golfeuses d'élite, alors qu'il atteint 80% chez les trampolinistes d'élite. Les prévalences les plus élevées sont observées dans les activités à fort impact telles que la gymnastique artistique ou l'athlétisme. L'étude de (Maître & Harvey, s. d.) rejoint ces affirmations et a rapporté que chez 35 sportives d'élite pratiquant le trampoline, la prévalence d'incontinence urinaire est de 80 % et chez 291 sportives d'élite dans des disciplines telles que la gymnastique, l'aérobic et le ballet, est de 58 %.

Les auteurs (Maître & Harvey, 2019) déclarent qu'en Europe 37 % des femmes se consacrent au moins une fois par semaine à un sport de loisir et parmi celles qui pratiquent cette activité, la prévalence de l'incontinence urinaire d'effort est de 14,9 %. Les éléments de risque liés à cette condition incluent une augmentation de l'indice de masse corporelle (IMC) et un taux de grossesses plus élevé.

Dans le domaine sportif, les femmes sont principalement touchées par l'incontinence urinaire d'effort, provoquée par une augmentation de la pression intra-abdominale qui dépasse les capacités des sphincters lors de certains exercices (Jean-Baptiste & Hermieu, 2010).

Selon (Maître & Harvey, 2019), les différents sports peuvent être classés selon les contraintes périnéales qu'ils entraînent. Les sports à forte contrainte périnéale avec une composante dynamique dominante sont la gymnastique-trampoline, l'aérobic, l'athlétisme (en particulier toutes les disciplines où il y a des sauts comme les haies, le saut en longueur, le triple saut ou la perche), les sports de glace (en particulier les sauts), la course à pied, la danse et les différents sports de balle comme le squash, le tennis, le badminton, le basket-ball, le volley-ball, ou handball.

Selon (Christophe Frank, 2016), le terme *composante dynamique* est utilisé lorsque le sport concerné exige principalement des contractions musculaires concentriques, excentriques et pliométriques. Une contraction concentrique permet de contrer une charge, alors que l'excentrique sert à la freiner. Finalement, la contraction pliométrique représente une contraction concentrique poursuivie directement d'une contraction excentrique au sein d'un même mouvement. La contraction pliométrique est particulièrement bénéfique dans les activités nécessitant une puissance explosive.

L'haltérophilie, l'aviron et la planche à voile sont, quant à eux, des sports à forte contrainte périnéale, mais avec une composante isométrique dominante, tandis que le cyclisme, la

natation, la marche et le golf sont des sports qui ne provoquent pas de grandes contraintes périnéales (Maître & Harvey, 2019). La composante isométrique signifie que, dans ce sport, il y a souvent des exercices de maintien de position. Elles servent à contrer une charge lourde où à stopper un mouvement (Christophe Frank, 2016).

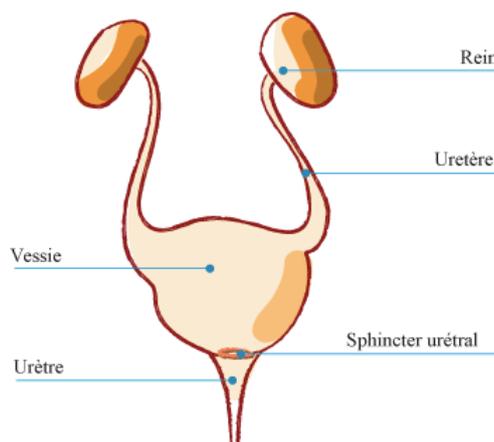
1.2 Appareil urinaire et fonction pelvienne

Afin de mieux comprendre les conséquences de l'incontinence urinaire sur la santé qui seront abordées dans le chapitre suivant (cf. chapitre 1.3), il est essentiel de comprendre le fonctionnement de l'appareil urinaire, ainsi que le rôle du plancher pelvien et du périnée dans le soutien musculo-squelettique.

L'appareil urinaire permet de produire, stocker et éliminer l'urine accompagnée de ses toxines et déchets et permet de cette façon de maintenir l'homéostasie, le système d'équilibre de notre corps. Les différents conduits, organes et orifices du système urinaire (cf. Figure 1) sont les reins, les uretères, la vessie, l'urètre, le sphincter urétral et l'orifice urinaire (Haab, 2021).

Figure 1

Représentation schématique du système urinaire



Note. La figure montre schématiquement la position des différentes parties suivantes du système urinaire ; Les reins, les uretères, la vessie, l'urètre et le sphincter urétral (Haab, 2021).

Ci-dessous, les différentes parties du système urinaire sont présentées plus en détail.

1.2.1 Les reins

Les reins ont pour fonction de filtrer le sang provenant de l'artère rénale et de produire de l'urine. Une fois que le sang est purifié, les éléments positifs comme les minéraux ou le glucose sont réabsorbés et réintroduits dans le flux sanguin. De leur côté, les déchets sont dirigés vers les uretères afin de former l'urine (Haab, 2021).

1.2.2 Les uretères

Ce sont des canaux d'environ vingt à trente centimètres qui acheminent l'urine depuis les reins jusqu'à la vessie (Haab, 2021).

1.2.3 La vessie

La vessie est le réservoir de l'appareil urinaire et est utilisé pour stocker l'urine qui transite par l'urètre entre deux mictions¹. Chez les adultes, elle a la capacité de stocker entre 250 et 500ml pendant la période de remplissage, qui se déroule entre deux mictions. Plus la vessie est remplie, plus on ressent l'envie d'uriner. Le détrusor² se contracte lors de la miction, ce qui permet d'évacuer l'urine vers l'urètre. En l'absence de miction, le sphincter urétral joue le rôle d'un clapet à l'entrée de l'urètre afin de maintenir l'urine à l'intérieur de la vessie (Haab, 2021).

1.2.4 L'urètre

C'est un système de transport de l'urine depuis la vessie jusqu'à l'orifice urinaire. Il mesure environ trois centimètres de long chez la femme et passe par le périnée jusqu'à la vulve. Chez l'homme, c'est un sillon d'environ quinze centimètres de long qui traverse la prostate avant de se terminer au méat urinaire, à l'extrémité du pénis (Haab, 2021).

1.2.5 Le sphincter

Dans le système urinaire, le sphincter s'ouvre lors de la miction pour permettre le passage de l'urine, puis se referme lors de la phase de remplissage de la vessie, comme un robinet. Il est composé de deux parties principales, l'intérieur (peu développé chez les femmes) est constamment contracté de manière inconsciente, à l'exception de la miction. Ensuite, il y a l'externe, qui peut être contracté volontairement afin d'éviter les fuites d'urine lorsque la vessie est pleine (Haab, 2021).

¹ Émission naturelle d'urine par évacuation de la vessie (Larousse, s. d.)

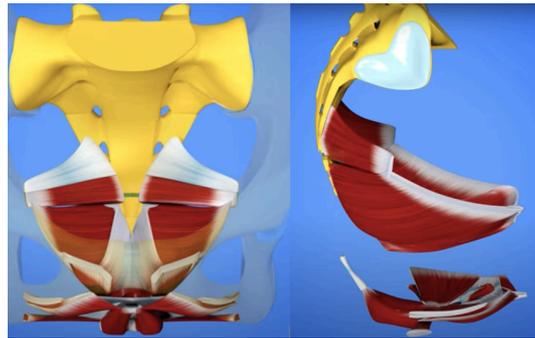
² Couche musculaire contractile de la vessie, qui joue un rôle important dans la miction (Larousse, s. d.)

1.2.6 Plancher pelvien et périnée

Le plancher pelvien et le périnée permettent à l'orifice intérieur du bassin de rester fermé (cf. Figure 2). L'emplacement du plancher pelvien est au-dessus du périnée et le périnée est positionné en dessous du plancher pelvien (cf. Figure 3) (Anatomie 3D Lyon, s. d.).

Figure 2

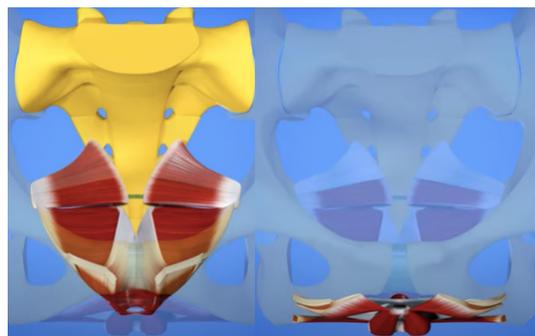
Plancher pelvien et périnée



Note. A gauche, le plancher pelvien et le périnée en temps normal et à droite le plancher pelvien et le périnée vu de profil et de manière séparée (Anatomie 3D Lyon, 2021).

Figure 3

Emplacement plancher pelvien et périnée



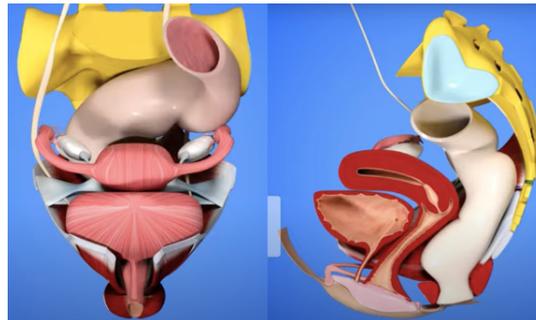
Note. A gauche, le plancher pelvien et sur l'image de droite le périnée (Anatomie 3D Lyon, 2021).

Le plancher pelvien est constitué du muscle coccygien et de l'élévateur de l'anus. La continence urinaire est assurée par les muscles qui élèvent l'anus et le sphincter urétral. Des problèmes

d'incontinence peuvent être causés par un décrochage du muscle élévateur de l'anus, ceci pouvant entraîner une hypermobilité de la vessie et de l'urètre (Yiou et al., 2009). Le plancher pelvien apporte du soutien aux organes pelviens (cf. Figure 4) (Anatomie 3D Lyon, 2021).

Figure 4

Organes pelviens



Note. A gauche les organes pelviens vu de face et à droite vu de profil (Anatomie 3D Lyon, 2021).

Des surpressions abdominales dont les causes sont multiples peuvent avoir lieu au quotidien et peuvent se cumuler. Quand une surpression a lieu, des forces s'appliquent sur le plancher pelvien, le périnée et les organes pelviens. Lors d'une surpression, le système myo-fascial³ pelvien amorti les charges en se relâchant. Dépendamment de la force exercée et de l'élasticité des fibres, les organes se déplacent. Les organes pelviens peuvent accomplir leurs diverses fonctions (miction, défécation, sexualité) et retrouver leur position normale après une surpression grâce à l'élasticité de ces fibres (Anatomie 3D Lyon, 2021).

1.3 Conséquences sur la santé

1.3.1 Conséquences sur la santé physique

Maintenant que le système urinaire et le rôle du plancher pelvien ont été vu plus en détails, l'incontinence urinaire d'effort peut être examinée plus en profondeur. Selon (Urologie fonctionnelle - Anatomie, 2016), si l'appareil urinaire fonctionne normalement, le sphincter et

³ Le préfixe « myo » désigne le muscle et le « fascia » la membrane fibreuse qui recouvre les muscles (Assas formations santé, 2024)

les muscles du périnée se resserrent pour empêcher l'urine de pénétrer dans l'urètre. Cependant, lorsque quelqu'un est atteint d'incontinence urinaire d'effort, le système urinaire dysfonctionne. L'insuffisance des muscles responsables de la fermeture de la vessie peut entraîner une difficulté à retenir l'urine. Les risques de fuite à travers l'urètre sont ainsi plus élevés. Elles peuvent se produire lors de différents efforts. Si le sphincter est affaibli, une légère pression peut provoquer une fuite. Comme indiqué précédemment, les fuites peuvent se produire même par des actions aussi basiques que se lever ou marcher (cf. chapitre 1). Les activités physiques importantes et répétées peuvent affaiblir le périnée, et entraîner des fuites urinaires involontaires lors de l'exercice physique. Les mictions accidentelles peuvent avoir lieu à n'importe quel âge. Contrairement aux incontinenances par impériosité⁴, ces mictions ne sont pas accompagnées d'une sensation d'urgence soudaine. En présence des deux types de fuites, on parle d'incontinence urinaire mixte. Lorsqu'une personne est touchée par l'incontinence urinaire par impériosité, l'objectif est de calmer la vessie et de l'aider à se relâcher.

1.3.2 Conséquences sur la santé émotionnelle

Selon (Dräger et al., 2023), l'incontinence urinaire représente un problème de santé important. Même si l'on ne peut pas en mourir, le bien-être physique, psychologique et social des personnes atteintes, est fortement impacté. La plupart des études publiées se concentrent sur l'incontinence chez les personnes de plus de 65 ans. En revanche, les recherches sur les conséquences de l'incontinence urinaire chez les plus jeunes sont encore faibles.

Il est important de noter que l'incontinence urinaire due à l'effort restreint la participation des femmes aux activités sportives et peut donc avoir des répercussions sur leur santé et leur estime de soi (Bø, 2004). En effet, (Lepfre, 2004) mentionne que l'incontinence urinaire a des répercussions importantes et peut provoquer diverses émotions chez les individus, telles que l'insécurité, la colère, la dépendance, la culpabilité, la honte, l'embarras, la dépression et le déni. En réaction à ce problème, les personnes concernées vont même jusqu'à limiter leurs activités et se retrouvent isolées de la société.

1.3.3 Les conséquences de l'accouchement sur la santé pelvienne

En plus des contraintes sportives spécifiques, l'auteur (Aubin, 2005) souligne que l'accouchement impact fortement la fonction pelvienne. Il y a donc une prévalence plus élevée d'incontinence urinaire après la naissance. La grossesse ainsi que l'accouchement par voie basse

⁴ fuite involontaire des urines suite à une envie pressante et irrépressible d'uriner, sans que cela ne soit lié à une vessie trop remplie (April, 2022)

provoquent une distension ligamentaire et du plancher pelvien importante. Ceci explique la fréquence élevée d'incontinence urinaire chez ces femmes.

De plus, (Fritel, 2005) note que l'incontinence urinaire par impériosité ne dépend pas du nombre ou de la méthode d'accouchements. Cependant, les femmes ayant subi une césarienne subissent plus fréquemment des incontinenances d'effort que celles qui n'ont pas eu d'enfants. Néanmoins, les femmes ayant accouché par voie basse souffrent plus fréquemment d'incontinence urinaire d'effort que celles ayant eu une césarienne. Le mode d'accouchement a donc un impact significatif sur la continence.

Une médecin (Gasquet, 2009), relève que lors d'une grossesse, les ligaments de l'utérus sont fortement étirés, ce qui a pour conséquence d'affaiblir la paroi abdominale. Une pression intense est exercée sur les ligaments de support pendant les poussées. La vessie et le rectum sont comprimés et déplacés vers le bas pendant la grossesse et l'accouchement. Les femmes qui ont connu une grossesse difficile peuvent être confrontées à des problèmes de descentes d'organes. Lorsqu'il y a eu des poussées très intenses, le risque de ne pas se remettre augmente considérablement. Ce phénomène de descente d'organe dû à l'accouchement peut également se produire chez les personnes souffrant de constipation chronique. La pression exercée lors de poussées régulières de haut en bas entraîne également des incontinenances urinaires, de gaz ou de selles.

1.4 Le tabou de l'incontinence urinaire

L'incontinence est identifiée comme une pathologie *taboue* depuis des décennies. Parmi les personnes souffrant d'incontinence, seul 30% ont osé consulter, dans une démarche d'obtenir des soins (Deffieux, 2019). Les auteurs (Dräger et al., 2023), mentionnent que l'incontinence urinaire est considérée comme un sujet délicat au sein de la société. Par conséquent, peu de personnes touchées consultent un professionnel en raison de la honte. Souvent, les personnes concernées recherchent de l'aide qu'au moment où leurs symptômes se détériorent, et impactent davantage leur qualité de vie.

Selon (Deffieux, 2019), il existe des points communs pour les maladies taboues. Elles impactent toutes différents aspects, tels que l'autonomie, la beauté, et l'attractivité. Ce sont souvent des maladies visibles ou liées au vieillissement et à la dépendance. Elles peuvent entraîner une exclusion sociale en raison du handicap qu'elles engendrent, ainsi qu'une renonciation à une vie sentimentale et sexuelle. Les personnes atteintes utilisent souvent d'autres termes plus légers pour atténuer la réalité de la maladie. Par exemple, les femmes atteintes vont plus facilement utiliser le terme *fuites urinaires*, pour ne pas utiliser l'expression *incontinentes*. Les

professionnels de la santé aussi utilisent plus facilement les termes de *palliatifs absorbants* plutôt que *couches*. Les patients vont souvent être culpabilisés à l'égard de leur maladie. Par exemple, dans le contexte du VIH cela a été particulièrement marqué. On peut donc faire croire aux femmes concernées par les incontinences urinaires qu'elles ont négligé la rééducation post-partum, qu'elles ne font pas suffisamment attention à leur poids où qu'elles font trop de jogging. Dans ces maladies taboues, l'existence elle-même de la maladie est remise en question. Il est considéré parfois comme *normal* d'avoir des incontinences urinaires si l'on est une femme et que l'on a eu des enfants. La mise en doute de l'existence de la maladie et des souffrances qu'elle engendre peut parfois pousser la personne au silence et à la stigmatisation.

1.5 Prévention des incontinences urinaires

Selon (Price et al., 2010), une approche conservatrice est conseillée en premier recours. Celle-ci comprend des thérapies physiques, notamment des exercices visant à renforcer le plancher pelvien. L'entraînement des muscles du plancher pelvien se montre particulièrement bénéfique pour traiter l'incontinence urinaire d'effort chez les femmes. Des études ont démontré qu'une amélioration pouvait atteindre jusqu'à 70 % des symptômes de l'incontinence à l'effort grâce à une pratique correcte des exercices du plancher pelvien. Même si elle s'avère particulièrement bénéfique pour l'incontinence d'effort, cette méthode est également efficace pour les autres types d'incontinence.

Une méthodologie liée à l'incontinence urinaire a été développée par l'auteur et médecin (Gasquet, 2009). Elle est spécialiste dans l'accompagnement des futures mamans et des femmes ayant déjà accouché. Grâce à ses connaissances en périnéologie, elle a pu identifier les effets de pratique corporelle négligentes mais aussi les conséquences négatives des pressions abdominales. Dans son livre *abdominaux : arrêtez le massacre !*, elle décrit comment faire des abdominaux en prenant soin du dos et du périnée. Elle remet en cause les pratiques habituelles d'exercices abdominaux et met en avant les dangers éventuels de certaines méthodes sur la santé du dos et du plancher pelvien. Cette médecin apporte une approche alternative qui se penche sur la respiration, la posture et le renforcement complet du corps pour développer des abdominaux puissants et efficaces. Elle souligne l'importance de prendre conscience de son corps et de stabiliser le bassin pour prévenir les douleurs lombaires et les problèmes de périnée. Le livre fournit des conseils pratiques et des exercices ciblés afin de favoriser une approche sûre et efficace du renforcement abdominal. Plus en détail, quand le diaphragme descend, la ceinture abdominale se relâche et perd sa tonicité. Les organes viscéraux sont ainsi dirigés vers le bas et vers l'avant. Il est nécessaire de renforcer les muscles de la ceinture abdominales pour maintenir

les viscères contre la colonne vertébrale. Dans les séries d'abdominaux classiques la distance entre le sternum-bassin ou épaules-hanches est souvent raccourcie et si le but est de renforcer les muscles de la ceinture abdominale, il ne faudrait pas procéder de cette manière. Lors de la pratique des exercices d'abdominaux, il est important de veiller à ne pas pousser activement le diaphragme vers le bas afin de prévenir les effets nuisibles mentionnés précédemment. Lorsqu'on se tient debout, la pesanteur génère une pression de 30mm de mercure⁵ de pression. Elle peut atteindre 250mm de mercure de pression ou plus dans certains exercices d'abdominaux. Cependant, il est faisable de renforcer les abdominaux sans augmenter la pression ou même de produire des pressions négatives jusqu'à 50 mm de mercure dans l'abdomen. Lors de la respiration végétative⁶, le diaphragme devrait descendre pour attirer l'air dans les poumons lors de l'inspiration et remonter pour repousser l'air vers le haut, lors de l'expiration. Pour cela, la respiration et l'étirement du tronc sont importants. Cependant, la posture de l'être humain correspond souvent à une position assise et avachie ou debout et courbée vers l'avant. En adoptant ces postures, la respiration naturelle ne se produit pas convenablement. Le ventre rentre à l'inspiration et sort à l'expiration, la poitrine bouge, mais le bas du ventre reste à sa place. Il faut commencer par expirer et éviter de gonfler le ventre lors de l'inspiration, car cela poussera le diaphragme vers le bas et les abdominaux seront distendus. L'étirement du tronc est important car lorsque nous ne sommes plus à l'horizontal nous maintenons une position tassée et la colonne vertébrale n'est plus étirée. A ce moment-là, la respiration ne se produit plus de manière optimale et automatique. En effectuant un étirement de la colonne vertébrale, le diaphragme peut jouer son rôle de manière optimale.

Il existe aussi les traitements palliatifs de l'incontinence urinaire. Selon (Conquy & Leriche, 2010), ces traitements appelés communément couches ou protections de l'incontinence urinaire féminine, sont appliqués de manière permanente chez les patientes trop fragiles pour d'autres traitements ou temporairement en attendant une prise en charge. Ces approches sont également utilisées pendant des activités ponctuelles, telles que le sport, lorsque les femmes ressentent une gêne. Pour traiter les incontinenances légères, on utilise des produits de petite taille avec une capacité d'absorption modérée (inférieure à 500 ml). Ils ressemblent aux protections périodiques mais assurent une meilleure absorption, spécifiquement conçue pour les fuites urinaires. En cas d'incontinence sévère, une capacité d'absorption plus élevée est nécessaire

⁵ Calcul de la masse de la pression, utilisé principalement en médecine et en météorologie, dont le symbole est mmHg (Linternaute, 2021).

⁶ Se dit des fonctions biologiques assurant le maintien de l'homéostasie interne du corps (respiration, circulation, sécrétions glandulaires, digestion, thermorégulation) (Larousse, s. d.)

(entre 500 et 2000 ml). Les tampons vaginaux sont également une option, comprimant l'urètre et se révélant particulièrement utiles chez les sportives éprouvant une gêne occasionnelle, notamment pendant les activités sportives. En Europe, ces produits absorbants dont le coût est difficile à supporter par les patientes, ne sont pas pris en charge par l'assurance maladie.

Les possibilités chirurgicales pour traiter l'incontinence urinaire d'effort chez les femmes sont constamment en cours de développement (Zbinden et al., 2019). Malgré les diverses options disponibles, les résultats des traitements chirurgicaux sont souvent médiocres (Nikolopoulos et al., 2015).

Par exemple, il est possible de se faire poser une bandelette sous urétrale, des ballons compressifs, voire de recevoir des injections de certaines substances dans la vessie (Urologie fonctionnelle - Anatomie, 2016).

Si les traitements conservateurs, comme la rééducation du plancher pelvien, échouent, la chirurgie peut être envisagée. Selon (Phe et al., 2022), 11,1 % des femmes ont un risque de subir une intervention chirurgicale avant l'âge de 80 ans. Une réintervention chirurgicale est nécessaire pour les mêmes raisons dans 29,2 % des cas. Chaque type de chirurgie comporte ses propres risques spécifiques. Diverses complications peuvent apparaître après une intervention chirurgicale, telles que des infections de la plaie, des saignements excessifs, des dommages aux organes environnants, des problèmes de cicatrisation, voire des complications liées aux implants synthétiques.

Il existe ainsi une certaine quantité de documentation sur les divers traitements disponibles, cependant les ressources sur la prévention des incontinenances urinaires est plus limitée (Swanton & Gormley, 2020) et le manque de prévention concernant celles-ci persiste (Rossetti & Hübscher, 2019). Néanmoins, il existe des recherches concernant la prévention des incontinenances liées à l'accouchement. Selon (Woodley et al., 2017) adopter un programme structuré peut contribuer à prévenir l'apparition d'incontinenances urinaires à la fin de la grossesse et après l'accouchement. Cela soulève la question de l'absence d'études similaires dans le domaine sportif, ainsi que la possibilité d'appliquer ces mesures préventives dans celui-ci.

Cependant, quelques suggestions ont été avancées par (Maître & Harvey, 2019), mettant en lumière l'importance de comprendre comment protéger le périnée pour éviter d'éventuels problèmes. Cela implique une compréhension des risques, la pratique d'exercices spécifiques pour renforcer le périnée, et l'explication de la nécessité de le stabiliser lors d'efforts physiques. Informer également les entraîneurs et les préparateurs physiques sur les exercices appropriés est d'une importance cruciale, en mettant particulièrement l'accent sur l'utilité du gainage statique par rapport aux méthodes traditionnelles d'entraînement abdominal.

Parmi les rares études consacrées à la prévention, l'étude réalisée par (Egloff, 2020) examine la manière dont les médecins généralistes dépistent et préviennent l'incontinence urinaire d'effort chez les femmes pratiquant occasionnellement un sport. Les résultats révèlent que 84 % des médecins généralistes ont rencontré des patientes souffrant d'incontinence urinaire d'effort liée à des activités sportives occasionnelles. Bien que 62 % réalisent un bilan et des séances de rééducation périnéale, seulement 24 % s'impliquent activement dans la prévention périnéale. De plus, 79 % estiment ne pas avoir reçu une formation adéquate sur ce sujet. Les raisons principales du manque de prévention systématique sont le manque de formation et de temps. En résumé, cette étude suggère que la prévention des incontinenances urinaires liées au sport n'est pas suffisamment priorisée ni développée dans la pratique médicale actuelle.

Cette lacune souligne l'importance de mener des recherches approfondies pour combler ce manque d'informations afin de comprendre pourquoi il n'y a pas d'informations disponibles à ce sujet. Tous les éléments précédemment mentionnés donnent du sens à ce travail, dans lequel j'explore les perceptions et les besoins des femmes en apportant une attention particulière à celles ayant une expérience en gymnastique et en CrossFit, étant donné que la prévalence est plus élevée dans les sports à fort impact (Bø, 2004). En analysant ces données, je décris l'expérience, les perspectives ainsi que les défis spécifiques auxquels ces femmes sont confrontées et j'ouvre ainsi de nouvelles perspectives pour éclairer et sensibiliser le domaine de la prévention de l'incontinence urinaire. Cette contribution pourrait donc avoir un impact important sur ce domaine de recherche qui évolue constamment.

1.6 Objectif du travail

L'objectif de cette étude est d'explorer les perceptions et les besoins des femmes ayant une expérience en gymnastique ou en CrossFit concernant la prévention de l'incontinence urinaire. Le but est de mieux comprendre et de mettre en avant les difficultés auxquelles ces femmes sont confrontées, afin de comprendre et connaître leurs besoins. Cela dans le but de proposer des idées pratiques pour mieux promouvoir la prévention de l'incontinence urinaire dans le contexte sportif. Ainsi, l'objectif principal de cette étude est d'améliorer les façons de prévenir l'incontinence urinaire, grâce aux expériences spécifiques des femmes actives dans des sports à fort impact.

1.7 Questions de recherche

1.7.1 Question principale

Comment les femmes ayant pratiqué la gymnastique ou le CrossFit perçoivent-elles la prévention de l'incontinence urinaire et comment ces données peuvent-elles être utilisées pour améliorer les stratégies de prévention de l'incontinence urinaire en Suisse ?

1.7.2 Sous questions

Quels sont les moyens de prévention et de gestion de l'incontinence urinaire actuellement mis en place chez les femmes ayant pratiqué la gymnastique ou le CrossFit ?

Quelles sont les lacunes en termes de formation et d'informations concernant la prévention de l'incontinence urinaire chez les femmes ayant pratiqué la gymnastique ou le CrossFit ?

Quelles sont les attentes et besoins des femmes ayant pratiqué de la gymnastique ou du CrossFit en matière de ressources pour la prévention de l'incontinence urinaire ?

2. Méthodes

La méthode qualitative a été choisie pour ce travail. Le qualitatif vise à comprendre des manières de faire, des points de vue en interviewant des personnes ou en les observant (Pelaccia, 2019).

Cette méthode a été choisie à contrario du quantitatif pour plusieurs raisons. L'intérêt principal de cette étude était de comprendre les expériences des femmes de manière approfondie et cela est difficilement mesurable à travers des chiffres et des statistiques, qui sont centraux dans les méthodes quantitatives. Deuxièmement, le côté humain, social du qualitatif que l'on peut retrouver grâce notamment aux entretiens a été bien plus intéressant et enrichissant pour ce type de travail (Pelaccia, 2019)

2.1 Échantillon

L'échantillon a été constitué de sujets aussi hétérogènes que possible, dans le but de recueillir des informations aussi variées que possible. Le choix des sujets s'est fait premièrement par le biais de mes propres connaissances qui pratiquent la gymnastique ou le CrossFit mais aussi grâce à l'échantillonnage boule de neige en prenant pour l'étude, les connaissances de mes connaissances. Les réseaux sociaux ont également été une ressource pratique pour trouver d'autres sujets de recherche.

Les critères d'inclusion ont été les suivants. Les participantes ont été sélectionné s'ils étaient de sexe féminin, s'ils avaient eu une expérience en gymnastique ou en CrossFit, et s'ils étaient âgés de quatorze à soixante ans, car dans cette tranche d'âge, les femmes peuvent être particulièrement actives dans le domaine sportif et avoir été touché par l'incontinence urinaire. Quelques femmes devaient être maman afin d'avoir un aperçu sur les expériences des femmes ayant déjà accouché. Les sujets devaient s'exprimer en français et devaient être disposés à témoigner ouvertement, tout en préservant leur anonymat. Ils ont signé un formulaire de consentement (cf. annexe 7.1) où il était stipulé que leur identité serait protégée et qu'ils consentaient à l'utilisation de leurs données pour cette étude.

En intégrant des participantes aux expériences variées, l'objectif a été de comprendre les diverses perspectives et défis présents dans ces sports en ce qui concerne l'incontinence urinaire.

Les sujets ont été présenté (cf. tableau 1) en mentionnant plusieurs informations personnelles telles que le travail où le type de sport pratiqué. Pour que l'identité des participants reste anonyme, les pseudos suivants ont été utilisés.

Tableau 1*Présentation de l'échantillon*

Pseudos	Marcia	Valérie	Anne	Ingrid	Laura	Manon	Melissa	Véronique	Liliane
Âge	14	16	25	26	26	26	26	55	57
Métier	Étudiante scolaire obligatoire	Étudiante au lycée	Éducatrice sociale	Entraîneuse gymnastique / enseignante Pilates	Étudiante en psychomotricité	Éducatrice sociale	Conseillère en finance	Enseignante d'éducation physique	Secrétaire
Sport	Gymnaste acrobatique d'élite	Gymnaste acrobatique élite	CrossFit	Ancienne gymnaste artistique d'élite	Ancienne gymnaste artistique	Gymnaste loisir	CrossFit et ancienne gymnaste artistique	Ancienne gymnaste artistique	Gymnaste loisir
Âge 1 ^{ère} IU	11 ans	6 ans	18 ans	9 ans	13 ans	7 ans	15 ans	28 ans	18 ans
Autres informations								3 accouchements	4 accouchements

Note. Voici, ci-dessus, les informations de base sur les participantes. *Incontinence urinaire (IU)*

2.2 Plan d'étude

Cette recherche a impliqué la collecte, l'évaluation et l'interprétation de données qualitatives. La collecte de données s'est déroulée au moyen d'entrevues semi-standardisées composées de questions ouvertes, préalablement formulés, avec des sujets répondant aux critères spécifiés dans l'échantillon, dans le but d'atteindre la perception subjective des sujets.

Les entrevues semi-standardisées ont été choisies car il n'y avait pas besoin d'observer directement les interactions entre les sujets, et les personnes sélectionnées ont été facilement accessibles pour ce travail. Ces deux critères ont dirigé le choix vers l'outil de recueil des entrevues. Et semi-standardisé car il était important de laisser la personne pouvoir s'exprimer tout en mettant un certain cadre pour faciliter ensuite l'analyse (Pelaccia, 2019).

2.2.1 Collecte de données

L'outil principal pour la collecte de données a été constitué d'entretiens, comprenant plusieurs questions ouvertes visible dans le guide d'entretien (cf. annexe 7.2). Les entretiens se sont déroulés par téléphone depuis l'ordinateur afin de pouvoir enregistrer la conversation sur un téléphone avec le dictaphone. Les sujets ont été informés au préalable qu'ils devaient être dans un lieu calme pour l'entretien. Le guide d'entretien a été séparé en trois thématiques principales. Expérience personnelle, pratiques actuelles de prévention et besoins en matière d'information et de ressources.

2.2.2 Analyse de données

Les différentes étapes présentées ci-dessous ont été suivies selon la méthodologie de Mayring et Kuckartz présentée par (Vogt & Werner, 2014). La première étape a consisté à retranscrire et lire les entretiens les uns après les autres pour se faire une idée des textes recueillis. Puis chaque entretien a été entré dans le logiciel MAXQDA qui propose de nombreuses fonctionnalités pour faciliter l'analyse qualitative du contenu (Maxqda by verbi, 2024) afin de créer des mémos pour noter les premières idées ou particularités comme des points clés et ainsi identifier les premiers thèmes. La deuxième étape a consisté à créer un système de catégories. Ce système a été créé dans l'application MAXQDA. Il s'est composé de catégories et de sous-catégories (cf. Figure 1). Les sous-catégories ont servi à diviser une catégorie principale en plusieurs aspects spécifiques. A chacune des catégories ont été attribués une définition (cf. Tableau 2). Les entretiens ont ensuite été codés, ceci permettant d'attribuer des passages tirés dans les entretiens, aux différentes catégories créées, en utilisant les définitions pour définir quelles parties des entretiens allaient dans quelles catégories. La quatrième étape a consisté à évaluer les données basées sur les catégories créées à la deuxième étape. Finalement, les résultats sortant des différentes catégories ont été décrits, ce qui a permis d'interpréter les résultats dans la discussion et d'y faire des liens avec la théorie pour répondre à la question de recherche.

Figure 1

Système de catégories

Catégorie	Nombre
Expérience personnelle	0
Connaissances du sujet	15
Expériences et ressenti	39
Influence pratique sportive et vie quotidienne	19
Perception tabou	36
Santé	0
Perception conséquences santé	21
Conséquences accouchement	4
Pratiques actuelles de prévention	2
Pratiques personnelles	31
Connaissances et pratique vécues en prévention	32
Besoins en matière d'information et de ressources	1
Sensibilisation normalisation	10
Besoins en ressources	12
Implication professionnels santé	11
Intégration entraînement	36
Ensembles	0

Note. Ci-dessus, un aperçu de ce à quoi peut ressembler un système de catégorie créé dans le logiciel d'analyse qualitative MAXQDA. Cet exemple n'a pas été la version finale utilisée pour l'analyse. Les catégories ont été formées de manière déductive, c'est-à-dire en se basant sur la

partie théorique du travail, combinée à la manière inductive sur la base du matériel d'entrevues (Vogt & Werner, 2014).

Tableau 2

Système de catégories

Catégorie principale	Définition catégorie principale
Expérience personnelle	Les « expériences personnelles » désignent l'ensemble des événements, des perceptions et des interactions vécus individuellement par les sujets en lien avec l'incontinence urinaire.
Sous-catégorie	Définition / Description sous-catégories
Connaissances du sujet	La sous-catégorie « Connaissances du sujet » vise à explorer le niveau de compréhension et de familiarité des femmes avec l'incontinence urinaire. Seuls les codes fournissant une indication sur le niveau de compréhension qu'on les participantes sur le thème de l'incontinence urinaire ont été inclus.
Expérience et ressenti	La sous-catégorie « Expérience et ressenti » explore les expériences individuelles des femmes liées à l'incontinence urinaire, ainsi que les émotions, les sentiments et les perceptions qui y sont associés. Seuls les codes racontant un vécu ou une émotion liée à une expérience ou à des émotions ont été inclus.
Influence pratique sportive et vie quotidienne	La sous-catégorie « Influence pratique sportive et vie quotidienne » examine comment l'incontinence urinaire influence la pratique sportive ainsi que la vie quotidienne des femmes impactées. Seuls les codes pouvant être associé à la manière dont la pratique ou la vie quotidienne a été influencée ou non ont été inclus.
Perception taboue	La sous-catégorie « Perception du tabou » se centre sur les attitudes, et les sentiments des femmes qui pratiquent des sports à fort impact en lien avec le tabou qui entoure l'incontinence urinaire. Cette catégorie a pour but de comprendre comment ces femmes perçoivent la stigmatisation sociale de cette condition. Tous les codes se centrant sur la manière dont le tabou est perçu ou les diverses expériences en lien avec celui-ci ont été codés.

Note. Ci-dessus, le tableau contient les définitions de la catégorie principale *Expérience personnelle* ainsi que ses cinq sous catégories. Connaissances du sujet, expérience et ressenti, influence pratique sportive et vie quotidienne, perception taboue.

Tableau 3*Système de catégories*

Catégorie principale	Définition catégorie principale
Santé	La catégorie « Santé » se concentre sur les impacts de l'incontinence urinaire sur la santé des femmes qui pratiquent des sports à fort impact. Cette catégorie cherche à comprendre les conséquences physiques et émotionnelles des femmes concernées. En résumé, cette catégorie permet de comprendre l'impact de l'incontinence urinaire sur la santé des femmes.
Sous-catégorie	Définition / Description
Perception conséquences santé	Cette sous-catégorie explore la perception que les femmes concernées ont, sur les impacts de l'incontinence urinaire sur la santé émotionnelle et physique des femmes qui pratiquent des sports à fort impact. Les codes exprimant une perception des conséquences de l'incontinence urinaire sur la santé physique ou émotionnelle ont été inclus dans cette catégorie.
Conséquences accouchement	Cette sous-catégorie se penche sur les conséquences spécifiques de l'incontinence urinaire chez les femmes ayant accouché. Les codes inclus faisaient référence aux conséquences associées à l'accouchement.

Note. Ci-dessus, le tableau contient les définitions de la catégorie principale *Santé* ainsi que ses deux sous catégories. Perception conséquences santé, conséquences accouchement.

Tableau 4*Système de catégories*

Catégorie principale	Définition catégorie principale
Pratiques actuelles de prévention	La catégorie « Pratiques actuelles de prévention » se concentre sur les stratégies et les méthodes utilisées ou connues de la part des femmes qui pratiquent des sports à fort impact pour prévenir ou atténuer l'incontinence urinaire. Cette catégorie vise à examiner les pratiques individuelles, les connaissances et les expériences vécues en matière de prévention de l'incontinence urinaire.
Sous-catégories	Définition / Description
Pratiques personnelles	La sous-catégorie « Pratiques personnelles » se centre sur les stratégies individuelles mises en œuvre par les femmes qui pratiquent des sports à fort impact pour prévenir ou atténuer l'incontinence urinaire. Cela inclut les comportements, et les choix personnels qui visent à réduire le risque d'épisodes d'incontinence urinaire ou à en minimiser les effets. Seuls, les codes faisant référence à des comportements ou des pratiques qui visent à réduire le risque d'épisodes d'incontinence urinaire ou à en minimiser les effets, ont été inclus.
Connaissances et pratiques vécues en prévention	La sous-catégorie « Connaissances et pratiques vécues en prévention » examine à la fois le niveau de compréhension et de familiarité des femmes avec les méthodes de prévention de l'incontinence urinaire et leur expérience réelle de mise en pratique de ces méthodes. Les codes ont été choisis s'ils traitaient de la prévention, des connaissances des participantes sur ce sujet, et en particulier des pratiques qu'elles ont vécues à cet égard.

Note. Ci-dessus, le tableau contient les définitions de la catégorie principale *Pratiques actuelles de prévention* ainsi que ses deux sous catégories. Pratiques personnelles, connaissances et pratiques vécues en prévention

Tableau 5

Système de catégories

Catégorie principale	Définition catégorie principale
Besoins en matière d'informations et ressources	La catégorie « Besoins en matière d'informations et de ressources » se concentre sur les besoins spécifiques des femmes qui pratiquent des sports à fort impact en ce qui concerne l'accès à des ressources pertinentes pour prévenir et gérer l'incontinence urinaire. Elle se penche sur les lacunes dans l'information disponible sur les stratégies de prévention et de gestion de l'incontinence urinaire, ainsi que les obstacles à l'accès aux ressources nécessaires.
Sous-catégories	Définition / Description
Sensibilisation	<p>La catégorie « Sensibilisation » se concentre sur les attentes spécifiques des femmes qui pratiquent des sports à fort impact en ce qui concerne la sensibilisation à l'incontinence urinaire. Elle vise à explorer les souhaits des femmes concernées en matière d'informations accessibles, de sensibilisation sur l'incontinence urinaire.</p> <p>Les codes attribués à cette catégorie sont tous ceux qui abordaient le thème de la sensibilisation et de la normalisation de l'incontinence urinaire, plus particulièrement sur les attentes et besoins des femmes à ce sujet.</p>
Besoins en ressources	<p>La sous-catégorie « Besoin en ressources » se centre sur les besoins spécifiques des femmes qui pratiquent les sports à fort impact en ce qui concerne l'accès à des ressources dédiées à la prévention de l'incontinence urinaire.</p> <p>Les codes ont été classés dans cette catégorie lorsqu'ils reflétaient les idées, les besoins ou les perceptions des femmes concernant les ressources nécessaires.</p>
Implications des professionnels santé	<p>La catégorie « Implications professionnelles de santé » explore les attentes et les besoins spécifiques des femmes pratiquant des sports à fort impact à l'égard des professionnels de santé impliqués dans la prévention, la gestion et le traitement de l'incontinence urinaire.</p> <p>Tous les codes faisant référence à un avis ou à une expérience liée aux professionnels de la santé ont été regroupés dans cette catégorie.</p>
Intégration dans l'entraînement	<p>La catégorie « Intégration de l'entraînement » se concentre sur les attentes et les besoins spécifiques des femmes qui pratiquent des sports à fort impact en ce qui concerne l'intégration de la prévention et de la gestion de l'incontinence urinaire dans leur programme d'entraînement.</p> <p>Les idées, suggestions et expériences liées à l'intégration de la prévention dans les entraînements ont été codées et classées dans cette catégorie</p>

Note. Ci-dessus, le tableau contient les définitions de la catégorie principale *Besoins en matière d'informations et ressources* ainsi que ses quatre sous catégories. *Sensibilisation, besoins en ressources, implications professionnels santé, intégration entraînement*

3 Résultats

À travers les entretiens et l'analyse des données, divers résultats ont été obtenus. Ce chapitre se concentre sur les catégories formées de manière déductives et inductives (cf. chapitre 2.2.2). Ces catégories ont été organisés de manière qu'elles soient examinées dans l'ordre suivant. *Expérience personnelle, santé, pratiques actuelles de prévention, besoins en matière d'informations et de ressources*

Les résultats ont été présentés ci-dessous sous forme de texte, cependant des tableaux complémentaires avec des plusieurs exemples d'ancrage pour chaque catégorie peuvent être consulté (cf. annexe 7.3) en cas d'intérêt. La transcription des entrevues de chaque entretien peut également être consulté (cf. annexe 7.4)

Pour rappel, la présentation des sujets, peut être consulté à tout moment pendant la lecture des résultats (cf. chapitre 2.1).

3.1 Expérience personnelle

3.1.1 Connaissances du sujet

Aucun des neuf sujets n'était préalablement informé de ce qu'était l'incontinence urinaire ni de la possibilité d'avoir des fuites urinaires lors d'un effort physique avant de les expérimenter pour la première fois. La plupart des sujets avaient une connaissance limitée du terme *incontinence urinaire* et répondaient de manière hésitante, en fournissant des réponses vagues. Valérie « Je ne sais pas trop, parce que je ne connais pas trop ce mot ». Quelques sujets avaient des connaissances un peu plus précises comme Ingrid qui aujourd'hui enseigne le Pilate « ça me vient à l'esprit l'activation du périnée, c'est-à-dire apprendre à travailler ce muscle » ou Véronique « je pense que c'est une descente d'organes ». Il était constatable que les connaissances étaient plus importantes chez les participantes les plus âgées.

3.1.2 Expérience et ressenti

La plupart des sujets justifiaient leur participation à l'étude par l'envie de partager leur expérience, sensibiliser et mettre un terme à la gêne associée à ce sujet. Laura « je trouve que c'est important de sensibiliser. Vu que je suis concernée par le sujet, je trouve que c'est bien de pouvoir participer à ce genre de choses ».

Parmi les neuf sujets, six d'entre elles avaient leurs premières fuites urinaires entre l'âge de six et quinze ans. Deux gymnastes Valérie et Marcia révélaient une aggravation au fil du temps et

Marcia précisait que cela s'était encore plus péjoré depuis le moment où elle avait commencé en élite. « Ça fait depuis mes six ans, mais j'ai commencé en élite il y a trois ans. C'est là que ça s'est vraiment aggravé ». Véronique et Liliane avaient leurs premières fuites urinaires à 20 et 28 ans. Anne mentionnait que les contraintes budgétaires représentaient un obstacle à l'accès aux séances de physiothérapie. « Et puis, en fait, je vais peut-être, faut faire attention de faire une fois avec un physio de la rééducation, mais j'ai entendu que ce n'est pas pris en charge, si c'est pas des bons. Je me dis que ça serait bien de le faire, mais après, ça coûte beaucoup d'argent ».

Au niveau du ressenti, certains sujets exprimaient un sentiment de honte à ce propos. Anne « au début, j'avais un petit peu honte, parce que ça m'est arrivé ». Liliane révélait que malgré son âge, elle avait toujours des appréhensions quant aux fuites, même dans les moments où elle était uniquement entourée de femmes « Quand on est à la gym et que je suis entourée de femmes, j'ai toujours cette crainte, même à mon grand âge, d'avoir une perte et que je me sens mal à l'aise par rapport à ça ». Plusieurs participantes révélaient se sentir seule dans cette situation. Les diverses expériences racontées par les sujets étaient souvent associées aux ressentis. Par exemple les premières fuites étaient associées, pour la plupart du temps, à un questionnement ainsi qu'à un sentiment de solitude et l'expérience de fuites urinaires, était associée à quelque chose de gênant ou de honteux.

3.1.3 Influence pratique sportive et vie quotidienne

La pratique sportive de cinq des neuf sujets était influencée. La plupart ajustaient la manière de pratiquer leur sport en évitant certains éléments comme Anne. « Au CrossFit, moi, je ne fais pas les doubles sauts à la corde. Moi, je ne peux pas, j'évite parce que... je me dis que ce n'est pas bien pour la femme et du coup, je ne fais pas ». Melissa et Laura évitaient également certains mouvements répétés, mais surtout, elles portaient toute leur attention sur la retenue de leurs besoins lors du mouvement plutôt que de se concentrer sur le mouvement en lui-même « j'évite de faire un mouvement en particulier. Même peut-être une réflexion, du coup, on réfléchira plus à ça qu'au mouvement lui-même, faire un beau mouvement. Si on doit se concentrer à se retenir plus qu'à faire le mouvement juste, ou je ne sais pas trop quoi, ça peut impacter aussi le sport directement ». Liliane adaptait ses choix de cours de gym et renonçait à certains cours plus dynamiques auxquels elle pensait prendre particulièrement plaisir « adapter le cours de gym. Faire que de manière douce et pas la gym que j'aimerais faire ». Pour la plupart des sujets concernés par l'incontinence urinaire, cela n'avait pas d'impact significatif sur leur vie quotidienne, mais trois sujets, Laura et Marcia et Véronique notaient qu'elles étaient parfois

gênées lorsqu'elles riaient ou éternuaient. Marcia « au quotidien ça m'embête parce que j'ai parfois des incontinences urinaires en rigolant ou en éternuant, ou même à l'école. Pas au point que ça se voit donc ça va, mais j'aime pas du tout cette sensation d'être mouillée ». Les sujets mentionnaient donc plusieurs fois des émotions négatives liés aux comportements d'adaptations qu'elles avaient. Véronique racontait devoir s'autocensurer dans son propre métier d'enseignante de sport. « Il y a peut-être des... Moi, en tant que prof de sport, il y a certaines démonstrations, je vais m'abstenir de les faire. Genre le grand trampoline, ce genre de truc. Dans le souci que ça m'arrive, je me dis : Là, je vais peut-être plutôt prendre un élève pour faire une démonstration, de peur que ça arrive. Tu te censure, en fait. Tu t'autocensures ».

3.1.4 Perception tabou

Le tabou qui entoure l'incontinence urinaire impactait tous les sujets à l'exception de Valérie qui se sentait à l'aise d'en discuter avec ses coachs « Moi, franchement, il ne m'a pas trop affecté parce que j'ai des coachs qui sont là pour moi et je leur en ai parlé ». La plupart des participantes mentionnaient avoir rencontré des difficultés initiales pour aborder ce sujet, car elles avaient le sentiment d'être les seules concernées par ce problème. Pour la plupart d'entre elles, l'incontinence urinaire était perçue comme quelque chose de gênant, sale, voire puéril, mais aussi comme un signe de vieillesse. Ingrid « Là aussi, personnellement, c'était un peu gênant, à cause peut-être des odeurs ou le fait d'être quand même mouillé aller se changer ». Elle percevait cela comme étant puéril. « quand on est enfant, il y a toujours cette : Tu te fais pipi dessus au lit, comme ça. Il y a déjà cette image de se faire pipi dessus : Tu peux pas, c'est nul, tu n'es pas capable de retenir le pipi ». A l'inverse, Véronique et Liliane trouvaient cela gênant et leur rappelait les personnes âgées. Véronique « Bah, je sais pas, tu oses pas en parler, quoi. C'est gênant, à 26 ans, t'as l'impression que c'est un truc de vieux, quoi ». Bien que la plupart des sujets en parlaient parfois avec leurs coéquipières, c'était généralement sur un ton humoristique. Anne et Liliane avaient du mal à s'imaginer que ce sujet ne soit un jour plus tabou. Anne « Il ne faudrait pas que ça soit tabou, mais dans le sens où je vois mal un coach arriver dans le sens à expliquer qu'on fait de la corde à sauter maintenant. Pour les femmes, faites attention ». Liliane en parlait seulement à son médecin « Je n'en ai jamais vraiment parlé, à part à mes médecins ». Les participantes discutaient toujours de l'incontinence avec des personnes de sexe féminin lorsqu'il s'agissait de leur entourage, mais jamais avec un homme, même s'il s'agissait de leur entraîneur. Elles abordaient le sujet avec des hommes uniquement dans le cadre professionnel, comme avec des médecins ou des physiothérapeutes.

3.2 Santé

3.2.1 *Perceptions conséquences santé*

En ce qui concerne les conséquences physiques de l'incontinence urinaire, quatre des neuf sujets ne savaient pas vraiment quelles conséquences physiques elles pouvaient avoir sur leur santé. Cela confirmait que les connaissances des participantes étaient limitées (cf. chapitre 3.1.1). Véronique et Liliane évoquaient une possible descente d'organe, tandis que Melissa mentionnait *une descente de quelque chose* sans préciser de quoi il s'agissait exactement. Ingrid et Anne soulevaient d'autres aspects tels que les infections possibles ou les implications pour la grossesse.

Les participantes étaient plus en mesure de fournir des réponses claires concernant les conséquences émotionnelles que les conséquences physiques (par exemple, une aggravation des symptômes au long terme pouvant péjorer leur vie quotidienne). La plupart relevaient que ces fuites urinaires pouvaient être gênantes, humiliantes, voir susciter des sentiments de honte. Laura « Tu peux vivre des sentiments de honte ou de peur ». Liliane « C'est tellement gênant et humiliant ou dégradant ». Plusieurs sujets notaient également que cette condition pouvait entraîner des blocages psychologiques et des niveaux de stress augmentés lors de la pratique de la gymnastique. Valérie « Moi, personnellement, ça me fait surtout un stress pendant les compétitions, que ça arrive ou quoi ». Certaines participantes soulignaient également que souffrir d'incontinence urinaire pouvait conduire à une baisse générale de la confiance en soi ainsi qu'un impact sur la performance sportive. Quelques sujets relevaient une forme d'inquiétude quant à une possible aggravation de la situation lorsqu'elles auront des enfants. Anne « Ben tu vois, moi, je veux des enfants plus tard, donc je me suis quand même dit : Il faut quand même qu'un jour, je m'en occupe de ce souci ». Une des participantes partageait l'histoire d'une amie qui était sérieusement handicapée dans sa vie quotidienne. Parfois, elle était contrainte de répondre à ses besoins dans la rue, et elle avait même été sanctionnée financièrement à cause de cela. (Sujet contacté pour un entretien mais n'entre pas dans les critères d'inclusion).

3.2.2 *Conséquences accouchement*

Sur les neuf participantes, seules deux d'entre elles avaient déjà accouché. Véronique est mère de trois enfants et Liliane de quatre. Véronique rapportait des problèmes de santé sexuelle qu'elle attribuait à une prise en charge insuffisante après l'accouchement « Parce que si tu as un périnée pas bien musclé, c'est moins plaisant lors de l'acte sexuel, si t'as un périnée

complètement relâché. Mais ça, je crois vraiment que c'est surtout dû aux accouchements et puis à une mauvaise prise en charge après l'accouchement, une mauvaise réadaptation ». Liliane expliquait que sa situation s'était dégradée après ses accouchements et qu'elle avait souffert de fortes douleurs en restant debout. Le thème de la grossesse était également abordé par deux participantes n'ayant pas encore d'enfants, mais qui se préoccupaient déjà des conséquences éventuelles de leurs incontinences urinaires en lien avec l'accouchement.

3.3 Pratiques actuelles de prévention

3.3.1 Pratiques personnelles

Afin d'éviter les incontinences urinaires, les participantes adoptaient différentes pratiques personnelles. Pour une meilleure visualisation, elles ont été séparées en deux catégories.

Comportements liés directement au corps. Premièrement, plusieurs sujets utilisaient ou envisageaient d'utiliser la physiothérapie pour renforcer le périnée. Véronique « Moi, j'ai fait beaucoup de physio. Entre ma deuxième et troisième grossesse, j'ai fait de la physio ». Plusieurs participantes ont souligné que la physiothérapie avait été bénéfique pour elles. Les résultats indiquaient qu'aller aux toilettes avant de commencer une activité physique pour minimiser les risques de fuites faisait partie des solutions adoptées par les participantes. Finalement certaines participantes relevaient la possibilité de se concentrer sur la contraction du périnée pendant un mouvement. Cependant, elles trouvaient que cela était fatigant et parfois difficile, car le moment de l'impact n'était pas toujours prévisible. Valérie « j'ai essayé aussi de me contracter moi-même. Si je fais un salto, je ne suis jamais consciente de l'atterrissage. Je ne pouvais pas me préparer à contracter parce qu'il faut que je pense à mes mouvements physiques. Du coup ça sortait tout seul ».

Comportements indirectement liés au corps. Premièrement, pour dissimuler au mieux leurs incontinences, les participantes mentionnaient qu'elles adaptaient leurs tenues, soit, en utilisant des shorts où des vêtements foncés. Anne « je regarde que je ne mets pas toujours un legging gris et que je mette un legging foncé, noir ». L'emploi de protection hygiéniques pour prévenir les conséquences visibles des fuites était également relevé par la majorité des participantes. Marcia « Souvent, je mets un peu des serviettes pour que si ça arrive, ça coule pas ». Manon utilisait du papier toilette à la place des serviettes lorsqu'elle était petite et ne connaissait pas l'alternative des serviettes hygiéniques « Et puis du coup, en fait, je mettais tout le temps du papier dans mes culottes pour pas que ça sorte, tu vois. Et puis, une fois, ma mère, elle avait vu et puis du coup, elle m'avait questionné et tout. Et puis je lui avais expliqué ».

3.3.2 Connaissances et pratiques vécues en prévention

Huit des neuf sujets n'avaient jamais bénéficié de programmes de prévention de l'incontinence urinaire dans le contexte sportif. Anne « Je me suis dit qu'effectivement, c'est un peu fou que dans le milieu du sport... Moi, personnellement, j'ai fait plein de sports différents. J'ai même fait de la gym, de la danse, on saute quand même pas mal, du CrossFit, et je n'en ai jamais entendu parler ». Seules les deux mères avaient reçu des conseils à ce sujet lors de leurs grossesses. Quelques participantes semblaient acquérir des connaissances sur certaines techniques de prévention grâce à des interactions personnelles telles que leur entourage, mais elles ne recevaient jamais ces informations dans un cadre institutionnel. Marcia « Alors, je n'en ai jamais eu. Mes coachs ne m'ont jamais donné de quoi faire, enfin, qu'est-ce qu'il faut faire, etc. On m'a juste dit que c'était possible d'avoir un suivi médical, mais je n'ai jamais eu d'exercices à faire ou à donner ». Grâce à ces interactions personnelles, plusieurs participantes étaient informées de techniques de renforcement à mettre en pratique, comme la concentration sur le resserrement et le relâchement du périnée. Pour certaines d'entre elles, ces techniques restaient des conseils flous et difficiles à mettre en œuvre, même si elles en avaient connaissance. Anne « Elle disait de contracter le périnée, mais je n'étais pas vraiment consciente de ce que c'était exactement ». Liliane était la seule participante à avoir bénéficié d'une prévention dans le cadre de la gymnastique, mais elle soulignait que cela était le fait d'une enseignante exceptionnelle et qu'elle n'avait jamais rencontré cela dans d'autres cours de gymnastique. Les deux femmes de l'étude ayant déjà accouché avaient toutes les deux dû effectuer des exercices spécifiques de renforcement périnéal avec un dispositif spécifique inséré dans le vagin et relié à un écran.

3.4 Besoins en matière d'informations et ressources

3.4.1 Sensibilisation et besoins en ressources

Les participantes identifiaient diverses méthodes de sensibilisation qui, selon elles, devraient être mises en œuvre. Elles soulignaient l'importance de parler ouvertement de ces questions, en proposant des solutions concrètes et en formant les entraîneurs pour qu'ils puissent, à leur tour, éduquer les athlètes. Ingrid « Déjà sensibiliser les entraîneurs pour sensibiliser à leur tour les gymnastes ou les autres sportifs ». Marcia « Qu'on soit un peu informé, que ça soit normal et peut-être nous montrer et nous donner des solutions ». Afin de sensibiliser le public, il était suggéré d'organiser des stands d'informations lors d'événements sportifs ou de compétitions. Laura « En fait il devrait y avoir des stands dédiés à ça lors des événements sportifs et

compétitions. Il a été suggéré que les réseaux sociaux, les témoignages personnels pouvaient jouer un rôle clé dans la sensibilisation du sujet. Melissa « Je pense que aussi le fait qu'il y ait les réseaux sociaux, ça aide aussi à que ça devienne moins tabou. Il a été suggéré de placer des affiches éducatives dans les salles de sport. Ingrid « Des fois, il y a des affiches sur des choses dans une salle de gym. Pourquoi pas des affiches ? Comment renforcer son périnée pour éviter les fuites avec des activités, des exercices ». Une des gymnastes Valérie proposait que ce sujet soit abordé lors de moments encore tabous comme celui de la prise de poids. « Quand on a un petit peu des sujets tabous sur les femmes, par exemple, la baisse de poids, qu'elles nous en parlent en ce moment-là, qu'il y a ça et ça qui est possible ». Finalement, Liliane notait que sa fille, qui a étudié les sciences du sport à la Haute école fédérale du sport de Macolin, lui a confié que ce sujet n'avait jamais été abordé. Elle ajoutait que des institutions telles que celle-ci devraient être les premières à introduire cette sensibilisation, afin que toutes les personnes travaillant dans le domaine du sport puissent diffuser ces informations.

Les participantes exprimaient le besoin de disposer de ressources éducatives spécifiques, telles que des vidéos explicatives, des programmes d'entraînement et l'accès facilité à des dispositifs de renforcement du périnée. Ingrid « Peut-être en offrant, je ne sais pas, des workshops ou des leçons ou une plateforme avec des vidéos qui expliquent comment activer le périnée ». Liliane « Dans la physio, on avait quand même un appareil qu'on nous met dans le vagin et qui est relié à un écran et on doit contracter en fonction d'un diagramme et on voit la force qu'on a. Il faudrait pouvoir le faire soi-même, avoir cet appareil peut-être à la maison et s'entraîner ». Anne « J'aimerais bien faire, par exemple, une fois par semaine, des exercices pour ça, mais personne ne m'a montré encore pour le moment ».

3.4.2 Implication des professionnels de la santé

Les deux mamans de l'étude soulignaient l'importance du rôle des professionnels de la santé, notamment des gynécologues et des physiothérapeutes spécialisés, dans la prévention et la gestion de l'incontinence urinaire. Selon elles, l'implication de ces professionnels dans les clubs sportifs, à travers des sessions d'informations et l'adaptation des consultations, serait optimale pour fournir un soutien adapté. Véronique « À la limite, qu'il y ait un spécialiste, une gynécologue ou une physio spécialisée là-dedans. Je pense que ce serait bien de venir faire un petit cours à des gymnastes de temps en temps, juste pour leur expliquer où ça situe, à quoi ça sert. Il y a plein de personnes qui savent même pas qu'on a un périnée, en fait. C'est un muscle qui est vraiment méconnu de beaucoup de gens ». Liliane pensait que c'était aux professionnels de la santé de traiter ce sujet et non aux femmes concernées de devoir prendre leur courage pour

le faire, comme elle a dû le faire elle-même. Liliane « Quand on en parle à son gynécologue, c'est plutôt lui qui devrait demander, question de fuite urinaire, est-ce que vous en avez pas ? ».

3.4.3 Intégration dans l'entraînement

Quelques sujets suggéraient d'intégrer des exercices spécifiques de renforcement du périnée dans les programmes d'entraînement, en les incluant dans les échauffements ou en proposant des séances dédiées. Liliane « Mais en tout cas que l'enseignant, il fasse en début de cours un petit exercice par rapport à ça, en début de gym, qu'il rappelle de bien serrer les abdos ». Une des participantes soulignait l'importance d'assurer que tous les sportifs bénéficient de cette phase d'apprentissage et aient accès aux soins relatifs à cette problématique, au même titre que les services de massage et de physiothérapie habituellement disponibles pour eux. Laura « Pour moi, ça devrait juste être un truc par lequel tu dois passer, même si tu n'es pas concernée forcément. Mais ça, ça doit faire partie pour moi de l'entraînement. Tout comme on prend soin de... suivant le niveau que tu as en gymnastique, tu peux avoir des masseurs ou des gens comme ça qui prennent soin de ton corps pour que tu te sentes bien et que tu aies tout de ton côté pour que ça aille bien. Ça, ça manque ».

En conclusion, les participantes montraient une méconnaissance générale du sujet. Néanmoins, elles exprimaient des émotions intenses en relation avec celui-ci. Par ailleurs, il était évident qu'elles adoptaient des modifications comportementales significatives dans le contexte sportif, bien que ces changements soient moins marqués dans leur vie quotidienne. De plus, il était évident qu'il n'y avait aucune collaboration entre les secteurs du sport et de la santé concernant cette problématique. Par ailleurs, aucune mesure préventive n'était mise en place au niveau institutionnel.

4 Discussion

Avant d'entamer la discussion, il est nécessaire de rappeler que cette recherche met en avant les perceptions et les besoins des femmes actives dans les sports à fort impact concernant l'incontinence urinaire en se focalisant sur deux types de sports, la gymnastique et le CrossFit. Les résultats mettent en avant différentes perspectives qui permettent de mieux connaître les besoins des femmes dans ce contexte. Celles-ci sont discutées dans ce chapitre, en prenant en compte la littérature citée dans l'introduction (cf. chapitre 1) afin de répondre aux questions de recherche citées pour rappel ci-dessous.

Question principale

Comment les femmes ayant pratiqué la gymnastique ou le CrossFit perçoivent-elles la prévention de l'incontinence urinaire et comment ces données peuvent-elles être utilisées pour améliorer les stratégies de prévention de l'incontinence urinaire en Suisse ?

Sous questions

Quels sont les moyens de prévention et de gestion de l'incontinence urinaire actuellement mis en place chez les femmes ayant pratiqué la gymnastique ou le CrossFit ?

Quelles sont les lacunes en termes de formation et d'informations concernant la prévention de l'incontinence urinaire chez les femmes ayant pratiqué la gymnastique ou le CrossFit ?

Quelles sont les attentes et besoins des femmes ayant pratiqué de la gymnastique ou du CrossFit en matière de ressources pour la prévention de l'incontinence urinaire ?

Pour commencer, voici la présentation de quelques résultats généraux flagrants. Les participantes présentaient une méconnaissance générale du sujet et mentionnaient des émotions négatives en relation avec cette pathologie. Dans le contexte sportif, les sujets trouvaient des solutions d'adaptation afin de masquer les incontinenances dont elles souffraient. Aucune collaboration entre les secteurs du sport et celui de la santé concernant cette problématique a pu être constaté. Les résultats montraient que les femmes concernées ne connaissent aucune mesure préventive au niveau institutionnel. Finalement, les participantes exprimaient un besoin de connaissance sur l'apprentissage du fonctionnement du périnée ainsi qu'une intégration de celui-ci au sein des clubs sportifs.

Les différentes catégories créées pour l'analyse des résultats ont été reprises ci-dessous une à une et les résultats y sont discutés en lien avec la littérature citée dans l'introduction.

4.1 Expérience personnelle

4.1.1 Connaissances du sujet

Les participantes avaient des connaissances nuancées de la thématique. Certaines méconnaissaient totalement le sujet et d'autres en avait une compréhension assez précise. Plusieurs participantes révélait des lacunes en termes de connaissances sur les mécanismes et les préventions de l'incontinence urinaire d'effort. Ces résultats peuvent être mis en lien avec cette pathologie, qui perçue comme *taboue* (Deffieux, 2019), peut être un facteur possible de cette désinformation. Effectivement, ce sujet est délicat socialement (Dräger et al., 2023), et peut donc limiter les discussions et le partage d'informations à son sujet et ainsi faire perdurer ce manque de connaissances et d'informations.

4.1.2 Expérience et ressenti

Parmi les neuf participantes, six d'entre elles rapportaient leurs premières expériences de fuites urinaires entre l'âge de six et quinze ans. Valérie et Marcia, deux gymnastes, observaient une aggravation de leur condition avec le temps, Marcia notait même une détérioration significative depuis son entrée dans le niveau élite. Ces observations sont en accord avec l'étude citée précédemment de (Jean-Baptiste & Hermieu, 2010) qui ont identifié les sports à fort impact comme des facteurs de risque pour l'incontinence urinaire. Il est donc important de souligner que les incontinenances urinaires puissent concerner les femmes dès leur plus jeune âge.

L'analyse des témoignages des femmes ayant participé à cette étude a mis en évidence les effets nuisibles de l'incontinence urinaire sur leur bien-être psychologique. Selon (Lepfre, 2004) l'incontinence urinaire peut générer des émotions telles que la honte, l'embarras ou la solitude. Les résultats confirmaient ces affirmations. En effet, les participantes évoquaient des sentiments de honte, d'isolement, de stress, de baisse d'estime de soi et d'embarras. Cela illustre les répercussions profondes et complexes de cette condition sur la vie des femmes dans les sports à fort impact. Ces émotions négatives ont également été corroborées par les travaux de (Dräger et al., 2023) qui ont souligné que l'incontinence urinaire est un problème de santé significatif et peut avoir des conséquences majeures sur la santé physique, psychologique et sociale des individus affectés.

4.1.3 Influence pratique sportive et vie quotidienne

Selon (Bø, 2004), l'incontinence d'effort peut limiter la participation des femmes à des activités sportives, diminuant ainsi leur estime de soi. Ceci est confirmé par les résultats de cette étude

qui montraient que l'expérience de l'incontinence urinaire avait un impact sur la pratique sportive des participantes, les amenant souvent à modifier leurs activités physiques, les poussant ainsi à éviter certains mouvements ou techniques qui exacerbent le risque de fuites. Une des participantes mentionnait aussi une baisse d'estime de soi. Les femmes concernées utilisaient diverses méthodes créatives leur permettant de dissimuler leurs incontinenances, sans toutefois en éliminer les symptômes. Cette réalité souligne l'importance de stratégies de prévention adaptées aux contextes de sport à fort impact, telles que l'entraînement du plancher pelvien (Price et al., 2010) et l'apprentissage de la pratique des abdominaux en tenant compte et en protégeant le dos et le périnée (Gasquet, 2009).

4.1.4 Perception tabou

Beaucoup de femmes révélèrent que les fuites urinaires généraient de la honte et l'embarras et associaient cela à la vieillesse ou à quelque chose d'infantile. Ces résultats corroborent les études qui ont identifié l'incontinence urinaire comme un sujet stigmatisé, où elle est souvent vue comme une marque de vieillesse ou de déclin physique (Dräger et al., 2023). Selon (Deffieux, 2019), les personnes atteintes utilisent souvent d'autres termes plus légers pour atténuer une réalité brutale. Les résultats de cette étude ont confirmé cette tendance, en révélant qu'aucune des femmes n'utilisait directement le terme *incontinence urinaire* et préférait des expressions plus douces comme *faire pipi* ou *avoir une fuite*.

La majorité des participantes rencontraient des difficultés initiales à discuter de leur condition et ressentait souvent la perception qu'elles étaient seules à faire face à ce problème. Ce sentiment d'isolement a été mis en lien avec les déclarations de (Deffieux, 2019) qui suggère que la mise en doute de l'existence de la maladie et du vécu de souffrances par les personnes atteintes peut conduire à une réticence à parler ouvertement de leur situation. Ceci alimente ainsi un cycle de silence et de stigmatisation.

4.2 Santé

4.2.1 Conséquences santé

Les conséquences de la santé physique étaient peu connues des participantes, ce qui se rapporte au manque de connaissance générale concernant le sujet, lié au tabou qui entoure l'incontinence urinaire comme relevé précédemment (cf chapitre 4.1). Il a aussi été constaté que sept des neuf sujets n'avaient pas d'enfant et les connaissances étaient plus fragiles chez ces femmes. En revanche les participantes, elles même concernées par les conséquences émotionnelles, étaient

capable de décrire précisément ces conséquences et celles-ci étaient importantes (cf. chapitre 4.2).

Cependant (Jean-Baptiste & Hermieu, 2010) ont identifié le sport intensif comme un facteur de risque pour l'incontinence, et cette déclaration est corroborée par les découvertes de cette recherche. Les sports à fort impact, notamment la gymnastique et le CrossFit, exacerbent les symptômes de l'incontinence urinaire d'effort, ce qui nécessite une attention particulière pour ces athlètes. Pour rappel, les incontinenances urinaires peuvent être provoquée par une augmentation de la pression intra-abdominale lors de certains exercices, ce qui dépasse les capacités des sphincters. Si le sphincter est affaibli, une légère pression peut provoquer une fuite (Urologie fonctionnelle - Anatomie, 2016).

4.2.2 Conséquences accouchement

Les effets de la grossesse et de l'accouchement sur l'incontinence urinaire chez les femmes mettent en évidence un lien entre ces événements et la détérioration de la fonction pelvienne. Les données issues de cette étude ont montré que les accouchements avaient des répercussions sur la santé pelvienne des femmes, ce qui est corroboré par l'étude (Aubin, 2006), qui a souligné que ces processus physiologiques peuvent expliquer l'augmentation de la prévalence de l'incontinence urinaire après la naissance. De plus, (Gasquet, 2009) a expliqué que les descentes d'organes, souvent exacerbées par les poussées lors de l'accouchement, peuvent également contribuer à des cas d'incontinence.

Parmi les participantes de l'étude, deux mères, Véronique et Liliane, ont rapporté que les accouchements avaient aggravés leurs incontinenances. Véronique attribuait ses problèmes de santé sexuelle à un périnée insuffisamment tonifié après l'accouchement, qui selon elle, est le résultat d'une réadaptation inadéquate. Liliane décrivait également une détérioration de sa condition, souffrant de douleurs considérables lorsqu'elle restait debout, symptômes qui se sont manifestés après ses accouchements. Ces témoignages soulignent l'importance d'une prise en charge adéquate du périnée après l'accouchement pour prévenir ou minimiser les risques d'incontinence urinaire. Cela met en avant le besoin de prises en charges plus rigoureuses et ciblées pour ces femmes, ce qui correspond à la déclaration de (Woodley et al., 2017) qui ont souligné que l'adoption d'un programme structuré peut contribuer à prévenir l'apparition d'incontinenances urinaires à la fin de la grossesse et après l'accouchement.

4.3 Pratiques actuelles de prévention

4.3.1 Pratique personnelles pour gérer les incontinences

Les participantes adoptaient diverses pratiques personnelles pour gérer leurs incontinences urinaires. Parmi les méthodes discutées, deux approches étaient particulièrement soulignées dans la littérature. L'utilisation de produits hygiéniques étaient souvent une réponse initiale au problème, correspondant à ce que (Conquy & Leriche, 2010) ont défini comme des traitements palliatifs, utilisés pour gérer les symptômes au quotidien. D'autre part, la physiothérapie était identifiée par la majorité des participantes comme l'intervention la plus bénéfique, ce qui est en accord avec les conclusions de (Price et al., 2010) qui ont reconnu l'entraînement du plancher pelvien comme cruciale pour une gestion efficace de l'incontinence. D'autres méthodes étaient mentionnées par les participantes qui n'avaient pas été relevées par la littérature. Elles devaient prendre des précautions comme aller aux toilettes avant l'activité sportive, se concentrer sur leur périnée pendant leurs mouvements, avoir des vêtements de rechange, où même adapter la couleur où la forme des vêtements en fonction de cela. Ce sont des réponses directes aux défis posés par l'incontinence. Ces mesures préventives et adaptatives, bien que non mentionnées dans la littérature, sont des solutions utiles à court terme, mais les participantes de l'étude relevaient qu'elles craignaient que la situation s'aggrave dans le cas où elles auraient des enfants.

4.3.2 Connaissances et pratiques vécues en prévention

Plusieurs participantes relevaient qu'elles n'avaient eu aucune information concernant l'incontinence urinaire avant d'être elles-mêmes concernées et elles exprimaient un besoin de ressources et d'informations. Ceci souligne et rappelle que la prévention des incontinences urinaires liées au sport n'est pas suffisamment priorisée (Egloff, 2020).

Les participantes discutaient toujours de l'incontinence avec des personnes de sexe féminin lorsqu'il s'agissait de leur entourage, mais jamais avec un homme, même s'il s'agissait de leur entraîneur. Elles abordaient le sujet avec des hommes uniquement dans le cadre professionnel, comme avec des médecins ou des physiothérapeutes. Cela peut être expliqué par le fait que les hommes sont moins concernés (Gasquet, 2009) et donc moins familiers avec le sujet que les femmes. En effet, les hommes sont moins touchés car ils ne possèdent pas l'espace anatomique entre l'utérus et le vagin, ce qui rend leur plancher pelvien naturellement plus solide (cf. chapitre 1).

Concernant la prévention, les résultats indiquaient que l'adoption de pratiques préventives telles que l'entraînement du plancher pelvien est peu répandue, malgré ses bénéfices prouvés (Price et al., 2010). Effectivement, l'analyse a montré que la majorité des sujets n'avaient jamais bénéficié de programmes de prévention de l'incontinence urinaire dans le contexte sportif. Même les athlètes expérimentées étaient mal informées sur comment intégrer efficacement ces pratiques dans leur entraînement. Seul grâce à des interactions personnelles, quelques participantes étaient informées de techniques de renforcement à mettre en pratique, comme la concentration sur le resserrement et le relâchement du périnée. Pour certaines d'entre elles, ces techniques restaient des conseils flous et difficiles à mettre en œuvre, même si elles en avaient connaissance. Ce constat est inquiétant, car il met en lumière une intégration insuffisante de pratiques préventives essentielles, une situation déjà observée par (Swanton & Gormley, 2020) ainsi que par (Rossetti & Hübscher, 2019). Ces études ont noté que les ressources consacrées à la prévention de l'incontinence urinaire sont limitées et que les efforts de prévention sont encore largement insuffisants.

Effectivement, la prévention de l'incontinence urinaire dans le contexte sportif reste insuffisamment priorisée dans la pratique médicale actuelle, comme l'a souligné (Egloff, 2020). Cette observation est corroborée par les résultats de cette étude, qui ont indiqué que le soutien médical en matière de prévention de l'incontinence urinaire est souvent inadéquat. Par exemple, une participante a rapporté avoir dû initier elle-même la discussion de ce problème avec son médecin et soulignait un manque d'initiative dans le suivi médical pour aborder et gérer cette condition.

Comme mentionné par (Woodley et al., 2017) adopter un programme structuré peut contribuer à prévenir l'apparition d'incontinences urinaires à la fin de la grossesse et après l'accouchement. Les résultats de cette étude ont appuyé ses conclusions. Parmi les participantes, seules les deux mères recevaient des conseils préventifs durant leurs grossesses. En revanche, aucune autre participante ne bénéficiait de conseils de prévention dans un cadre institutionnel. Ceci souligne un besoin important d'étendre des programmes de rééducation au-delà des soins prénataux.

4.4 Besoins en matière d'informations et ressources

4.4.1 Sensibilisation et besoins en ressources

Les deux sous catégories *sensibilisation* et *besoin en ressources* ont été regroupées pour la discussion car la sensibilisation fait partie des besoins des participantes. Les résultats de cette

étude ont révélé que les participantes identifiaient diverses méthodes de sensibilisation à l'incontinence urinaire et soulignaient l'importance de la communication ouverte. Ces méthodes incluaient la formation des entraîneurs pour qu'ils sensibilisent les athlètes, l'organisation de stands d'informations lors d'événements sportifs, l'utilisation des réseaux sociaux pour partager le sujet, et l'affichage d'informations dans les salles de sport. Des ressources comme des vidéos explicatives, des programmes d'entraînement, où l'accès facilité à du matériel permettant le renforcement du périnée, étaient souligné par les participantes comme étant des solutions envisageables pour mettre un terme à cette problématique.

Ces méthodes étaient proposées par les participantes en fonction de leurs expériences et besoins personnels. Comme (Swanton & Gormley, 2020) ainsi que (Rosseti & Hübscher, 2019) l'ont souligné, les ressources pour la prévention de l'incontinence urinaire et les efforts dans ce domaine sont insuffisants. Cela explique pourquoi ces nouvelles idées de sensibilisation n'ont pas encore été mises en place. Cette situation indique une nouvelle fois, que la sensibilisation n'est pas suffisante pour combler les besoins et les ressources des femmes touchées.

4.4.2 Intégration dans l'entraînement

Les résultats ont souligné la nécessité d'intégrer le renforcement du périnée dans les routines d'échauffement et de rendre les soins liés à l'incontinence urinaire aussi accessibles que les autres services de santé pour les athlètes. Cela exige une formation adéquate des entraîneurs pour qu'ils puissent soutenir efficacement cette pratique, alignée avec les conclusions de (Maître & Harvey, s. d.), qui ont insisté sur l'importance de former les entraîneurs et les préparateurs physiques aux exercices appropriés.

4.4.3 Implication des professionnels de la santé

Selon les deux mamans de l'étude, les professionnels comme les gynécologues ou les physiothérapeutes jouent un rôle important dans la prévention et la gestion de l'incontinence urinaire. Elles estimaient qu'ils devraient être impliqués dans les clubs sportifs et offrir des sessions d'informations et d'entraînement du périnée. En outre, une des participantes soulignait que ce sont aux professionnels de la santé, tels que les gynécologues, de prendre l'initiative de discuter de l'incontinence et de demander aux patientes si elles en souffrent. Elle trouvait difficile de devoir aborder elle-même ce sujet.

Ces résultats concordent avec les déclarations de (Egloff, 2020), qui a noté que bien que 62 % des personnes effectuent un bilan et participent à des séances de rééducation périnéale, seulement 24 % s'engagent activement dans la prévention du périnée. De plus, 79 % considèrent

qu'ils n'ont pas bénéficié d'une formation adéquate à ce sujet. La prévention des incontinences urinaires liées au sport n'est donc pas suffisamment priorisée ni développée dans la pratique médicale actuelle.

4.5 Implications pratique et perspectives

4.5.1 Implications pratique

Les résultats soulignent la nécessité d'intégrer des programmes de formation spécifiques pour les entraîneurs, et l'inclusion d'exercices de renforcement du plancher pelvien au sein des entraînements. Ces résultats suggèrent également que les associations sportives de gymnastique et de CrossFit en Suisse devraient se développer en termes de stratégie de prévention afin de diminuer ou abolir le tabou lié à l'incontinence urinaire et encourager un dialogue ouvert.

4.5.2 Perspectives

Il serait intéressant de tester les différentes méthodes d'intervention à travers divers types de sports afin d'identifier les stratégies les plus efficaces et les plus adaptables à différents contextes sportifs. Les prochaines études devraient donc se concentrer sur l'élaboration et l'évaluation de stratégies préventives qui sont intégrables dans les entraînements au sein des clubs. De plus, il serait nécessaire d'engager une collaboration entre les secteurs de la santé et du sport en ce qui concerne cette pathologie.

4.6 Forces et faiblesses de l'étude

4.6.1 Forces

L'une des forces majeures de cette recherche réside dans sa focalisation sur un groupe spécifique dont les besoins sont souvent ignorés dans la littérature. L'approche qualitative adoptée a permis de mettre en avant les expériences et perceptions des femmes sur les impacts de l'incontinence sur les femmes sportives. En outre, cela a permis de mettre un pied dans la réalité que vivent ces femmes dans le sport. Finalement l'accès qu'offre cette étude aux idées concrètes directement proposées par des personnes concernées est également un point fort.

4.6.2 Faiblesses

La représentativité des résultats de l'étude est limitée car elle s'est focalisée uniquement sur deux types de sports à fort impact. De plus, la sensibilité du sujet peut avoir influencé la

réticence des participants à partager ouvertement leurs expériences, limitant ainsi la profondeur des données recueillies. Finalement, la désinformation globale des participantes concernant le sujet a limité l'exactitude et la profondeur des informations recueillies.

4.7 Conclusion de la discussion

Cette étude a mis en lumière des aspects importants sur les expériences des femmes dans les sports à fort impact face à l'incontinence urinaire. Cette pathologie est peu connue des femmes pratiquant les sports à fort impact malgré les répercussions subies par celles-ci, due au tabou entourant cette pathologie. Cette étude relève qu'il y a besoin de sensibilisation, de prévention et d'intégration de certaines pratiques permettant d'éviter ces problèmes dans le milieu des sports à fort impact.

5 Conclusion

Cette recherche a mis en avant les défis des femmes concernées par l'incontinence urinaire et pratiquant des sports à fort impact en particulier dans la gymnastique et le CrossFit. Les résultats ont montré que les femmes ne connaissent pas précisément la thématique bien que leur santé physique et émotionnelle en soit affectée.

Cette étude a démontré que la prévention de l'incontinence urinaire dans les sports à fort impact est insuffisamment priorisée et intégrée. Malgré l'existence de méthodes de prévention efficaces, telles que des exercices de renforcement du plancher pelvien, ces méthodes ne sont pas connues et pratiquées régulièrement dans le sport à fort impact. En outre, le manque de discussions ouvertes à ce sujet dû au tabou de l'incontinence urinaire limite la recherche de solution et la mise en place de pratiques de prévention.

Ces résultats mettent en avant le besoin de sensibilisation et de prévention pouvant être amené sous diverses formes, telle que des affiches dans les lieux sportifs, des discussions autour de cette thématique dans le domaine du sport, l'intégration de formation pour les entraîneurs ainsi que des programmes d'entraînements ciblés sur la santé périnéale. Pour cela, il est nécessaire que les secteurs de la santé et du sport collaborent afin de mettre un terme à cette problématique. Des études supplémentaires seraient importantes pour mettre en place et tester différentes méthodes de prévention à travers divers types de sports afin d'identifier les stratégies les plus efficaces et les plus adaptables à différents contextes sportifs. Les prochaines études devraient donc se concentrer sur l'élaboration et l'évaluation de stratégies préventives qui sont intégrables dans les entraînements au sein des clubs.

En résumé, ce travail souligne l'importance cruciale de l'intégration de la santé périnéale dans les programmes d'entraînement ainsi que des soins adaptés en cas de besoin, et met en lumière le besoin urgent de traiter l'incontinence urinaire avec la même rigueur et le même sérieux que d'autres blessures sportives.

6 Bibliographie

- Anatomie 3D Lyon. (2021). *Rôles des muscles et des fascias du plancher/diaphragme pelvien et du périnée lors d'une surpression*.
https://youtu.be/OcHif3_rs9M?si=bqIDbXS_zzYimW9B
- April. (2022). *Impériosité : L'incontinence urinaire par hyperactivité de la vessie*.
<https://www.april.fr/complementaire-sante/guide/imperiosite>
- Assas formations santé. (2024). *Le traitement du syndrome myofascial en kinésithérapie*.
<https://www.assasformationsante.com/actualites/syndrome-myofascial/>
- Aubin, I. (2006). *Incontinence urinaire du post-partum : L'évoquer dans la consultation suivant l'accouchement*. https://www.campus-umvf.cnge.fr/materiel/Incontinence_urinaire_postpartum.pdf
- Bø, K. (2004). Urinary incontinence, pelvic floor dysfunction, exercise and sport. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 34(7), 451-464. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434070-00004>
- Christophe Frank. (2016). *Quels entrainements pour améliorer la force*. <https://e-s-c.fr/force.php>
- Rossetti, C & Hübscher, L. (2019). *Évaluation de la brochure „ Sport et Périnée : Exercices d'échauffement adaptés“*. Hes-so Valais, Haute école de Santé.
<https://sonar.ch/hesso/documents/317104>
- Conquy, S., & Leriche, B. (2010). Recommandations pour le traitement palliatif de l'incontinence urinaire non neurologique de la femme. *Progrès en Urologie*, 20, S109-S111. [https://doi.org/10.1016/S1166-7087\(10\)70005-1](https://doi.org/10.1016/S1166-7087(10)70005-1)
- Deffieux, X. (2019). Incontinence : Une maladie taboue comme une autre ? *Progrès en Urologie*, 29(7), 347-348. <https://doi.org/10.1016/j.purol.2019.04.011>
- Dräger, D. L., Lackaja, J., Nolting, J., Rojas Cruz, C., Hake, K., & Hakenberg, O. (2023). Psychosocial consequences of urinary incontinence - tabooed and undertreated : A systematic review. *Aktuelle Urologie*, 54(6), 468-474. <https://doi.org/10.1055/a-2113-6127>
- Egloff, K. (2020). Dépistage et prévention de l'incontinence urinaire d'effort par les médecins généralistes chez la femme sportive occasionnelle : Évaluation des pratiques professionnelles. *Médecine thérapeutique*, 26(4), 257-271.
https://www.jle.com/fr/revues/met/e-docs/depistage_et_prevention_de_lincontinence_urinaire_deffort_par_les_medecins_g

[eneralistes_chez_la_femme_sportive_occasionnelle_evaluation_des_pratiques_professionnelles_318688/article.phtml](#)

Faltin, D. (2009). Épidémiologie et définition de l'incontinence urinaire féminine. *Journal de Gynécologie Obstétrique et Biologie de la Reproduction*, 38(8, Supplément 1), S146-S152. [https://doi.org/10.1016/S0368-2315\(09\)73574-4](https://doi.org/10.1016/S0368-2315(09)73574-4)

Fritel, X. (2005). Du mode d'accouchement à l'incontinence. *Journal de Gynécologie Obstétrique et Biologie de la Reproduction*, 34(8), 739-744. [https://doi.org/10.1016/S0368-2315\(05\)82948-5](https://doi.org/10.1016/S0368-2315(05)82948-5)

Gasquet, B. de. (2009). *Abdominaux : Arrêtez le massacre ! méthode abdologie de Gasquet* (p.11-30) Marabout.

Haab. (2021). *Appareil urinaire : Quel est son fonctionnement ?* Sphère-Santé. <https://www.sphere-sante.com/incontinence-information/description-systeme-urinaire.html>

Jean-Baptiste, J., & Hermieu, J.-F. (2010). Fuites urinaires et sport chez la femme. *Progrès en Urologie*, 20(7), 483-490. <https://doi.org/10.1016/j.purol.2010.02.007>

Larousse. (s. d.). Détrusor. In *Larousse*. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/d%C3%A9trusor/24888#:~:text=%EE%A0%AC%20d%C3%A9trusor&text=Couche%20musculaire%20contractile%20de%20la,r%C3%B4le%20important%20dans%20la%20miction>.

Larousse. (s. d.). Miction. In *Larousse*. <https://larousse.fr/dictionnaires/francais/miction/51353>

Larousse. (s. d.). *Végétatif, végétative*. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/v%C3%A9g%C3%A9tatif/81260>

Lepfre, E. (2004). *Primipares québécoises souffrant d'incontinence urinaire adaptation et utilisation des services de santé*. Faculté des études supérieures en sciences infirmières. <https://hdl.handle.net/1866/17115>

Linternaute. (2021). *Millimètre de mercure*. <https://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/millimetre-de-mercure/>

Maître, C., & Harvey, T. (2019). *L'incontinence urinaire de la sportive*. <https://insep.hal.science/hal-02063639/document>

Maxqda by verbi. (2024). *Le logiciel n1 pour l'analyse qualitative de contenu*. https://www.maxqda.com/de/software-inhaltsanalyse?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw2a6wBhCVARIsABPeH1vQPxVnc4kPBBIfDUYA1U_E-ioOaMmRaypxs4p70HkISKld8mJLffEaAtIhEALw_wcB#!

- Nikolopoulos, K. I., Betschart, C., & Doumouchtsis, S. K. (2015). The surgical management of recurrent stress urinary incontinence : A systematic review. *Acta Obstetrica Et Gynecologica Scandinavica*, 94(6), 568-576. <https://doi.org/10.1111/aogs.12625>
- Pelaccia, T. (2019). *Comment réussir son mémoire ? Du choix du sujet à la soutenance*. Deboeck supérieur.
- Phe, V., Pignot, G., Legeais, D., Bensalah, K., Mathieu, R., Lebacle, C., Madec, F.-X., Doizi, S., & Irani, J. (2022). Les complications chirurgicales en urologie adulte : Chirurgie du pelvis et du périnée. *Progrès en Urologie*, 32(14), 977-987. <https://doi.org/10.1016/j.purol.2022.08.013>
- Pizzoferrato, A. C., Fermat, M., El Assal, A., Fauconnier, A., & Bader, G. (2014). Incontinence urinaire chez la femme nullipare : Prévalence et évaluation de l'auto-rééducation périnéale. *Progrès en Urologie*, 24(10), 646-650. <https://doi.org/10.1016/j.purol.2014.03.007>
- Price, N., Dawood, R., & Jackson, S. R. (2010). Pelvic floor exercise for urinary incontinence : A systematic literature review. *Maturitas*, 67(4), 309-315. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2010.08.004>
- Swanton, A. R., & Gormley, E. A. (2020). Prevention of Urinary Incontinence in Women. *Current Urology Reports*, 21(10), 43. <https://doi.org/10.1007/s11934-020-00988-x>
- Urologie fonctionnelle - Anatomie. (2016). *Incontinence urinaire de la femme, mécanismes, traitements*. <https://youtu.be/HI2wj6D4AGE?si=VAeXy-D3IcNXUBYB>
- Vaughan, C. P., & Markland, A. D. (2020). Urinary Incontinence in Women. *Annals of Internal Medicine*, 172(3), ITC17-ITC32. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32016335/>
- Vogt, S., & Werner, M. (2014). *Forschen mit Leitfadeninterviews und qualitativer Inhaltsanalyse*. https://www.th-koeln.de/mam/bilder/hochschule/fakultaeten/f01/skript_interviewsqualinhaltsanalyse-fertig-05-08-2014.pdf
- Woodley, S. J., Boyle, R., Cody, J. D., Mørkved, S., & Hay-Smith, E. J. C. (2017). Pelvic floor muscle training for prevention and treatment of urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017(12), CD007471. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007471.pub3>
- Yiou, R., Costa, P., Haab, F., & Delmas, V. (2009). Anatomie fonctionnelle du plancher pelvien. *Progrès en Urologie*, 19(13), 916-925. <https://doi.org/10.1016/j.purol.2009.09.002>
- Zbinden, M., Stritt, K., Jichlinski, P., & Grilo, N. (2019). Current surgical treatments for

women with stress urinary incontinence. *Revue Medicale Suisse*, 15(673), 2186-2189.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31778046/>

7 Annexes

7.1 Formulaire de consentement

Par ma signature, je confirme que j'accepte la collecte et l'utilisation des données d'entretien dans le cadre du projet de recherche réalisé par Julia Lacreuse (étudiante université Fribourg 2022-2024):

Perceptions et besoins dans le contexte de l'incontinence urinaire : une analyse qualitative chez des femmes en athlétisme et en gymnastique.

- Je déclare par la présente avoir été informé du contenu et de l'objet du projet et j'accepte de participer au projet
- J'ai été informé que toutes les données personnelles sont rendues anonymes.
- J'accepte que les conversations avec moi ou dont je fais partie soient enregistrées avec un appareil d'enregistrement, analysées et présentées à certains employés de l'université de Fribourg.
- J'ai le droit d'interrompre l'interview et de me retirer du projet à tout moment sans que cela me confronte à d'autres problèmes.

Nom et prénom :

.....

Adresse :

.....

Lieu et date :

.....

Signature :

.....

7.2 Guide d'entretien

Introduction

Je vous remercie d'avoir accepté de participer à cette étude sur la prévention de l'incontinence urinaire chez les femmes pratiquant la gymnastique où le CrossFit. L'objectif principal de cette étude est d'améliorer les façons de prévenir l'incontinence urinaire, en mettant en avant les expériences spécifiques des femmes actives dans des sports à fort impact. Vos expériences et vos perspectives sont précieuses pour mieux comprendre ce sujet. Avant de commencer, veuillez noter que vos réponses seront confidentielles et anonymes, et que vous pouvez choisir de ne pas répondre à une question si vous le souhaitez. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez savoir avant de commencer

Avant de commencer l'entretien je vous demanderais de signer le formulaire de consentement.

Nous commencerons premièrement par des questions concernant votre propre expérience, puis nous aborderons le sujet de la prévention et finalement nous parlerons de vos besoins en matière d'information et de ressources.

1. Expérience personnelle et santé

1. L'incontinence peut être un sujet délicat ou difficile, car il est très personnel. Qu'est-ce qui vous a poussé à vous rendre malgré tout disponible pour cet entretien ?
2. Qu'est-ce qui vous vient spontanément à l'esprit sur le thème de l'incontinence ?
3. Avant de connaître vos premières expériences de fuites urinaires, aviez-vous déjà été informé de cette possibilité ? Si oui de quelle manière ? / Et comment avez-vous réagi ou qu'avez-vous pensé à ce moment-là ? Est-ce que cela semblait être quelque chose de normal pour vous, ou cela vous a-t-il surpris ?
4. Comment le tabou de l'incontinence urinaire vous a-t-il affecté personnellement ?
5. Pouvez-vous partager votre perception du tabou entourant l'incontinence urinaire chez les athlètes et les gymnastes ? Comment pensez-vous que ce tabou affecte la prise en

charge de ce problème dans le contexte sportif ? / Parlez-vous de ce sujet avec vos amis ou coéquipiers ?

6. Quelles sont, selon vous, les conséquences les plus importantes de l'incontinence urinaire sur la santé physique et émotionnelle des femmes pratiquant le sport ?
7. Question pour les mamans uniquement : Avez-vous remarqué des changements dans votre santé urinaire ou pelvienne après avoir accouché ? Pouvez-vous m'en dire plus à ce sujet ?

2. Pratiques actuelles de prévention de l'incontinence urinaire

8. Pouvez-vous expliquer comment vous avez évité les problèmes d'incontinence urinaire lorsque vous pratiquez la gymnastique ou le CrossFit?
9. Quels éléments déterminent votre choix de méthode pour éviter l'incontinence urinaire pendant que vous pratiquez l'athlétisme ou de la gymnastique ? (pas utilisé à tous les entretiens car réponse impertinentes)
10. Comment l'incontinence urinaire a-t-elle influencé votre pratique sportive ou votre vie quotidienne ?

Maintenant que nous avons parlé de votre façon de gérer l'incontinence, j'aimerais discuter avec vous de la prévention de l'incontinence urinaire.

11. Pouvez-vous décrire les différentes approches ou pratiques que vous connaissez ou avez observées concernant la prévention de l'incontinence urinaire dans le contexte de l'athlétisme ou de la gymnastique ?
12. Quelles difficultés rencontrez-vous principalement pour trouver des informations pertinentes sur la prévention de l'incontinence urinaire dans le cadre de la pratique sportive ?

13. Comment percevez-vous l'efficacité des méthodes actuellement utilisées pour prévenir l'incontinence urinaire chez les femmes pratiquant la gymnastique où le CrossFit ?

3. Besoins en matière d'information et de ressources

14. Quels types de soutien ou ressources pensez-vous qu'il serait utile d'avoir pour prévenir l'incontinence urinaire dans le cadre de la pratique sportive ?

15. Quelles initiatives ou ressources pensez-vous être les plus efficaces pour améliorer la sensibilisation et l'information sur la prévention de l'incontinence urinaire dans le milieu de la gymnastique où du CrossFit ?

16. Comment les organisations sportives pourraient-elles mieux soutenir les femmes pratiquant la gymnastique où le CrossFit dans la prévention de l'incontinence urinaire ?

Conclusion

Merci d'avoir partagé vos avis et expérience avec moi car ils sont précieux pour ma recherche. De mon côté, j'ai pu poser toutes les questions que je souhaitais. Y'a-t-il encore quelque chose que vous aimeriez partager ? Où avez-vous une question ?

7.3 Tableaux avec exemples d’ancrage

7.3.1 *Expérience personnelle*

Catégorie principale	Définition catégorie principale	
Expérience personnelle	Les « expériences personnelles » désignent l'ensemble des événements, des perceptions et des interactions vécus individuellement par les sujets en lien avec l'incontinence urinaire.	
Sous-catégorie	Définition / Description sous-catégories	Exemples d’ancrage
Connaissances du sujet	La catégorie « Connaissance du sujet » vise à explorer le niveau de compréhension et de familiarité des femmes avec l'incontinence urinaire. Seuls les codes fournissant une indication sur le niveau de compréhension qu'on les participantes sur le thème de l'incontinence urinaire ont été inclus.	Valérie : « Je ne sais pas trop, parce que je ne connais pas trop ce mot. Maintenant, je sais ce que c'est, je pense aux fuites urinaires, du coup » Véronique : « Je pense que c'est une descente d'organes » Melissa : « Mais je sais que c'est un travail sur son périnée, qu'il faut se concentrer à le fermer, enfin le contracter »
Expérience et ressenti	La sous-catégorie « Expérience et ressenti » explore les expériences individuelles des femmes liées à l'incontinence urinaire, ainsi que les émotions, les sentiments et les perceptions qui y sont associés. Seuls les codes racontant un vécu ou une émotion liée à une expérience ou à des émotions ont été inclus.	Marcia : « J'en avais déjà eu quand j'avais peut-être vers les 11, 12 ans, mais maintenant que j'ai 14 ans, ça m'arrive un peu plus, ouais, depuis mes 13 ans, ça m'arrive souvent ». Anne : « Faut faire attention de faire une fois avec un physio de la rééducation, mais j'ai entendu que c'est pas pris en charge, si c'est pas des bons. Donc d'un côté, je me dis que ça serait bien de le faire, mais après, ça coûte beaucoup d'argent ». Manon : Ben en fait, c'est arrivée tôt, justement. J'avais 10 ans, je pense. Et puis du coup, là, je n'osais pas du tout en parler à mes parents et tout. Ça, c'était hyper... J'étais un peu hyper mal à l'aise.
Influence pratique sportive et vie quotidienne	La sous-catégorie « Influence pratique sportive et vie quotidienne » examine comment l'incontinence urinaire influence la pratique sportive ainsi que la vie quotidienne des femmes impactées.	Marcia : « On faisait des sauts pieds joints de suite. Et en fait, il y a des jours où ça me fait rien. Il y a des jours vraiment, c'est catastrophique. Donc, c'est catastrophique. Je disais à mes coachs, je m'arrêtais et je faisais autre chose ». Laura : « En limitant ce que je fais, déjà. Par exemple, si c'est un truc où c'est que je dois taper fort avec mes deux pieds, pieds joints, je ne vais pas le faire 36 fois. Je vais réfléchir, essayer de bien faire comme ça, je ne vais pas le faire 36 fois ».

	<p>Seuls les codes pouvant être associé à la manière dont la pratique sportive ou la vie quotidienne a été influencée ou non, ont été inclus.</p>	<p>Melissa : « J'évite de faire un mouvement en particulier. Même peut-être une réflexion, du coup, on réfléchira plus à ça qu'au mouvement lui-même, faire un beau mouvement. Si on doit se concentrer à se retenir plus qu'à faire le mouvement juste, ou je sais pas trop quoi, ça peut impacter aussi le sport directement ».</p> <p>Marcia : « Au quotidien ça m'embête parce que j'ai parfois des incontinences urinaires en rigolant ou en éternuant, ou même à l'école. Pas au point que ça se voit donc ça va, mais j'aime pas du tout cette sensation d'être mouillée ».</p>
<p>Perception tabou</p>	<p>La catégorie « Perception du tabou » se centre sur les attitudes, et les sentiments des femmes qui pratiquent des sports à fort impact en lien avec le tabou qui entoure l'incontinence urinaire. Cette catégorie a pour but de comprendre comment ces femmes perçoivent la stigmatisation sociale de cette condition.</p> <p>Tous les codes se centrant sur la manière dont le tabou est perçu ou les diverses expériences en lien avec celui-ci ont été codés.</p>	<p>Anne : « Au début, non, je n'en parlais pas. Parce que je me suis dit que j'avais un souci et tout ça ».</p> <p>Melissa : « C'était difficile dans le sens où j'avais l'impression, notamment dans la gym, que j'étais la seule à qui ça arrivait ».</p> <p>Laura : « Je trouve que c'est dur parce que tu te sens un peu seule dans la situation vu que c'est tabou ».</p> <p>Valérie : « Je pense qu'il y a des filles qui ont peur d'en parler parce qu'elles trouvent ça un petit peu crade, surtout si elles en parlent pas entre elles ».</p> <p>Liliane : « Et justement, même quand on est à la gym et que je suis entourée de femmes, j'ai toujours cette crainte, même à mon grand âge, d'avoir une perte et que je me sens mal à l'aise par rapport à ça ».</p> <p>Véronique : « Ben, gênant, quoi. C'est gênant. Gênant, parce que c'est... Ouais, gênant dans tous les sens du terme, quoi. C'est gênant psychologiquement, puis c'est gênant physiquement aussi ».</p> <p>Ingrid : « Un peu sur la rigolade. Je pense que je disais : Ouais, c'est horrible, cet élément. Je me fais toujours pipi dessus, un truc comme ça, un peu en rigolant ».</p> <p>Valérie : « Dans mon équipe, on est deux trois comme ça et du coup, on en parle. Maintenant, on en rigole aussi ».</p>

Note. Ce tableau permet de lire plus en détails les exemples de réponses issues des entretiens concernant la thématique *expérience personnelle*.

7.3.2 Santé

Catégorie principale	Définition catégorie principale	
Santé	La catégorie « Santé » se concentre sur les impacts de l'incontinence urinaire sur la santé des femmes qui pratiquent des sports à fort impact. Cette catégorie cherche à comprendre les conséquences physiques et émotionnelles des femmes concernées. En résumé, cette catégorie permet de comprendre l'impact de l'incontinence urinaire sur la santé des femmes.	
Sous-catégorie	Définition / Description	Exemples d'ancrage
Perception conséquences santé	<p>Cette sous-catégorie explore la perception que les femmes concernées ont, sur les impacts de l'incontinence urinaire sur la santé émotionnelle et physique des femmes qui pratiquent des sports à fort impact.</p> <p>Les codes exprimant une perception des conséquences de l'incontinences urinaires sur la santé physique ou émotionnelle ont été inclus dans cette catégorie.</p>	<p>Ingrid : « Sous l'aspect physique, je ne sais pas si ça peut même causer des infections ou des choses comme ça. Le fait d'être mouillé, peut-être pas pouvoir se changer avec tous ces tissus synthétiques et comme ça »</p> <p>Anne : « C'est la honte. Aussi, parfois, moi, je me dis : Mais purée, tu n'arrives pas à contracter ton périnée, tu ne sais pas où il est »</p> <p>Ingrid : « Ben, santé mentale, c'est-à-dire que ça peut mettre des blocs, je ne sais pas, des blocages ou des peurs, des anxiété »</p> <p>Laura : « Ça a aussi un impact sur, déjà, ta confiance en toi, ton psychologique, mais aussi sur tes performances sportives »</p> <p>Laura : « Si, par exemple, tu veux des enfants et tout, et que tu commences déjà à avoir des soucis à ce niveau-là, je pense que ça peut qu'empirer et qu'il faut absolument renforcer son périnée pour ça que ça reste problématique ».</p> <p>Melissa : « Dans la perception de la différence ou, qu'est-ce qui m'arrive. Je pense que c'est plus ça qui perturbe psychologiquement qu'en soi, le fait que ça arrive. Si on savait que ce n'était pas grave et comment on pouvait le résoudre, ça serait beaucoup moins important que si on le sait pas trop ».</p> <p>Liliane : « C'est un gros handicap pour une femme dans la vie et en particulier quand elle est sportive et qu'elle aimerait faire plein de sports différents. J'ai été personnellement freinée dans mes envies de sport à cause de ce problème ».</p>
Conséquences accouchement	<p>Cette sous-catégorie se penche sur les conséquences spécifiques de l'incontinence urinaire chez les femmes ayant accouché.</p> <p>Les codes inclus faisaient référence aux conséquences associées à l'accouchement.</p>	<p>Véronique : « Mais sexuelle, je pense. Parce que si tu as un périnée pas bien musclé, c'est moins plaisant lors de l'acte sexuel, si t'as un périnée complètement relâché. Mais ça, je crois vraiment que c'est surtout dû aux accouchements et puis à une mauvaise prise en charge après l'accouchement, une mauvaise réadaptation. Donc, il faut vraiment remuscler après les accouchements, parce qu'avec un périnée relâché, c'est moins agréable sexuellement ».</p> <p>Liliane : « Ça s'est aggravé. Mais j'avais quand même que 32 ans après avoir eu mon quatrième enfant. J'aurais voulu continuer de faire plein de choses. Je continue, mais en ayant des gênes »</p>

Note. Ce tableau permet de lire plus en détails les exemples de réponses issues des entretiens concernant la thématique *santé*.

7.3.3 Pratiques actuelles de prévention

Catégorie principale	Définition catégorie principale	
Pratiques actuelles de prévention	La catégorie « Pratiques actuelles de prévention » se concentre sur les stratégies et les méthodes utilisées ou connues de la part des femmes qui pratiquent des sports à fort impact pour contourner, atténuer ou éviter l'incontinence urinaire. Cette catégorie vise à examiner les pratiques individuelles, les connaissances et les expériences vécues en matière de prévention de l'incontinence urinaire.	
Sous-catégories	Définition / Description	Exemples d'ancrage
Pratiques personnelles	<p>La sous-catégorie « Pratiques personnelles » se centre sur les stratégies individuelles mises en œuvre par les femmes qui pratiquent des sports à fort impact pour prévenir ou atténuer l'incontinence urinaire. Cela inclut les comportements, et les choix personnels qui visent à réduire le risque d'épisodes d'incontinence urinaire ou à en minimiser les effets.</p> <p>Seuls, les codes faisant référence à des comportements ou des pratiques qui visent à réduire le risque d'épisodes d'incontinence urinaire ou à en minimiser les effets, ont été inclus.</p>	<p>Véronique : « Moi, j'ai fait beaucoup de physio. Entre ma deuxième et troisième grossesse, j'ai fait de la physio »</p> <p>Ingrid : « J'avais une copine qui bossait un petit peu sur le renforcement du périnée et du coup, ça a aidé. »</p> <p>Liliane : « J'ai fait aussi la physio, renforcement du plancher pelvien »</p> <p>Ingrid : « Je me changeais, en fait. J'avais la chance d'avoir toujours des changes »</p> <p>Laura : « On met toutes des shorts aussi. Je pense aussi en partie pour ça, parce que juste au corps, c'est super... »</p> <p>Véronique : « Donc, si je vais aux toilettes en fait, avant de faire du sport, c'est bon. Mais si j'ai besoin, c'est impossible de me retenir »</p> <p>Anne : « Et puis, du coup, en fait, je contracte aussi le fessier. Je suis vraiment très gainée. Après, du coup, c'est plus fatigant aussi ».</p>

<p>Connaissances et pratiques vécues en prévention</p>	<p>La sous-catégorie « Connaissances et pratiques vécues en prévention » examine à la fois le niveau de compréhension et de familiarité des femmes avec les méthodes de prévention de l'incontinence urinaire et leur expérience réelle de mise en pratique de ces méthodes.</p> <p>Les codes ont été choisis s'ils traitaient de la prévention, des connaissances des participantes sur ce sujet, et en particulier des pratiques qu'elles ont vécues à cet égard.</p>	<p>Anne : « On ne m'a jamais montré encore quels exercices. C'est exactement. Je ne saurai pas te le faire, là ».</p> <p>Laura : « Pour moi, c'est inexistant. D'où le fait que c'est super intéressant de faire sur ce sujet. C'est vraiment inexistant de chez inexistant ».</p> <p>Melissa : « Exactement comment, je ne sais pas, mais je sais que c'est un travail sur son périnée, qu'il faut se concentrer à le fermer, enfin le contracter, et que c'est un exercice qu'on peut faire, qui est non visible, il y a pas besoin d'être concentré plus que ça, et que ça peut se faire assez facilement, je sais pas, cinq minutes au travail, tu te concentres à te dire: Je le serre, je le sers pas ».</p> <p>Manon : Et puis du coup, en fait, je mettais tout le temps du papier dans mes culottes pour pas que ça sorte, tu vois.</p>
--	---	--

Note. Ce tableau permet de lire plus en détails les exemples de réponses issues des entretiens concernant la thématique *Pratiques actuelles de prévention*.

7.3.4 Besoins en matière d'informations et ressources

Catégorie principale	Définition catégorie principale	
Besoins en matière d'informations et ressources	La catégorie « Besoins en matière d'information et de ressources » se concentre sur les besoins spécifiques des femmes qui pratiquent des sports à fort impact en ce qui concerne l'accès à des ressources pertinentes pour prévenir et gérer l'incontinence urinaire. Elle se penche sur les lacunes dans l'information disponible sur les stratégies de prévention et de gestion de l'incontinence urinaire, ainsi que les obstacles à l'accès aux ressources nécessaires.	
Sous-catégories	Définition / Description	Exemples d'ancrage
Sensibilisation	<p>La catégorie « Sensibilisation » se concentre sur les attentes spécifiques des femmes qui pratiquent des sports à fort impact en ce qui concerne la sensibilisation à l'incontinence urinaire. Elle vise à explorer les souhaits des femmes concernées en matière d'informations accessibles, de sensibilisation et d'éducation sur l'incontinence urinaire.</p> <p>Les codes attribués à cette catégories sont tous ceux qui abordaient le thème de la sensibilisation de l'incontinence urinaire, plus particulièrement sur les attentes et besoins des femmes à ce sujet.</p>	<p>Melissa : « Je pense que aussi le fait qu'il y ait les réseaux sociaux, ça aide aussi à que ça devienne moins tabou ».</p> <p>Laura : « Comment renforcer son périnée pour éviter les fuites avec des activités, des activités, des exercices. Comme ça. Ils devraient trop faire de la prévention avec cool and clean quand ils organisent des événements sportifs et qu'il y a des stands. En fait il devrait y avoir des stands dédiés à ça lors des événements sportifs et compétitions ».</p> <p>Valérie : « Je pense qu'il faudrait un petit peu plus en parler pour que certaines gymnastes arrivent mieux à faire le premier pas et à en parler »</p> <p>Marcia : « Qu'on soit un peu informé, que ça soit normal et peut-être nous montrer et nous donner des solutions »</p> <p>Anne : « Ben du coup, moi, je dirais que le coach parle de ce sujet parfois, qui montrent des exercices. Moi, je dirais juste ça, déjà. Ouais, ça changerait déjà pas mal »</p>
Besoins en ressources	<p>La sous-catégorie « Besoin en ressources » se centre sur les besoins spécifiques des femmes qui pratiquent les sports à fort impact en ce qui concerne l'accès à des ressources dédiées à la prévention de l'incontinence urinaire.</p> <p>Les codes ont été classés dans cette catégorie lorsqu'ils reflétaient les idées, les besoins ou les</p>	<p>Anne : « Il pourrait y avoir des plans d'entraînement pour le périnée. Genre deux, trois exercices ».</p> <p>Ingrid : « Peut-être en offrant, je ne sais pas, des workshops ou des leçons ou une plateforme avec des vidéos qui expliquent comment activer le périnée ».</p> <p>Liliane : « Mais je pense que de ce que je comprends, il faudrait apprendre à muscler le périnée avant que ça arrive ».</p>

	perceptions des femmes concernant les ressources nécessaires.	Valérie : « Peut-être mettre une petite affiche concernant les probabilités d'avoir ci ou ça. Ou bien juste, par exemple, de temps en temps, quand on a, par exemple, on mesure nos poids, etc. Quand on a un petit peu des sujets tabous sur les femmes, par exemple, la baisse de poids, etc. Qu'elles nous en parlent en ce moment-là, qu'il y a ça et ça qui est possible ».
Implication professionnels santé	<p>La catégorie « Implications professionnelles de santé » explore les attentes et les besoins spécifiques des femmes pratiquant des sports à fort impact à l'égard des professionnels de santé impliqués dans la prévention, la gestion et le traitement de l'incontinence urinaire.</p> <p>Tous les codes faisant référence à un avis ou à une expérience liée aux professionnels de la santé ont été regroupés dans cette catégorie.</p>	<p>Liliane : « Quand on en parle à son gynécologue, c'est plutôt lui qui devrait demander : Question de fuite urinaire, est-ce que vous en avez pas ? »</p> <p>Véronique : « À la limite, qu'il y ait un spécialiste, je sais pas, une gynécologue ou une physio spécialisée là-dedans. Je pense que ce serait bien de venir faire un petit cours à des gymnastes de temps en temps, juste pour leur expliquer où ça situe, à quoi ça sert. Il y a plein de personnes qui savent même pas qu'on a un périnée, en fait. C'est un muscle qui est vraiment méconnu de beaucoup de gens. Donc oui, ce serait bien. Je pense qu'il y ait de la prévention qui se fasse, un médecin ou je sais pas. Mais moi, je pense que ce serait utile dans le cadre sportif. Ça, je n'ai jamais eu non plus dans le cadre sportif »</p>
Intégration entraînement	<p>La catégorie « Intégration de l'entraînement » se concentre sur les attentes et les besoins spécifiques des femmes qui pratiquent des sports à fort impact en ce qui concerne l'intégration de la prévention et de la gestion de l'incontinence urinaire dans leur programme d'entraînement.</p> <p>Les idées, suggestions et expériences liées à l'intégration de la prévention dans les entraînements ont été codées et classées dans cette catégorie</p>	<p>Ingrid : « Des fois, il y a des affiches sur des choses dans une salle de gym. Pourquoi pas des affiches ? Comment renforcer son périnée pour éviter les fuites avec des activités, des exercices ».</p> <p>Melissa : « Parce qu'en fait, de ce que j'ai compris, c'est simplement travailler son muscle et vu qu'on ne sait pas, on ne le fait pas, on le fait pas, on se concentre pas là-dessus, alors que très facilement, ça pourrait être corrigé, entre guillemets ».</p> <p>Anne : « Je pense que ça doit beaucoup venir du coach je pense ».</p> <p>Laura : « En tout cas, j'ai l'impression que dans ma société de gym, on ne nous a pas appris à faire correctement les exercices de musculation, par exemple les abdominaux et tout. On ne nous apprend pas à respirer au bon moment et j'avais entendu dire que c'est aussi important pour nos organes, justement, pour éviter ce genre de problématique, de savoir comment faire les exercices de musculation et à quel moment respirer. Et ça, typiquement, ce n'est pas du tout pris en compte. En tout cas pas où j'étais dans ma société de gym ».</p>

Note. Ce tableau permet de lire plus en détails les exemples de réponses issues des entretiens concernant la thématique *Besoins en matière d'informations et ressources*.

7.3 Transcription entrevues

7.4.1 Transcription Marcia

Introduction

J : J'ai 24 ans et je suis en études en sciences du sport, je suis en master. Je dois faire une étude pour mon travail de master et j'ai décidé de la faire sur ce problème parce que moi, j'ai été concernée en faisant de l'athlétisme aussi. Donc, je sais ce que c'est et je peux d'autant plus me mettre à ta place. Je ne sais pas, tu as quel âge ?

M : J'ai 14 ans.

J : Ok. Ça ne te dérange pas si on se tutoie ?

M : Non, ça va, c'est tout bon. Ok.

J : Je suis dans la bibliothèque. J'espère que tu m'entends bien.

M : Oui

J : Et du coup, toi, tu fais de la gym acrobatique, c'est ça ? Oui. Ok. Avec X ?

M : Exactement. Oui.

Ok. Je pense que vu que tu avais signé mon document, tu sais sur quoi c'est, mais je vais quand même te remettre dans le contexte. D'abord, je te remercie d'avoir accepté de participer à cette étude sur la prévention de l'incontinence urinaire chez les femmes qui pratiquent la gym. L'objectif principal de cette étude, c'est d'améliorer les façons de prévenir l'incontinence urinaire en mettant en avant les expériences spécifiques des femmes actives dans les sports à fort impact. Du coup, tes expériences et tes perspectives, elles sont précieuses pour mieux comprendre ce sujet. Comme je t'ai écrit dans le document que tu as signé, tes réponses sont anonymes et confidentielles. Je te rappelle que s'il y a une question où tu n'as pas envie de répondre, tu ne réponds pas. Et puis, il n'y a vraiment pas de bonnes ou de mauvaises réponses, donc pas de stress.

M : Ça joue

J : On aura une première partie avec des questions qui concernent ta propre expérience. Ensuite, on va aborder le sujet de la prévention. Et puis, finalement, on va parler des besoins en matière d'informations et de ressources.

M : Ok.

Question d'entretien

J : On va commencer avec la première question. *L'incontinence urinaire, ça peut être un sujet délicat ou difficile parce qu'il est très personnel, mais qu'est-ce qui t'a poussé à, malgré tout, te rendre disponible pour cet entretien ?*

Je trouvais ça important que les gens sachent que c'est un truc qui est normal et que beaucoup de personnes qui pratiquent le sport ont cette expérience et pas être gênées parce qu'il y a eu ça et tout. Je me suis dit que peut-être en étant et en faisant cet entretien, que ça allait... Pour la préparation, ça je ne sais pas comment expliquer, mais... Je sais pas, montrer que c'est un peu normal et que ça arrive et qu'il ne faut pas trop être gêné parce que ça arrive.

J : Ok. Et Du coup, si je te dis : *Qu'est-ce qui te vient spontanément à l'esprit sur le thème de l'incontinence urinaire ?*

M : Je n'ai pas trop compris.

J : Genre, si je te dis : *L'incontinence urinaire, qu'est-ce qui te vient spontanément à l'esprit ?*

M : Genre, ce que c'est et tout ?

J : Ouais, je sais pas. *Tu penses à quoi ? Si tu te dis: Incontinence urinaire, tu te dis quoi dans ta tête ?*

M : Je sais pas. Que c'est des fuites un peu urinaires et tout. Je crois que ça... Je ne sais pas trop.

J : Ok, pas de souci. Tu n'as pas trop d'idées comme ça par rapport à ce mot ?

M : Non, pas trop.

J : Ok, pas de souci. *Avant de connaître tes premières expériences de tes premières fuites urinaires, est-ce que tu avais déjà été informée que ça existait ?*

M : Non.

J : Ok. *Et puis, comment tu as réagi ? Qu'est-ce que tu as pensé à ce moment-là, quand tu as eu tes premières fuites urinaires ?*

M : Je me suis un peu gênée et je suis allée aux toilettes pour voir. Je pensais que c'était parce que peut-être j'avais besoin d'y aller, mais j'étais gênée que ça m'est arrivé un peu.

J : Ok. *Donc, ça t'a surprise ?*

M : Ouais.

J : Ok. L'incontinence urinaire, tu viens de le dire, ça t'a gêné. Donc, c'est la preuve que c'est un sujet tabou. *Comment tu penses que le fait que ce soit un sujet tabou, ça t'a affecté personnellement, en parles-tu avec tes coéquipières ?*

M : Je ne sais pas. Peut-être... c'est un truc que je ne parlais. Je ne disais pas trop et tout, mais quand j'ai su qu'il y avait aussi des autres filles de la gym aussi qui avaient ça, je me suis sentie peut-être un peu moins gênée d'en parler et d'être un peu plus à l'aise avec ça. Et oui on en parle avec mes copines de gym mais sur le ton de la rigolade genre « ah je me suis pissé dessus ».

J : Ok. *Donc c'était surtout au début, ça t'a gêné.*

M : Ouais.

J : Ok. *Et sur le plan de la gym, ça t'a affecté dans ce que tu faisais ?*

M : Non, pas vraiment.

J : Ok. *Comment tu penses que le fait que ce soit quelque chose duquel on ne parle pas, ça affecte la prise en charge de ce problème ?*

M : Je crois, je comprends. Mais attends. Je crois qu'on n'en parle pas trop. Je n'ai pas trop... En fait, je n'ai pas trop...Est-ce que tu peux répéter la question ?

J : Oui, ne t'inquiètes pas de souci. Elle est un peu plus compliquée à comprendre. *Mais comment penses-tu que ce tabou, il va affecter la prise en charge du problème dans le contexte sportif ? Le fait qu'on n'en parle pas, qu'est-ce qui va se passer sur le fait que le problème ne va pas être pris en charge, par exemple, ou qu'il n'y aura pas de... Justement, on ne va pas te prévenir que c'est normal ou que c'est possible, on ne va rien te dire. Tu ne comprends pas mieux ?*

M : Je ne comprends pas, en fait, qu'est-ce que je dois un peu penser à répondre.

J : Tu sais quoi ? Ce n'est pas grave. Cette question, on l'a passe et si jamais on y reviendra dessus après, parce qu'elle n'est pas très simple à comprendre. *Quelles sont, selon toi, les conséquences les plus importantes de l'incontinence urinaire sur la santé physique et émotionnelle des femmes qui pratiquent le sport ?*

M : Je ne sais pas trop quoi répondre.

J : En gros, qu'est-ce que tu penses que ça fait comme problème sur la santé physique ? Si tu ne sais pas, ce n'est pas grave parce qu'il n'y a pas beaucoup de monde qui sont informés, donc c'est normal que tu ne saches pas. Et si tu me réponds que tu ne sais pas, d'ailleurs, c'est aussi bien pour mon travail. *Qu'est-ce que tu penses que sur le côté émotionnel, ça peut faire ? Toi, par exemple, est-ce que ça t'a causé des stress ? Est-ce que ça t'a causé d'autres problèmes sur le côté émotionnel ?*

M : En tout cas, sur le côté physique, ça, je ne sais pas trop, mais émotionnel, ça ne m'a pas causé beaucoup de problèmes. Juste que, justement, j'étais gênée. Les premières fois que ça m'est arrivé, j'étais gênée et je ne savais pas trop quoi faire à ce moment-là.

J : Ok. *Mais toi, est-ce que tu en as encore aujourd'hui ?*

M : Oui.

J : Ok. *Et puis, du coup, ça ne va pas te stresser avant une compétition ou je ne sais pas, il n'y a pas des choses que tu ne vas plus faire parce que tu as ça ?*

M : Non.

J : Ok. *Et du coup, comment fais pour éviter les incontinences urinaires quand tu pratiques la gymnastique ?*

M : Souvent, je mets un peu des serviettes pour que si ça arrive, ça coule pas et tout. C'est un peu tout.

J : *Quand tu as une compétition, par exemple, tu peux pas vraiment mettre une serviette, non, avec le juste au corps ?*

M : Non. Pendant les compétitions, ça ne m'est jamais arrivé. Du coup...

J : Ok. Et tu penses que ça t'es jamais arrivé pourquoi ?

M : Peut-être à cause du stress.

J : Tu vas plus aux toilettes, tu penses ? Peut-être, avant ?

M : Ouais.

J : Ok. *Donc, ce serait aussi une manière d'éviter les problèmes d'aller aux toilettes régulièrement, c'est ça ?*

J : Ouais.

M :Ok.

J : *Donc, en fait, aux entraînements, ça va être de mettre une serviette, comme ça, tu n'as pas besoin d'aller tout le temps aux toilettes. Puis, en compétition, c'est d'aller aux toilettes régulièrement avant ?*

M : Ouais. Ok.

J : *Et du coup, comment l'incontinence urinaire, elle a influencé ta pratique sportive et ta vie quotidienne ? Si elle l'a influencé.*

M : Je ne pense pas qu'elle a vraiment influencé ma pratique sportive, en tout cas, pendant les entraînements, comme j'ai une serviette, je ne pense pas vraiment. Mais au quotidien ça m'embête parce que j'ai parfois des incontinenes urinaires en rigolant ou en éternuant, ou même à l'école. Pas au point que ça se voit donc ça va, mais j'aime pas du tout cette sensation d'être mouillée.

J : *Est-ce que tu peux me décrire les différentes pratiques que tu connais ou que tu as observées concernant la prévention de l'incontinence urinaire dans la gymnastique ? Si tu n'en connais pas, ce n'est pas grave, tu peux me le dire.*

M : Je ne connais pas trop.

J : *Donc, il n'y a jamais eu de prévention concernant ça ? On ne t'a jamais dit quelque chose à ce sujet ?*

M : Non.

J : *Ok. Quelle difficulté tu rencontres principalement pour trouver des informations pertinentes sur la prévention de l'incontinence un sur une aire dans le cadre de la gym ?Après, si tu n'en cherches pas, c'est que tu n'en rencontres pas forcément.*

M : Non, je ne cherche pas du tout.

J : Ok. *Mais si, par exemple, là, tu voulais en chercher, tu penses que tu aurais des difficultés à en trouver des informations là-dessus ?*

M : Ouais, quand même, je pense.

J : *Tu ferais quoi pour rechercher en premier ?*

M : J'irais voir d'abord sur Google et tout. Et si je trouve bien, peut-être demander à Ilaria.

J : *Ilaria, elle t'entraîne depuis combien de temps ?*

M : Peut-être quatre ans, je crois.

J : *Toi, tu as eu à quel âge tes premières incontinences urinaires, si tu t'en souviens ?*

M : Je pense que c'était assez récent. Je pense. Peut-être, j'en avais déjà eu quand j'avais peut-être vers les 11, 12 ans, mais maintenant que j'ai 14 ans, ça m'arrive un peu plus, ouais, depuis mes 13 ans, ça m'arrive souvent.

J : *Du coup, selon toi, quel type de soutien ou de ressources penses-tu qu'il serait utile d'avoir pour prévenir l'incontinence urinaire dans le cadre de la pratique sportive ?*

M : Qu'on soit un peu informé, que ça soit normal et peut-être nous montrer et nous donner des solutions.

J : *Et toi, on t'a jamais donné de solution ?*

M : Non.

J : *On t'a pas dit qu'il fallait que tu fasses quelque chose ?*

M : Non.

J : Ok. Et puis t'en as parlé à qui ?

M : Que mes copines de la gym avec qui... ça arrive.

Ok, qui ont aussi eu ça ?

J : Ouais. Ok. *Et du coup, c'est elles qui t'ont dit que c'était normal ou c'est quelqu'un d'autre ?*

M : Quand tu avais envoyé le message et tout, Ilaria nous avait dit que ça arrivait, que c'était et qu'elle voulait nous montrer comment améliorer ça et comment était.

J : Ok, c'est intéressant. *Là, tu m'as déjà dit ce que tu pensais, mais maintenant, si toi, tu étais responsable d'un club, comment un club, il pourrait mieux soutenir les femmes qui pratiquent la gym dans la prévention de l'incontinence urinaire ? Toi, là, tu responsable d'un club, tu te dis : Je n'ai pas envie que toutes mes athlètes soient gênées avec ce sujet. Qu'est-ce que tu mettrais en place ?*

M : Je pense que je parlerais pendant un entraînement, je leur dirais que c'est normal et que ça arrive pratiquement chez tout le monde. Si j'ai des solutions, les présenter et leur donner les solutions pour améliorer ça.

J : Ok. Trop bien. Merci beaucoup d'avoir partagé ton avis et ton expérience avec moi parce que c'est précieux pour ma recherche. De mon côté, j'ai pu poser toutes les questions que je souhaitais. Est-ce que toi, tu as encore quelque chose que tu aimerais partager ou est-ce que tu as une question ?

M : Non, ça va, c'est tout bon, je crois.

J : Ok, merci.

7.4.2 *Transcription Valérie*

Introduction

J : Salut !

V : Hello

J : Ben déjà, merci beaucoup d'avoir accepté, pour répondre à mes questions. Et puis, du coup, si jamais, je remets le contexte. Donc, c'est pour une étude sur la prévention de l'incontinence urinaire chez les femmes qui pratiquent la gymnastique. Et puis, c'est une recherche que je fais dans le cadre de mon travail de master. Et l'objectif principal de l'étude, c'est d'améliorer les façons de prévenir l'incontinence urinaire en mettant en avant les expériences que les femmes qui sont actives dans le sport à fort impact ont vécues. Du coup, tes expériences et tes perspectives, elles vont être précieuses pour mieux comprendre le sujet. Mais si jamais il n'y a aucune pression, déjà, les réponses, elles sont confidentielles et anonymes. Et puis, s'il y a une question à laquelle tu ne veux pas répondre ou que tu ne préfères pas répondre ou tu ne te sens pas à l'aise, il n'y a aucun souci, tu ne réponds pas. Et puis, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, je n'ai aucune attente. C'est vraiment comme ça devient, pas de stress.

V : Ça joue.

J : Est-ce qu'il y a quelque chose que tu as besoin de savoir encore avant de commencer ?

V : Non, non, c'est tout bon.

J : Ok. Merci déjà d'avoir signé le formulaire, du coup. J'ai vu que c'était fait. On va commencer l'entretien, si tu es ok. On commencera premièrement par des questions qui concernent ta propre expérience. Après, on va aborder un peu le sujet de la prévention, et puis finalement, on va parler de tes besoins en matière d'informations et de ressources. Mais juste, tu fais quoi dans la vie ? Parce que je vais probablement le noter aussi, à côté de la gym.

V : Je suis étudiante au lycée.

J : Ok. T'es à quel lycée ?

V : Jean Piaget.

J : Tu fais pas la gym avec l'école ou bien, tu fais quand même la gym ?

V : Non, non, du tout. Je suis en sport-études.

J : Ok, parce que je vais faire un remplacement bientôt au lycée Jean Piaget. Alors, donc, je peux commencer avec la première question.

Questions d'entretien

J : Donc, l'incontinence, c'est peut-être un sujet délicat ou difficile parce qu'il est assez personnel. Mais qu'est-ce qui t'a poussé à quand même te rendre disponible pour cet entretien ?

V : Ben, c'est que j'ai du coup souvent des soucis aussi pendant la gym, ça m'arrive, et c'est super embêtant. Donc, je me suis dit, ça ne me ferait peut-être pas de mal de savoir pourquoi et comment j'ai eu ça.

J : Ok, merci. Et puis, qu'est-ce qui te vient spontanément à l'esprit quand je te parle du thème de l'incontinence ?

V : Je sais pas trop, parce que je connais pas trop ce mot. Maintenant, je sais ce que c'est, je pense aux fuites urinaires, du coup.

J : Ouais, ok, merci. C'est suffisant. Il n'y a pas besoin de me dire beaucoup plus. Et avant de connaître tes premières expériences de fuites urinaires, est-ce que tu avais déjà été informée de cette possibilité ? Et si oui, de quelle manière ?

V : Non, du tout.

J : Ok, jamais. Et puis, comment tu as réagi et qu'est-ce que tu as pensé à ce moment-là, quand tu as eu tes premières fuites urinaires ?

V : Ouais, mais en fait, je crois que ça fait depuis assez que je suis petite, mais je pensais que ça me paraissait bizarre, mais après, comme ça devenait habituel, j'ai commencé à m'habituer

et essayer de m'adapter. Et au début, je pensais que je me faisais juste pipi et que je n'arrivais pas à me retenir.

J : Et puis, est-ce que du coup, ça te semblait un peu normal ou ça t'a surprise ?

V : Non, non, ça m'a surprise. Puis j'en ai parlé à ma maman, puis elle m'a dit qu'elle avait eu le même problème quand elle était petite. Et du coup, ça m'a un petit peu rassuré.

J : D'accord. Et puis, l'incontinence urinaire, j'imagine que tu sais que c'est un sujet un peu tabou, vu qu'on t'en a sûrement jamais parlé. Donc, comment ce tabou de l'incontinence urinaire, il t'a affecté personnellement ?

V : Moi, franchement, il ne m'a pas trop affecté parce que j'ai des coachs qui sont là pour moi et je leur en ai parlé. Il y en a certaines d'entre elles qui étaient dans la même situation et qui m'ont donné des conseils, puis qui m'ont rassuré et qui m'ont dit que je n'étais pas la seule à avoir ça et que c'était tout à fait normal, que ça sortait surtout au sport et que du coup, c'était assez normal.

J : Ok. donc merci, c'est intéressant. Et puis, du coup la question suivante, c'est un peu en lien avec ça, donc je sais pas si tu vas pouvoir y répondre, mais on essaye quand même. Est-ce que tu peux partager ta perception du tabou qui entoure la continence urinaire chez les gymnastes ? Comment tu penses que ce tabou, il affecte la prise en charge de ce problème dans le contexte sportif ?

V : Je pense qu'il y a des filles qui ont peur d'en parler parce qu'elles trouvent ça un petit peu crade, surtout si elles en parlent pas entre elles. Mais je pense qu'une fois qu'elles arrivent à en parler, dans le sport, ça arrive quand même assez régulièrement, surtout chez les femmes, j'ai l'impression. Et je pense que c'est mieux d'en parler parce qu'au bout d'un moment donné, ça devient vraiment régulier. Après, on se sent pas propre. Du coup, si on en parle, on essaye de trouver des solutions à ça.

J : Donc tu penses que le plus dur, c'est le premier pas, en fait ? C'est ça qui est le plus dur à cause du tabou ?

V : Oui, quand on se sent seule. Je pense que si elles ont jamais eu ça, puis qu'elles en ont jamais entendu parler, je pense qu'elles se sentent un peu bizarres au début et toutes seules.

J : Et c'est ce que ça t'as fait à toi ?

V : Ouais, au début, j'avais un petit peu peur d'en parler parce que j'avais l'impression que j'arrivais pas juste à me retenir de faire pipi. Donc, j'ai un petit peu gênée d'en parler, mais après, c'est bon.

J : Tu pensais que tu avais un problème, en fait ?

V : Oui.

J : Et comment tu penses que du coup, ce tabou, il affecte la prise en charge de ce problème dans le contexte sportif ? Parce que l'incontinence, c'est un problème, puis le fait que ce soit pas dit ?

V : Je pense que les coachs, ils devraient en parler, enfin dire un peu amener le sujet sans que personne n'en ait parlé comme ça. Si on y'en a des qui se sentent concernés, elles peuvent en parler à cœur ouvert et elles se sentent moins seules. Je pense que c'est important aussi d'en parler avec le sport, que ça peut arriver et que c'est normal.

J : Et est-ce que tu parles de ce sujet avec tes amis ou tes coéquipières ?

V : Oui, parce qu'on est plusieurs dans mon équipe, on est deux trois comme ça et du coup, on en parle. Maintenant, on en rigole aussi.

J : Ok. Et puis, qu'est-ce que tu penses, selon toi, quelles sont les conséquences les plus importantes de l'incontinence urinaire sur la santé physique et émotionnelle des femmes qui pratiquent le sport ?

V : Alors, physique, je sais pas du tout parce que je m'y connais pas. Mais émotionnelle, je pense que... Moi, personnellement, ça me fait surtout un stress pendant les compétitions, que ça arrive ou quoi. Et si, par exemple, on a des entraînements nationaux ou quelque chose, c'est

un petit peu stressant toujours de... Si on doit porter des justes au corps du club ou que ça déborde et puis qu'on voie. Je pense que c'est surtout stressant de voir ça avec, par exemple un groupe de personnes avec qui on n'est pas habitué de travailler et puis du coup, on est gêné.

J : Ok. Et puis du coup, physique, tu ne sais pas vraiment vu que tu n'es pas renseigné.

V : Non, mais je pense que ça peut peut-être s'aggraver et devenir plus facile d'avoir plus de fuites au fil du temps.

J : Ouais. Ok. Et puis, du coup, maintenant, j'avais des questions sur les pratiques actuelles que tu utilises pour contrer ou pour prévenir les incontinences urinaires. *Donc, est-ce que tu peux m'expliquer comment tu as évité les problèmes d'incontinence urinaire quand tu pratiquais la gymnastique ou quand tu pratiques la gymnastique ?*

V : Je n'ai jamais vraiment réussi à éviter. Je me suis plutôt protégée. J'ai mis des serviettes pendant un moment et j'ai essayé aussi de me contracter moi-même pour pas que ça sorte. Mais du coup, par exemple, si je fais un salto, je ne suis jamais consciente de l'atterrissage. Je ne pouvais pas me préparer à contracter parce qu'il faut que je pense à mes mouvements physiques. Du coup ça sortait tout seul. Mais maintenant, ma maman, elle a pris rendez-vous avec mon gynéco. On va sûrement aller voir un physiologue pour ça, exprès, pour que je fasse des exercices. Elle m'a dit que c'était faisable.

J : Ok, très bien. *Quels éléments déterminent ton choix de méthode pour éviter l'incontinence urinaire pendant que tu pratiques la gymnastique ? Déjà, est-ce que tu utilises différentes méthodes ? Et puis, si oui, qu'est-ce qui détermine ton choix de méthode ?*

V : Moi, c'est surtout ce que me dit le médecin que je vais appliquer, je pense. En ce moment, j'utilise la serviette parce que c'est ce qui me fait me sentir propre. Du coup, c'est ce que j'utilise tout le temps, le mieux. Mais après, par exemple, à la maison, pour éviter que ça arrive au sport, je vais utiliser les exercices que le médecin me donne.

J : D'accord, très bien. *Donc là, tu as déjà un suivi avec un médecin ?*

V : Non, j'aurai mon premier entretien bientôt... Bon ma maman m'a déjà expliqué un petit peu ce qu'il fallait faire parce qu'elle avait déjà eu ça, du coup, quand elle était petite. Et là, j'aurai un suivi précis du médecin, bientôt.

J : Ok, merci. *Et puis, comment l'incontinence urinaire, elle a influencé ta pratique sportive ou ta vie quotidienne ?*

V : Alors, à ma pratique sportive, au début, j'étais très gênée et il y a certaines fois où j'ai dû m'arrêter de faire, par exemple, on faisait des sauts pieds joints de suite. Et en fait, il y a des jours où ça me fait rien. Il y a des jours vraiment, c'est catastrophique. Donc, c'est catastrophique. Je disais à mes coachs, je m'arrêtais et je faisais autre chose. Et dans mes activités autres, j'essaie de me retenir. Par exemple, quand on rigole beaucoup, de temps en temps, du coup j'ai des fuites urinaires. Et du coup, j'essayais de me retenir. Je suis souvent chez moi où je me permets pas de trop rigoler quand je suis ailleurs.

J : Je comprends. *Et du coup, juste pour information, tu as toujours fait de gym ?*

V : Oui, depuis toute petite.

J : Ok, ça marche. *Depuis quel âge ?*

V : Ça fait depuis mes six ans, mais j'ai commencé en élite il y a trois ans. C'est là que ça s'est vraiment aggravé.

J : Ok, ça marche. *Et tu penses qu'il y a un lien avec le fait que tu aies commencé en élite ?*

V : Je pense que juste, je n'ai pas forcément remarqué parce qu'avant je faisais pas autant de choses. Je faisais pas des choses autant difficiles et du coup, je pense que c'est juste peut-être là que c'est sorti. Je ne sais pas du tout.

J : Ok. Du coup, maintenant qu'on a parlé de ta façon de gérer l'incontinence, j'aimerais discuter avec toi de la prévention de l'incontinence urinaire. *Donc, est-ce que tu peux me décrire les différentes approches ou pratiques que tu connais ou que tu as observées concernant la prévention de l'incontinence urinaire dans le contexte de la gymnastique ?*

V : Alors, je n'en ai jamais eu. Mes coachs ne m'ont jamais donné de quoi faire, enfin, qu'est-ce qu'il faut faire, etc. On m'a juste dit que c'était possible d'avoir un suivi médical, mais j'ai jamais eu d'exercices à faire ou à donner.

J : Ok. *Et tu ne connais pas d'autres techniques que des filles utiliseraient pour éviter les fuites, à part la serviette ?*

V : Non. Celles qui font avec moi du coup, à la gym, on utilise juste toutes des serviettes.

J : D'accord. Ok. *Et puis, quelles difficultés rencontres-tu principalement pour trouver des informations pertinentes sur la prévention de l'incontinence urinaire dans le cadre de la pratique sportive ?*

V : Je pense que c'est surtout le fait qu'on n'en parle pas assez et que du coup, on doit aller chercher surtout par nous-mêmes les informations. Mais moi, je me suis jamais vraiment informée toute seule. J'en ai juste surtout parlé à ma maman.

J : D'accord. Ok. Merci. *Et comment tu perçois l'efficacité des méthodes actuelles utilisées pour prévenir l'incontinence urinaire chez les femmes qui pratiquent la gym ? Donc toi, tu en connais qu'une ?*

V : Je sais juste que je dois la changer de temps en temps quand ça arrive. Et puis l'efficacité, je ne dirais pas grand-chose, parce que ça évite rien du tout. Ça vient quand même, ça me protège juste moi-même.

J : Ouais, ça te protège d'avoir ces moments gênants, on va dire.

V : Ouais.

J : Ok. *Mais du coup, ça ne te convient pas ? Tu n'es quand même pas à l'aise ou bien avec ça ?*

V : J'aimerais quand même que ça s'arrête, parce que c'est un petit peu énervant au fil du temps.

J : Je comprends. Et puis, maintenant, on va passer sur les besoins en matière d'information et de ressources. *Et puis, je vais te demander du coup, quel type de soutien ou de ressources penses-tu qu'il serait utile d'avoir pour prévenir l'incontinence urinaire dans le cadre de la pratique sportive ?*

V : Ben du coup, je pense que ce serait juste un suivi médical. Enfin, avoir l'avis d'un expert qui te dise quoi faire.

J : Ouais, je te pose la question suivante. *Et quelles initiatives ou ressources penses-tu être les plus efficaces pour améliorer la sensibilisation et l'information sur la prévention de l'incontinence urinaire dans le milieu de la gymnastique ?*

V : Ben du coup, je ne saurais pas répondre vu que je n'ai pas encore de suivi.

J : Mais pour toi, par exemple, ça aurait été quoi, pour toi, ce qui aurait été mieux pour que tu ne te sentes pas gênée, justement ?

V : Je pense, pas d'en faire un sujet tabou, on va dire, vu que dans le sport, c'est quand même quelque chose qui arrive assez régulièrement. Je pense qu'il faudrait un petit peu plus en parler pour que certaines gymnastes arrivent mieux à faire le premier pas et à en parler. Par exemple, moi, j'ai eu plus de facilités à en parler au début parce que je suis une personne... Pour moi, mes coachs, c'est comme ma famille, du coup, j'arrive à en parler facilement. Mais par exemple, j'ai une amie, je ne savais pas du tout qu'elle avait ça. Elle avait ça depuis plus longtemps que moi et elle osait pas en parler jusqu'à ce que moi, j'en parle. Et c'est après qu'elle en a parlé.

J : Ok. *Et puis du coup, là, comment les organisations sportives, elles pourraient mieux soutenir les femmes qui pratiquent la gymnastique dans la prévention de l'incontinence urinaire ? Selon toi, comme ça. Si toi, tu devais faire un projet, tu étais responsable d'un club.*

V : Je pense... En fait, je ne saurais pas comment dire, peut-être mettre une petite affiche concernant les probabilités d'avoir ci ou ça. Ou bien juste, par exemple, de temps en temps, quand on a, par exemple, on mesure nos poids, etc. Quand on a un petit peu des sujets tabous sur les femmes, par exemple, la baisse de poids, etc. Qu'elles nous en parlent en ce moment-là, qu'il y a ça et ça qui est possible.

J : Ouais, OK. Bon ben très bien. Si jamais je suis en train de faire cette recherche-là et quand j'aurai terminé tout mon travail, je pourrais te l'envoyer si jamais.

V : Ah volontiers alors.

J : En tout cas, merci beaucoup d'avoir partagé ton avis et ton expérience parce que c'est vraiment précieux pour cette recherche. Et puis de mon côté... Pas de souci. De mon côté, j'ai pu poser toutes les questions que je souhaitais, mais est-ce que toi, t'as encore envie de partager quelque chose ou est-ce que t'as encore une question ?

V : Non c'est tout bon merci.

7.4.3 Transcription Anne

Introduction

J : Je te remercie d'avoir accepté de participer à cette étude sur la prévention de l'incontinence urinaire chez les femmes qui pratiquent la gym ou le Crossfit. L'objectif principal de l'étude, c'est d'améliorer les façons de prévenir l'incontinence urinaire en mettant en avant les expériences spécifiques des femmes qui sont actives dans les sports à fort impact. Et puis, tes expériences et tes perspectives, elles sont précieuses pour mieux comprendre le sujet. Comme je t'ai dit avant, tes réponses, elles sont anonymes et confidentielles. Et puis, s'il y a une question où tu ne veux pas répondre, tu ne me réponds pas. Et puis, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Est-ce que tu as encore des questions avant de commencer ?

A : Non, c'est tout bon.

J : Ok. Du coup, on va faire l'entretien en trois parties. D'abord sur des questions qui concernent ta propre expérience, après, on va aborder le sujet de la prévention. Ensuite, on va parler des besoins en matière d'informations et de ressources.

A : Ok.

Questions d'entretien

J : Donc, première question : *l'incontinence urinaire, ça peut être un sujet délicat ou difficile parce qu'il est assez personnel. Mais qu'est-ce qui t'a quand même poussé à te rendre disponible malgré tout pour cet entretien ?*

A : En fait, au CrossFit, au début, j'avais un petit peu honte, parce que ça m'est arrivé, effectivement, par exemple, quand je fais des exercices avec la corde à sauter, d'avoir des petites gouttes. Et puis, au début, j'en parlais à personne. Et puis, à un moment, j'ai vu que dans le groupe, les filles, elles en parlaient entre elles et du coup, ça m'a permis de m'ouvrir. Et puis, j'ai vu que ce n'était pas du tout un sujet tabou et puis qu'au contraire, il fallait en parler. C'est pour ça que je suis très disponible pour en parler aussi avec toi, pour partager mon expérience.

J : Ok. *Et puis, du coup, si je te dis l'incontinence urinaire, qu'est-ce qui te vient spontanément à l'esprit sur ce thème ?*

A : Avoir des... Que tu fasses pipi sans le contrôler, quoi. Pas pipi, mais voilà, que tu aies des goûtes. C'est vraiment ça qui me vient. Après, je ne m'y connais pas du tout assez, justement. Je ne m'y connais pas du tout, même. J'aimerais un peu plus en savoir.

J : Je pourrai t'envoyer mon travail quand je l'aurai fini, si tu veux.

A : Parfait, volontiers.

J : *Du coup, avant de connaître tes premières expériences de fuite urinaire, est-ce que tu avais déjà été informée de cette possibilité ?*

A : Non.

J : *Ok. Et du coup, comment tu as réagi ou qu'est-ce que tu as pensé à ce moment-là, quand ça t'es arrivé la première fois ?*

A : Je me suis dit que c'était pas normal, qu'il y avait un souci. Tout d'abord, et puis après, j'avais entendu que ça arrivait à d'autres personnes, donc je me suis dit: Ah bah, c'est normal. Non, en fait, mais non, c'est pas normal. Et puis après, moi, je me suis dit que je ne suis pas la seule à qui ça arrive. Et puis après, je me suis dit: Je vais essayer un peu plus, j'ai su qu'on pouvait aussi faire quelque chose, faire des exercices, tout ça. Après, j'en avais entendu parler quand je faisais des exercices, ça s'appelait Fitness Masterclass, des exercices d'abdos sur YouTube. Et elle, elle parlait un peu de ça. Elle disait de contracter le périnée, mais je n'étais pas vraiment consciente de ce que c'était exactement.

J : *Ouais. Et du coup, elle expliquait bien sur les vidéos ?*

A : Non, pas vraiment. Elle disait juste qu'il fallait contracter le périnée pour celles qui font une rééducation périnéale. C'est tout ce qu'elle disait. Elle disait que c'était comme se revenir d'une envie de faire pipi quand tu faisais des abdos. C'est tout ce qu'elle disait.

J : *Ok. Et toi, tu n'avais jamais entendu parler du périnée avant ça ?*

A : Non. Mais quand je te parle de cette vidéo fitness master class, c'était il y a bien... J'étais au lycée. Ok. Ça fait longtemps. Après, au CrossFit, je n'en ai jamais entendu reparler.

J : Ok. *Et du coup, comment le tabou de l'incontinence urinaire, il t'a affecté personnellement ?* Si, il t'a affecté. Le fait qu'on n'en parle pas, tu vois ? Le fait que tu n'en aies jamais entendu parler.

A : Ben, je me suis dit qu'en fait, c'est quand même un gros sujet dont il faut en prendre, comment dire, il faut en prendre soin, quoi. Tu peux pas dire... Ben tu vois, moi, je veux des enfants plus tard, donc je me suis quand même dit: Il faut quand même qu'un jour, je m'en occupe de ce souci. Au moins, que j'en sois consciente. Je me suis dit qu'effectivement, c'est un peu fou que dans le milieu du sport... Moi, personnellement, j'ai fait plein de sports différents. J'ai même fait de la gym, de la danse, on saute quand même pas mal, du CrossFit, et je n'en ai jamais entendu parler.

J : *Du coup, le fait qu'on n'en parle pas, ça t'a fait quand même te dire que tu étais toute seule ?*

A : Ouais, exact.

J : Ok. Au début, tu pensais vraiment avoir un problème toute seule, tu pensais pas que c'était commun ?

A : Ouais.

J : *Est-ce que tu peux partager ta perception de ce tabou qui entoure l'incontinence urinaire chez les athlètes des sports à fort impact? Comment tu penses que le fait qu'on n'en parle pas et que ce soit tabou, ça affecte la prise en charge de ce problème dans le contexte sportif ?*

A' Tu peux répéter la première question, s'il te plaît ?

J : Oui. *Est-ce que tu peux partager ta perception du tabou qui entoure l'incontinence urinaire chez les gymnastes ?*

A : Je ne saurai pas trop quoi dire de plus. Pour moi, ça ne doit pas être un sujet à mon avis, c'est tabou. Pour moi, c'est quelque chose que quand tu commences le sport, c'est ce que je me dis maintenant, il faut les coachs et tout ça, ils devraient en parler. Bah juste genre que les femmes prennent conscience du périnée, quoi. Pour moi, ça me semble quand même méga important. Je n'ai même pas entendu parler de ça. C'est un point exprès, mais... Donc, voilà. Pour moi, ça ne doit pas être un tabou, quoi. Mais je sais que ça l'est, enfin, ça l'est sûrement encore un peu. Moi, maintenant, au Crossfit, en tout cas, vu que je connais bien les personnes et tout, je n'ai pas honte.

J : Parles-tu de ce sujet avec tes amis ou tes coéquipières ?

A : Ouais, du coup, ouais. Comme je t'ai dit, au début, non, je n'en parlais pas. Parce que je me suis dit que j'avais un souci et tout ça. Puis maintenant, on en parle. Et puis, même parfois, je dis: Est-ce que tu vois si j'ai une tâche sur le legging ? Enfin, voilà.

J : Ouais, dans la rigolade un peu.

A : Voilà, exact.

J : Ok. Et du coup, selon toi, quelles sont les conséquences les plus importantes de l'incontinence urinaire ? Sur la santé physique d'abord, si tu sais quelque chose, et sur la santé émotionnelle des femmes qui pratiquent le sport ?

A : Ben physique, je crois que ça a un impact pour la grossesse. J'avais entendu que tu tombes enceinte, après tu dois faire une rééducation périnéale, mais que c'était même Je ne sais pas, d'en faire avant de tomber enceinte pour être consciente un peu de tout ça. Et puis, ta grossesse se passe au mieux. Mais après, je ne sais pas exactement qu'est-ce qui aide, quoi, enfin qu'est-ce qui est avantageux. Enfin Je ne sais pas exactement comment ça se passe physiquement, mais apparemment, au niveau de la grossesse, c'est vraiment important. En tout cas, j'ai beaucoup entendu ça. Puis, au niveau émotionnel, c'est la honte. On peut dire, purée, la honte. Aussi, parfois, moi, je me dis: Mais purée, tu n'arrives pas à contracter ton périnée, tu ne sais pas où il est. Oui, la honte.

J : Ok. Et je sais pas, tu penses que quelqu'un qui a plus d'incontinence que toi, ça peut faire quoi comme autre problème émotionnel ?

A : En fait, j'ai une amie, elle a de l'incontinence, mais vraiment... C'est vraiment un problème chez elle. Ça la handicape quand même dans son quotidien. Parce que typiquement, elle peut... Je sais pas, elle est dans la rue, elle doit faire pipi, elle fait pipi sur la route. Elle s'est déjà fait amender pour ça, parce qu'il n'y avait pas de toilettes à proximité. Donc, à mon avis, ça peut être très handicapant. Et puis qui amène de la tristesse, de la colère.

J : *Et toi, ça te ferait peur, du coup, que ça s'aggrave ?*

A : Moi, sur moi, non, parce que j'ai l'impression que j'en ai pris conscience maintenant, et puis que j'arrive déjà un peu mieux à contrôler tout ça, tous ces muscles internes. Et puis, en fait, je vais peut-être, faut faire attention de faire une fois avec un physio de la rééducation, mais j'ai entendu que c'est pas pris en charge, si c'est pas des bons. Donc d'un côté, enfin ouais, je me dis que ça serait bien de le faire, mais après, ça coûte beaucoup d'argent. Mais on verra. Peut-être avant de vouloir tomber enceinte, on verra ce que je ferai.

J : Ok. *Et puis, peux-tu expliquer comment tu as évité tu as évité les problèmes d'incontinence urinaire pendant que tu pratiquais le sport, en général ? C'est quoi tes techniques, ce que tu faisais au début, ce que tu fais maintenant ?*

A : Avant, je n'arrivais pas à les éviter. Et maintenant, je contracte vraiment à mort mon tronc, comment on dit. Je sais pas comment on dit. Même, par exemple, moi, ça m'arrive beaucoup à la corde à sauter, en fait. Pas que, mais...principalement. Principalement, ouais. C'est là que ça m'a vraiment atteinte. Et puis, du coup, en fait, je contracte aussi le fessier. Je suis vraiment très gainée. Après, du coup, c'est plus fatigant aussi. Et puis après, par exemple, au CrossFit, moi, je ne fais pas les doubles sauts à la corde. Moi, je ne peux pas, j'évite parce que... je me dis que ce n'est pas bien pour la femme et du coup, je ne fais pas. Et puis je n'aime pas.

J : *Et puis, tu n'as jamais utilisé des serviettes ou des trucs comme ça au début ou aller aux toilettes avant ou comme ça ?*

A : Oui, je vais toujours aux toilettes avant. Ça, je fais toujours maintenant. Et puis, j'utilise des serviettes, oui.

J : Tu utilises au cas où ça t'arrive ?

A : Ouais. *Et puis, tu n'as pas des moments précis où tu vas choisir d'utiliser une serviette ou tu vas choisir une méthode, tu utilises tout en même temps ?* Tu mets une serviette, tu vas aux toilettes avant, c'est toujours la même procédure ?

A : Oui, exactement.

J : *Comment l'incontinence urinaire, elle a influencé ta pratique sportive ou ta vie quotidienne ?*

A : Comment elle a influencé ma vie quotidienne ?

J : Si, ça a l'a influencée. Parce qu'il y a des filles, comme ta pote, ça lui a influencé sa vie quotidienne, mais je pense que toi, ça influence uniquement ta pratique sportive.

A : Ouais, voilà, ma pratique sportive.

J : *Du coup, comment ça l'a influencé ?*

A : Peut-être déjà dans le fait que je mette des serviettes, que je regarde que je ne mets pas toujours un legging gris et que je mette un legging foncé, noir. Et puis de m'intéresser sur le sujet, en fait.

J : Ouais. *Et du coup, dans les exercices aussi, ça t'a influencé sur ce que tu fais ou pas ?*

A : Oui, exactement. Parce que je ne fais pas de double under. Et même quand il y a des sauts à la corde, parfois, je les évite. Pas parce que c'est désagréable. Mais, maintenant que j'arrive un peu mieux à contracter, je le fais quand même, mais je ne fais pas les doubles quand même. Et puis après, j'ai entendu qu'il y avait des sortes d'abdos à faire, mais je n'ai jamais fait encore. Et puis, je ne sais pas quels sont les exercices. On m'a jamais montré. J'aimerais bien faire, par

exemple, une fois par semaine, des exercices pour ça, mais personne ne m'a montré encore pour le moment.

J: Ok. *Peux-tu me décrire les différentes approches ou pratiques que tu connais ou que tu as observées concernant la prévention de l'incontinence urinaire dans le CrossFit ? Si tu en connais.*

A : Les différentes quoi, tu as dit ?

J : *Les différentes approches ou pratiques concernant la prévention de l'incontinence que tu connais ou que t'as observé ?*

A : Non, je n'en ai pas vu, justement.

J : *À part cette vidéo d'abdos, c'est tout ?*

A : Ouais, à part cette vidéo YouTube qui date de 2010. Je n'ai rien vu. Et puis, du coup, peut-être des amis qui pratiquent du sport et qui sont tombés enceintes. Là, elle m'en parlait. C'est tout.

J : Ok. *Et quelles difficultés tu rencontres principalement pour trouver des informations sur ce sujet, sur la prévention de l'incontinence urinaire dans le sport ?*

A : Des difficultés ? Ben là, je peux pas trop t'en nommer parce que je me suis pas justement encore informée.

J : Ok

A : Donc, je sais pas quelles difficultés je peux pas t'en amener.

J : Ok. *Comment perçois-tu l'efficacité des méthodes actuellement utilisées pour prévenir l'incontinence urinaire chez les femmes qui pratiquent la gym ou le crossfit ?*

A : Je ne les connais pas.

J : Tu connais quand même le fait de remusculer le périnée, non ? C'est une méthode, en fait.

A : Ouais, mais après, on ne m'a jamais montré encore quels exercices. C'est exactement. Je ne saurai pas te le faire, là. Après, on m'a dit qu'il y en avait. Et puis on m'a dit: Va chez un physio, mais je n'ai pas l'argent.

J : Et puis quel type de soutien ou de ressources penses-tu qu'il serait utile d'avoir pour prévenir l'incontinence urinaire dans le cadre de la pratique sportive ? Vu que toi, tu n'en as pas eu, qu'est-ce qui t'a manqué en soi ?

A : Ben moi, je pense que les coachs devraient en parler, mais je ne sais pas du tout. Enfin, après, d'un côté, je me dis...Il ne faudrait pas que ça soit tabou, mais dans le sens où je vois mal un coach arriver dans le sens à expliquer qu'on fait de la corde à sauter maintenant. Pour les femmes, faites attention.

J : Il peut dire pour tout le monde, parce qu'en soi, même si les femmes sont plus touchées, les hommes sont aussi concernés, certains.

A : Ok. Ben tu vois, je ne savais pas. Ben du coup, moi, je dirais que le coach parle de ce sujet parfois, qui montrent des exercices. Moi, je dirais juste ça, déjà. Ouais, ça changerait déjà pas mal.

J : Toi, là, si tu étais responsable d'un d'un club de sport, par exemple, tu aurais des idées, là, pour justement faire avancer ma recherche ? Qu'est-ce que tu mettrais en place, à part que les coachs en parlent, pour que ça change, puis que les filles qui aient ça, elles se sentent plus mal à l'aise et puis qu'elles sachent quoi faire, comment faire et tout ? Tu mettrais quoi concrètement en place si tu étais responsable d'une organisation sportive ?

A: Je n'ai pas plus d'idées parce que pour moi, enfin, je vois déjà bien. J'ai l'impression qu'actuellement, c'est quand même un peu un tabou du coup, si on veut déjà sortir de ce tabou, à mon avis, c'est déjà juste en parler avant d'entreprendre peut-être une réelle action. Mais juste déjà en parler, puis que tout le monde en soit conscient et que tout le monde puisse avoir cette information.

J : Ok. *Et puis, pour améliorer la sensibilisation et l'information, tu aurais d'autres idées ?*

Ben par exemple, sur le...nous, on a une application pour le fitness, enfin, le CrossFit, ça comprend aussi fitness. Puis, il y a des plans d'entraînement, en fait, dessus. Il pourrait y avoir des plans d'entraînement pour le périnée. Genre deux, trois exercices. Et puis, y a un plan d'entraînement que tu peux faire à la fin de ton entraînement de crossfit, par exemple, qui dure 5 minutes, 10 minutes. Il faut que ce soit une petite vidéo et qu'on puisse suivre la vidéo.

J : Ok, merci. C'est une bonne idée. Et puis, moi, j'ai fini. Donc, merci d'avoir partagé ton expérience. Et puis, j'ai pu te poser toutes les questions que vous voulez. *Est-ce qu'il y a encore quelque chose que tu aimerais partager ou est-ce que tu as une question ?*

A : Déjà, merci à toi. Et puis, non, juste le fait que j'aimerais bien lire ton travail terminé.

J : Ok.

7.4.4 Transcription Ingrid

Introduction

J : Coucou, tu vas bien ?

I : Bien, merci. Et toi ?

J : Oui, tout bien. Merci d'avoir accepté de participer.

I : Avec plaisir, c'est un minimum.

J : Et d'avoir signé le papier. Tu vas bien, sinon ?

I : Oui, tout en ordre. Merci. Je serai un peu en déplacement si ça te dérange pas.

J : Pas de souci, tant que...Tu me dis si tu m'entends pas bien.

J : Ouais, ok. Parce que je dois enregistrer avec mon téléphone et il faut que la qualité soit pas trop mauvaise. Mais voilà, si jamais on arrête deux minutes, s'il y a trop de bruit, pas de soucis.

I : Ok.

J : Alors, merci. Du coup, je te rappelle juste que c'est pour mon travail sur la prévention de l'incontinence urinaire chez les femmes qui pratiquent la gymnastique et que l'objectif de cette étude, c'est d'améliorer les façons de prévenir l'incontinence urinaire en mettant en avant les expériences spécifiques des femmes qui sont actives dans le sport à fort impact, comme la gym, l'athlétisme, etc. Du coup, tes expériences et tes perspectives, elles sont précieuses pour mieux comprendre ce sujet. Je te rappelle juste comme c'était écrit dans le dossier, que tes réponses, elles sont confidentielles et anonymes, et que si tu ne veux pas répondre à une question, il n'y a aucun problème. Tu me dis simplement que je ne suis pas à l'aise et qu'il n'y a pas de mauvaises ou de bonnes réponses. C'est vraiment ce qui te vient à l'esprit quand je te pose la question. Et voilà, pas de stress avec ça. Est-ce que tu as encore une question avant qu'on commence ?

I : Non, pas de questions.

J : Ok, ça marche. J'ai eu Vivien avant, en fait. Je l'ai appelée à 11h00. C'est génial. C'était vraiment intéressant. Je suis contente des données que j'ai pu avoir.

I : C'est chouette.

Questions entretien

J : On va commencer avec, premièrement, des questions qui concernent ta propre expérience. Ensuite, on va aborder le sujet de de prévention et puis finalement, du besoin en matière d'informations et de ressources concernant ce sujet. *Donc, premièrement, l'incontinence, ça se peut que ce soit un sujet délicat ou difficile parce qu'il est assez personnel, mais qu'est-ce qui t'as quand même poussé, malgré tout, à te rendre disponible pour cet entretien ?*

I : Personnellement, je trouve qu'il n'y a pas vraiment de tabou. C'est-à-dire, ça arrive, c'est assez normal. Si on n'a pas assez de muscles au périnée. Du coup, c'est-à-dire, moi, je ne le vois pas comme une thématique délicate. Personnellement, c'est naturel, c'est-à-dire on est des humains et voilà, c'est une des conséquences du sport de la gym, dans mon cas, et dans les sports à fort impact, comme tu as dit.

J : C'est intéressant que tu dises que pour toi, ce n'est pas délicat et que c'est naturel, parce que justement, elle me disait, Vivien, qu'elle avait eu du mal quand même à le dire au début. Elle pensait que ce n'était pas très normal. Et puis, elle m'a aussi dit qu'elle a une copine qui avait encore attendu, qui avait des incontinenances depuis plus longtemps qu'elle, mais qui avait attendu qu'elle, elle le dise pour le dire. *Ça, ça te fait pas te dire que c'est quand même un sujet tabou ou délicat ?*

I : Oui. Là, je parlais vraiment de mon cas, c'est-à-dire de mon côté.

J : *Toi, c'était normal quand t'en a eu ?*

I : C'est vrai que si maintenant je réfléchis en tant que gymnaste, quand j'étais plus jeune, tu te poses des questions parce que c'est pas sensibilisé. Mais aujourd'hui, que je connais mieux mon corps et que je donne aussi des cours de pilates, je peux dire ça. Mais c'est vrai que si je me remets en tant que gymnaste, c'est vrai que ce n'est pas du tout agréable. Et on n'est pas

sensibilisé là-dessus. Ça, c'est vrai. Complètement. Et aussi, maintenant, tu me fais réfléchir en tant qu'entraîneur, il faudrait sensibiliser. Du coup, de mon côté, je devrais peut-être parler ouvertement avec les gymnastes et expliquer que ce n'est pas grave, c'est normal et qu'on peut travailler dessus pour améliorer cela.

J : Ok. *Et du coup, qu'est-ce qui te vient spontanément à l'esprit sur le thème de l'incontinence ?*

I : Là, maintenant, parce que j'ai des petites connaissances, ça me vient à l'esprit l'activation du périnée, c'est-à-dire apprendre à travailler ce muscle. Ouais, ok.

J : *Et puis, avant de connaître tes premières expériences de fuite urinaire, est-ce que tu avais déjà été informée de cette possibilité ?*

I : Non.

J : Ok.

I : Malheureusement pas. J'ai été informée quand j'étais déjà plus âgée, du coup, il y en avait moins, parce qu'avec l'entraînement, ça s'est entraîné tout seul. Mais en fait, j'avais une copine qui faisait la gym avec moi. Elle, elle prenait déjà... En fait, sa famille d'accueil, la mère d'accueil, était prof de pilates et du coup, lui avait donné des exercices pour activer le périnée. Et elle me disait que ça l'avait aidé. Du coup, de mon côté, je me suis pas forcément renseignée parce que vraiment, j'avais pas beaucoup à cet âge-là. J'avais déjà une bonne gestion de ces fuites.

J : Ok. *Et t'as réagi comment ou t'as pensé quoi à ce moment-là, quand t'as eu tes premières expériences de fuites urinaires, si tu t'en souviens ?*

I : Là aussi, personnellement, c'était un peu gênant, à cause peut-être des odeurs ou le fait d'être quand même mouillé aller se changer. Mais sinon, je suis pas allée dans la pensée: C'est pas normal, il y a quelque chose qui marche pas. C'est-à-dire, c'était juste... Je me suis directement dit: C'est à cause des chocs. Au final, le corps n'est pas fait de base pour sauter comme ça. Du coup, j'étais pas autant stressée à cause de ça.

J : Ça t'as pas surprise, forcément, tu t'es dit que c'était normal ?

I : Ouais, c'est ça.

J : Ok. *Et puis, du coup, toi, tu penses que c'est pas tabou, mais je te demande quand même ça: comment tu penses que le tabou de l'incontinence urinaire, il t'a affectée personnellement, si c'est le cas ?*

I : Je pense que d'un certain sens, c'est-à-dire quand on est enfant, il y a toujours cette: Tu te fais pipi dessus au lit, comme ça. Il y a déjà cette image de se faire pipi dessus: Tu peux pas, c'est nul, tu n'es pas capable de retenir le pipi, des choses comme ça. Je pense, inconsciemment, peut-être, il y a cette pensée qui t'amène un peu à construire ce tabou, qui, même si ce n'est pas forcément lié au sport, mais je pense que ça nous marque quand même en tant qu'enfant ou alors les amis qui rigolent s'ils savent que tu as fait pipi au lit, c'est-à-dire quand tu es enfant. Je peux voir ça peut-être comme ça, mais c'est des tabous qui se construisent à l'enfance, moi, je dirais.

J : Ok. Merci. *Et puis, est-ce que tu peux partager ta perception du tabou qui entoure l'incontinence urinaire chez les gymnastes ? Et puis, comment tu penses que ce tabou, il affecte la prise en charge de ce problème dans le contexte sportif ?*

I : Je pense que le tabou existe s'il y a un manque de communication. C'est-à-dire... Du coup, je pense que ça serait utile si c'est mis sur table, c'est-à-dire si c'est expliqué, c'est exposé et c'est normalisé. Je pense que c'est pour ça qu'il existe. Et du coup, suite à cette interview, je pense aussi de mon côté, je vais essayer de normaliser. Aussi juste le fait que les filles m'ont dit: On peut aller vite aux toilettes pour s'échanger ou comme ça. Je n'ai pas eu une réaction: Oh, mais qu'est-ce que tu as fait ? Je sais pas quoi. J'ai dit: Oui, oui, bien sûr, vous allez, parce que je connais. Du coup, déjà, le fait de réagir de cette façon à une question un peu tabou, je pense, ça enlève déjà ce côté tabou.

J. Oui, c'est vrai. *Et du coup, est-ce que tu parles ou tu parlais de ce sujet avec tes amis ou tes coéquipières, facilement ?*

I : Un peu sur la rigolade. Je pense que je disais: Ouais, c'est horrible, cet élément. Je me fais toujours pipi dessus, un truc comme ça, un peu en rigolant.

J : *Et puis, c'est quoi, selon toi, les conséquences les plus importantes de l'incontinence urinaire sur la santé physique et émotionnelle des femmes qui pratiquent le sport ?*

I : Ben, santé mentale, c'est-à-dire que ça peut mettre des blocs, je ne sais pas, des blocages ou des peurs, des anxiété. Sous l'aspect physique, je ne sais pas si ça peut même causer des infections ou des choses comme ça. Le fait d'être mouillé, peut-être pas pouvoir s'échanger avec tous ces tissus synthétiques et comme ça. Mais sur l'aspect mental aussi, oui, je pense le gêne, c'est-à-dire être gêné. Si j'ai bien compris la question. Oui, tu as bien compris la question.

J : Oui, tu as bien compris la question. Merci. Du coup, maintenant, on va passer au deuxième thème, qui sont les pratiques actuelles de la prévention de l'incontinence urinaire. *Donc, est-ce que tu peux m'expliquer comment toi, t'as évité les problèmes d'incontinence urinaire quand tu pratiquais la gymnastique ?*

I : Alors, je pense que ça s'est fait un peu tout seul avec l'entraînement. Mais comme j'ai dit avant, j'avais une copine qui bossait un petit peu sur le renforcement du périnée et du coup, ça a aidé.

J : Ok, donc c'est surtout ça ?

I : Oui, c'est naturellement, ça, ça fait. En sautant plusieurs fois, tu entraînes automatiquement, du coup, ça a amélioré.

J : Mais tu n'as pas utilisé d'autres moyens, comme Vivien, elle me disait qu'elle mettait des serviettes ou comme ça ?

I : Non, ça, je me changeais, en fait. J'avais la chance d'avoir toujours des changes. Du coup, quand ça arrivait, et ce n'était pas souvent, je me changeais direct.

J : *Quels éléments déterminent ton choix de méthode pour éviter l'incontinence urinaire pendant que tu pratiques la gym ?*

I : Oui, mais j'aurais bien aimé peut-être bosser sur ce côté de pilates, du coup, au renforcement du périnée, que je n'ai pas fait. Je pense que c'est vraiment utile. Je pense ça. Et peut-être comme tu as dit aussi, utiliser peut-être des serviettes. Je n'ai aussi pas fait, forcément.

J : *Mais il y a pas une situation où tu vas te dire: Aujourd'hui, j'utilise une serviette. Une autre situation où tu vas te dire: Aujourd'hui, je me change plusieurs fois. Ce n'est pas... ?*

I : Vu que je fais plus de gym, ça m'arrive plus. C'était vraiment juste quand j'avais des gros impacts. Mais de mon côté, je suis prof de pilates, du coup, dans un certain sens, je le bosse maintenant comme ça aujourd'hui.

J : D'accord. Et puis, Donc, quand tu étais gymnaste, comment l'incontinence urinaire elle a influencé ta pratique sportive ou ta vie quotidienne ?

I : Je pense le fait juste d'avoir toujours un rechange avec. C'est tout ça. Mais sinon, il n'y a pas vraiment eu des autres impacts.

J : Ok, ça marche. Maintenant qu'on a parlé de la façon de gérer de l'incontinence, on va parler de la prévention. *Est-ce que tu peux me décrire les différentes approches ou pratiques que tu connais ou que tu as observées concernant la prévention de l'incontinence urinaire dans le contexte de la gymnastique ?*

I : La seule chose qui me vient, c'est vraiment le fait d'apprendre à activer le périnée. C'est la seule chose qui me vient. Sinon, comme je t'ai dit avant, la pratique, déjà, dans un certain sens, ça améliore. Parce que je pense que c'est même inconscient, il y a cette envie de retenir et du coup, juste le fait de retenir, ça active le périnée.

J : Je parlais aussi des différentes approches dans le sens pour prévenir

I : Le tabou aussi.

J : *Oui, je disais, par exemple, pour éviter une incontinence, tu connais quoi d'autre comme pratique ou méthode que le renforcement ?*

I : Personnellement, je connais pas. Non. Parce que je sais que, justement, Vivien utilise les serviettes hygiéniques, mais j'ai entendu qu'il y a des filles qui mettent même des tampons.

J : Ok. Donc ça, t'as jamais entendu ?

I : Non, personnellement, non, je n'ai jamais entendu.

J : Parce qu'en fait, le tampon, si jamais, tu pourras dire à tes athlètes que si c'est trop difficile en compétition, je sais que les athlètes professionnels, des fois, mettent un tampon parce que du coup, si ça gonfle, ça vient compresser l'urètre. Et du coup, l'urètre est plus petit et il est plus facilement fermé, donc il y a moins de fuites.

I : Ok. Non, je savais pas. Tu vois, je n'étais pas informée. Merci pour l'information.

J : De rien, avec plaisir. *Et puis, quelles difficultés rencontres-tu principalement pour trouver des informations pertinentes sur la prévention de l'incontinence urinaire dans le cadre de la pratique sportive ?*

I : Comme je l'ai dit avant, ce n'est pas forcément sensibilisé. Du coup, si tu cherches des informations, tu dois vraiment les chercher en profondeur. C'est-à-dire, il y a pas des dossiers de sensibilisation qui sont proposés à des sportifs, mais sinon, je pense que si tu fais une recherche claire, tu trouves vite des infos.

J : Ok. *Et puis, comment perçois-tu l'efficacité des méthodes actuellement utilisées pour prévenir l'incontinence urinaire chez les femmes qui pratiquent la gym ?*

I : Du coup, vu que je connais juste le fait d'activer le périnée, je pense que c'est une très bonne méthode. Je pense que ça aide beaucoup. Et après, comme tu as expliqué aussi, les façons plus directes avec le tampon, comme tu as dit, je pense que ça aide aussi beaucoup, vu que ça rétrécit la sortie.

J : Ok, et puis, du coup, là, on va passer à la dernière partie. *Quel type de soutien ou de ressources penses-tu qu'il serait utile d'avoir pour prévenir l'incontinence urinaire dans le cadre de la pratique sportive ?*

I : Est-ce que tu peux me répéter, s'il te plaît ?

J : Oui, pas de souci. *Quel type de soutien ou de ressources penses-tu qu'il serait utile d'avoir pour prévenir l'incontinence urinaire dans le cadre de la pratique sportive ?*

I : Oui, mais je pense déjà sensibiliser les entraîneurs pour sensibiliser à leur tour les gymnastes ou les autres sportifs. Et après, peut-être aussi, même sur les réseaux sociaux, je ne sais pas, sensibiliser un peu la thématique avec des posts ou des... Comment dire ? Ça ne me vient pas le mot. Quand tu dis ton expérience personnelle.

J : Oui, partager son expérience.

I : Voilà. Pour normaliser. Oui.

J : Ouais, merci. T'as trouvé le mot, du coup, ou bien tu voulais encore...

I : Ça me vient de pas. Tu sais, quand c'est vraiment des... Souvent, tu le vois aussi sur les sites. Comment on dit ça ? Témoignages, voilà. Ah oui.

J : Ok, merci. Oui, c'est vrai.

I : Des témoignages de sportifs peut-être connus, tu sais ?

J : Oui, c'est ça. Ok. C'est ça. Ouais, intéressant. *Et puis, quelles initiatives ou ressources penses-tu être les plus efficaces pour améliorer la sensibilisation et l'information sur la prévention de l'incontinence urinaire dans la gymnastique ?*

I : Est-ce que tu peux répéter alors, du coup, comme ça je suis vraiment plus au courant, pardon.

J : Pas de souci, c'est moi. *Alors, quelles initiatives ou ressources penses-tu être les plus efficaces pour améliorer la sensibilisation et l'information concernant la prévention ?*

I : Ça me vient direct de dire comme des campagnes publicitaires, en fait, sur les réseaux.

J : Ouais, OK.

I : Parce qu'au final, les jeunes sont surtout sur ça. Et voilà.

J : Très bien. *Et puis, comment les organisations sportives, donc les clubs, Ils pourraient mieux soutenir les femmes qui pratiquent la gymnastique de la prévention de l'incontinence urinaire ?*

I : Peut-être en offrant, je ne sais pas, des workshops ou des leçons ou une plateforme avec des vidéos qui expliquent comment activer le périnée. Ça pourrait déjà être une idée. Ouais, intéressant. Bon, mais ça, après, on rentre dans les... offrir, je ne sais pas, des concours comme ça, mettre à disposition aussi des tampons ou des choses comme ça.

J : Ouais, c'est une bonne idée. Trop bien. On a gentiment terminé. Donc, merci d'avoir partagé tes expériences et ton avis, parce que c'est précieux pour ma recherche. De mon côté, j'ai pu poser toutes les questions que je souhaitais. *Est-ce que toi, tu as encore quelque chose que tu aimerais partager ou bien est-ce que tu as encore une question ?*

I : Non, je pense que c'est tout bon.

J : Ok merci

7.4.5 Transcription Laura

Introduction

J : Déjà mon... Tu connais déjà mon sujet ou tu veux quand même que je te rappelle ?

L : Non, non, c'est bon. Ok.

Questions entretien

J : Alors, on va commencer direct avec la première question. Alors, l'incontinence, ça peut être un sujet délicat ou difficile parce qu'il est très personnel. Et du coup, qu'est-ce qui t'a poussé à te rendre malgré tout disponible pour cet entretien ?

L : Ben, le fait que je te connaisse, je pense que ça m'aide parce que du coup, quand on en parle, c'est vraiment avec aucun jugement, je me sens pas du tout jugée de te parler de ça. Donc, je pense que c'est ça qui m'a aidé aussi à être d'accord de participer. Ça aurait pas été forcément le cas avec tout le monde, mais vu que j'ai un peu un lien de confiance et puis que je trouve que c'est important de sensibiliser. Vu que je suis concernée par le sujet, je trouve que c'est bien de pouvoir participer à ce genre de choses.

J : Ok. Très bien, merci de me faire confiance. *Qu'est-ce qui te vient spontanément à l'esprit sur le thème de l'incontinence ?*

L : Des pertes urinaires, enfin je sais pas. Qu'est-ce qui me vient à l'esprit ? Que c'est un peu gênant, que c'est pas très confortable et puis c'est tabou.

J : Ok. *Du coup, avant de connaître tes premières expériences de fuite urinaire, est-ce que tu avais déjà été informée de cette possibilité ?*

L : Oui, mais c'est surtout quand on en a parlé, que tu me disais un peu les recherches que tu avais faites et tout ça, que tu Je me suis rendu compte que ça concernait encore plus de monde que ce que je pensais.

J : Ok, mais toi, du coup, avant d'avoir tes premières fuites urinaires, tu avais déjà entendu parler de ça ?

L : Non, non, jamais.

J : Et puis du coup, comment tu avais réagi et qu'est-ce que tu avais pensé à ce moment-là, quand tu avais eu tes premières fuites urinaires ?

L : En vrai, je n'arrive pas à me souvenir du début, parce que du coup, c'était il y a quand même plusieurs années. Du coup, je n'arrive pas à me remémorer la première fois que ça m'est arrivé, mais en tout cas, je sais qu'à un moment, je n'avais pas et qu'après, ça a commencé, parce que je n'ai pas toujours eu ce problème quand je faisais du sport. C'est quoi, déjà, ta question ?

J : Comment tu as réagi ? Qu'est-ce que tu as pensé à ce moment-là, si tu t'en souviens ?

L : Je pense que je me suis dit quelque chose comme: C'est trop bizarre ce qui m'arrive. Merde, j'espère que ça se voit pas. Des choses comme ça.

J : Donc, ça te semblait pas forcément normal ? Ça t'as surprise, quand même ?

L : Non, pas du tout. Ça, c'est sûr. Ça me semblait pas du tout normal. Ok.

J : Et comment le tabou de l'incontinence urinaire, il t'a affecté personnellement ?

L : Je trouve que c'est dur parce que tu te sens un peu seule dans la situation vu que c'est tabou. Ça a aussi un impact sur, déjà, ta confiance en toi, ton psychologique, mais aussi sur tes performances sportives. Parce que je faisais moins, moins souvent, avec moins d'intensité, suivant ce que c'est. Et du coup, je sais clairement Je crois que ça apprenait vraiment beaucoup mes performances.

J : Ok. Et comment... Peux-tu partager ta perception du tabou entourant l'incontinence urinaire chez les athlètes et les gymnastes ? Comment penses-tu que ce tabou, il affecte la prise en charge du problème dans le contexte sportif ?

L : Comme tous les tabous, je pense, ça fait que c'est le principe que les gens en parlent pas. Et du coup, comment ça affecte ? Je sais pas, c'est dur comme question, mais je pense que ça manque de discussions autour de ça et que du coup, ça reste un truc très personnel, qui n'est pas forcément partagé au même entre gymnastes et qui n'est pas forcément expliqué par les entraîneurs et que du coup, ça reste un peu un problème perso que tu gardes dans ta tête et que tu fais avec. Tu apprends à vivre et à faire du sport avec. Je ne sais pas, ça répond ?

J : Oui oui. C'est vrai que cette question, elle est un peu compliquée peut-être. J'ai déjà plusieurs personnes qui ont un peu buggé dessus. Tu n'es pas la seule. Mais je crois que tu as bien répondu. En tout cas, il me semble que ça me donne les informations nécessaires, donc t'inquiètes. *Et puis, est-ce que tu parles de ce sujet avec tes amis ou tes coéquipières ?*

L : Pas beaucoup, en vrai. Ça nous est déjà arrivé, par exemple, de se donner un peu des petits tips. Des fois, de mettre un tampon ou comme ça. Moi, par exemple, on met toutes des shorts aussi. Je pense aussi en partie pour ça, parce que juste au corps, c'est super, mais ce n'est pas un sujet avec lequel on était forcément très à l'aise. Ça a été très rare, je pense, de me parler.

J : *Quelles sont, selon toi, les conséquences les plus de l'incontinence urinaire sur la santé physique et émotionnelle des femmes pratiquant le sport ?*

L : Émotionnelle, je pense que ça a eu des conséquences qui peuvent être hyper importantes, dans le sens où c'est que tu peux vivre des sentiments de honte ou de peur que même par exemple, il y a une compétition ou des choses comme ça, que ça arrive. Et puis des blocages un peu, je pense. Et au niveau psychologique, vraiment. Ça peut vraiment prendre une grande partie de tes pensées pendant que tu fais. Par exemple, tu vas plus réfléchir à te retenir au maximum de ne pas pisser, plutôt que de réfléchir à la technique de ton élément, par exemple. Ça peut prendre plus d'importance que dans tes pensées, je trouve. Et au niveau physique, je ne sais pas. Je ne sais pas ce que ça peut provoquer, mais je crois que ça aide pas non plus pour ensuite la suite. Si, par exemple, tu veux des enfants et tout, et que tu commences déjà à avoir des soucis à ce niveau-là, je pense que ça peut qu'empirer et qu'il faut absolument renforcer son périnée pour ça que ça reste problématique.

L : Oui, ou que ça devienne pire. Et du coup, peux-tu m'expliquer comment tu as évité les problèmes d'incontinence urinaire lorsque tu pratiquais la gymnastique ?

J : Justement, en limitant ce que je fais, déjà. Par exemple, si c'est un truc où c'est que je dois taper fort avec mes deux pieds, pieds joints, Je ne vais pas le faire 36 fois. Je vais réfléchir, essayer de bien faire comme ça, je ne vais pas le faire 36 fois. Parfois, de mettre des serviettes ou des tampons pour que ça aide. Et plein de fois, je me suis dit qu'il fallait que je fasse des exercices qui renforcent, mais je n'ai jamais fait vraiment régulièrement. Malheureusement, je devrais. Du coup, c'est un peu des petites techniques, je pense, principales. Mettre des shorts, évidemment.

J : Est-ce qu'il y a des éléments qui vont faire que tu choisisses une méthode ou l'autre ? Ou tu choisis tout le temps la même chose ?

L : Par exemple, si j'étais en compétition, je n'avais pas le choix. Je ne pouvais pas mettre le juste au corps. Donc dans ces situations-là, tu ne vas pas forcément mettre une serviette hygiénique ou quoi. Donc en fonction de ça aussi, tu privilégies plutôt un tampon comme ça. Mais sinon, non, il n'y a pas de raison. Je ne privilégie pas forcément une manière plus qu'une autre.

J : Ok, c'est selon un peu la situation.

L : Oui. Ok.

J : Et puis, tu y as déjà un peu répondu, mais tu peux le répéter sans problème. Comment l'incontinence urinaire a-t-elle influencé ta pratique sportive ou ta vie quotidienne, si c'est le cas ?

L : La vie quotidienne, de manière plus large, ça n'a pas forcément J'ai vraiment été impactée parce que je n'ai jamais eu de souci sans faire du sport à ce niveau-là, on va dire. C'était vraiment dans le cadre de mes séances de gym. A part que des fois, j'ai quand même des fuites quand je rigole ou quand j'éternue et ça c'est vraiment gênant et embêtant. Mais par contre, ça m'a quand même impacté sur ma confiance dans mes capacités à me retenir. Mais c'est très psychologique.

J'ai l'impression que j'ai tout le temps peur d'avoir besoin de devoir aller aux toilettes, tout comme ça. C'est aussi quand même en lien.

J : Donc, tu y es dès que tu sens un peu le besoin, tu y vas pour être sûre

L : Par contre, si je dois faire un autre trajet ou comme ça et puis qu'il y a pas de toilettes, ça va direct me stresser. Mais j'ai l'impression que ça, ça touche tout le monde, enfin, beaucoup de filles en tout cas.

J : Ouais, ça te stresse, tu dis.

L : Le fait d'avoir eu ces fuites quand je suis au sport, ça m'a fait perdre confiance un peu en moi au niveau de ma vie quotidienne aussi. Et puis, dans la pratique, ça faisait que je me limitais beaucoup plus. Je mettais beaucoup moins d'impulsion, de force dans mes appuis quand je dois taper avec les deux pieds, comme je disais. Je vais faire beaucoup moins souvent les éléments. Il y a des trucs que j'évitais un peu de faire. Des engins que je préférais comme les barres asymétriques parce que ça n'a pas d'impact sur ça. Et le saut, par exemple, ça a beaucoup plus d'impact. Donc, tu fais en fonction. Tu le limites un peu. Des fois, je tape moins fort que prévu, justement. Enfin, moins fort que ce que je devrais pour éviter ça. Je pense que dans ma pratique, ça a vraiment eu... Ça m'a vraiment limité dans ce que je fais du coup, tu penses que le fait que tu aies arrêté la gym en compète, c'était lié à ça ?

J : ça a eu un impact ?

L : Je pense que c'est possible que ça ait eu un impact, oui. Ce n'est pas la raison, mais le fait que du coup, j'ose moins essayer et que du coup, je progresse moins. En fait, ça a eu des influences, en tout cas, sur le fait que j'arrête. Mais ce n'est pas la raison principale.

J : Ok. Est-ce que tu peux me décrire les différentes approches ou pratiques que tu connais ou que tu as observées concernant la prévention de l'incontinence urinaire dans le contexte de la gymnastique ?

L : Ouh là, rien du tout. Je ne peux rien dire.

J : Ok.

L : Pour moi, c'est inexistant. D'où le fait que c'est super intéressant de faire sur ce sujet. C'est vraiment inexistant de chez inexistant. Moi, c'est la première fois quand je l'ai eu, en fait, maintenant, ça me revient, j'étais allé chercher sur Internet. Et c'est en allant sur Internet que j'avais capté que c'est un truc qui arrivait souvent, machin, machin. Sinon, je... ouais

J : Ok. Et du coup, là, ça rejoint ce que tu viens de me dire. Quelle difficulté rencontres-tu principalement pour trouver des informations pertinentes sur la prévention de l'incontinence urinaire dans le cadre de la pratique sportive ?

L : Le fait que dans le contexte dans lequel je faisais du sport, ce n'était pas du tout discuté. Ce n'était pas un sujet qui était abordé, ni entre gymnastes ni de la part des entraîneurs. Je pense que eux-mêmes, les entraîneurs ne sont pas au courant. Ce n'est pas qu'ils ne veulent pas ou quoi, mais c'est que je doute qu'il y a beaucoup d'entraîneurs qui sachent ça. Je pense que les garçons, ils ne sont pas touchés forcément par ça.

J : En tout cas, beaucoup moins.

L : Du coup, souvent, c'est des entraîneurs hommes, donc ils n'ont jamais vécu forcément ça.

J : Comment perçois-tu l'efficacité des méthodes actuellement utilisées pour prévenir l'incontinence urinaire chez les femmes qui pratiquent la gymnastique ? Ça peut être les méthodes que tu utilises pour ne pas en avoir. Ce n'est pas forcément des méthodes de prévention en soit.

L : Attends, tu peux redire ?

J : Comment perçois-tu l'efficacité des méthodes actuellement utilisées pour prévenir l'incontinence urinaire chez les femmes qui pratiquent la gymnastique ? Ça peut être les méthodes que tu utilises pour ne pas en avoir. Ce n'est pas forcément des méthodes de prévention.

L : Je pense que le mieux, c'est... Oui, les méthodes. Je pense que le mieux, c'était justement ces activités que... Moi, j'avais hésité à faire de la physio à un moment aussi pour le périnée. Je

pense que c'est le mieux, c'est de faire des exercices où tu t'entraînes à renforcer ton périnée. Et aussi, j'essaye beaucoup plus de me retenir le plus longtemps possible. Là, en allant aux toilettes, des petites choses comme ça. Et puis de serrer, de contracter avec mon corps pour éviter que ça fuite.

J : Ok. Et puis là, on arrive sur la dernière partie. *Quel type de soutien ou de ressources penses-tu qu'il serait utile d'avoir pour prévenir l'incontinence urinaire dans le cadre de la pratique sportive ?*

L : Premier truc, je pense qu'il faut sensibiliser dans le sens que c'est quelque chose qui est commun, vraiment, pour que les gens puissent en parler et tout ça. Et puis qu'après, on propose des solutions concrètes, justement, comme d'inclure même dans les échauffements des exercices qui renforcent le périnée ou en tout cas de proposer aussi des séances de physio. Je ne sais pas si c'est physio, mais des séances où ça t'aide à renforcer, que ce soit inclus, vraiment, parce que ça concerne tellement un grand pourcentage. Pour moi, ça devrait juste être un truc par lequel tu dois passer, même si tu n'es pas concernée forcément. Mais ça, ça doit faire partie pour moi de l'entraînement. Tout comme on prend soin de... Quand tu fais... Je ne sais pas, quand ils ont souvent des... Suivant le niveau que tu as en gymnastique, tu peux avoir des masseurs ou des gens comme ça qui prennent soin de ton corps pour que tu te sentes bien et que tu aies tout de ton côté pour que ça aille bien. Ça, ça manque.

J : *Et puis, du coup, tu as eu à quel âge, toi, tes premières incontinences ? Tu te souviens ?*

L : Je ne me souviens pas, mais je dirais pré-ado, je pense 12-13 ans. Un truc comme ça, 13 ans. Je ne suis vraiment pas sûre. En tout cas, je sais qu'enfant, ça ne me travaillait pas l'esprit. Je ne me rendais pas compte. Il me semble qu'enfant, je n'avais pas.

L : Là, ça rejoint un peu ce que tu as déjà dit, mais je te la pose quand même. *Comment les organisations sportives pourraient-elles mieux soutenir les femmes pratiquant la gymnastique dans la prévention de la continence urinaire ?*

L : Ben oui, déjà en besoin de la prévention de la sensibilisation verbale, vraiment d'en parler, parce que ça existe. Et en deuxième temps, faire des exercices de renforcement. Ou limite même mettre des affiches. Des fois, il y a des affiches sur des choses dans une salle de gym. Pourquoi

pas des affiches ? Comment renforcer son périnée pour éviter les fuites avec des activités, des activités, des exercices. Comme ça. Ils devraient trop faire de la prévention avec cool and clean quand ils organisent des événements sportifs et qu'il y a des stands. En fait il devrait y avoir des stands dédié à ça lors des événements sportifs et compétitions.

J : Très bien. Ben merci, on a fini déjà.

L : Ah, trop bien. D'ailleurs, il y a un truc que je n'ai pas pensé à dire, mais que je trouve important de rajouter, c'est que... En tout cas, j'ai l'impression que dans ma société de gym, on ne nous a pas appris à faire correctement les exercices de musculation, par exemple les abdominaux et tout. On ne nous apprend pas à respirer au bon moment et j'avais entendu dire que c'est aussi important pour nos organes, justement, pour éviter ce genre de problématique, de savoir comment faire les exercices de musculation et à quel moment respirer. Et ça, typiquement, ce n'est pas du tout pris en compte. En tout cas pas où j'étais dans ma société de gym.

J : Ok, merci.

7.4.6 Transcription Manon

Introduction

J : Je te remercie d'avoir accepté de participer à cette étude sur la prévention de l'incontinence urinaire chez les femmes qui pratiquent la gym. L'objectif principal de cette étude, c'est d'améliorer les façons de prévenir l'incontinence urinaire en mettant en avant les expériences spécifiques des femmes actives dans le sport à fort impact. Du coup, tes expériences et tes perspectives, elles sont importantes et précieuses pour mieux comprendre le sujet. Et avant de commencer, je t'ai déjà dit que tes réponses, elles sont confidentielles et anonymes et que si tu ne veux pas répondre à quelque chose, tu ne le fais pas. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses et c'est tout. Est-ce qu'il y a quelque chose que tu aimerais savoir avant de commencer ?

M : Non, je crois que ça va. Merci.

J : Ok. Du coup, on va faire trois parties à peu près dans cet entretien. Il y aura une première partie où on va parler un peu de tes expériences. Ensuite, on va aborder le sujet de la prévention et après, on va parler de tes besoins en matière d'informations et de ressources. *Donc, première question: l'incontinence, ça peut être un sujet délicat ou difficile, car il est très personnel, mais qu'est-ce qui t'a poussé quand même à te rendre malgré tout disponible pour cet entretien ?*

M : Dans le milieu de la gym, quand même, on en parle assez facilement. Surtout avec toutes mes copines qui font de la gym ont des incontines, presque. Du coup, c'était pas trop tabou entre nous. Et surtout que je te connais quand même, donc ça me dérange pas trop.

Questions d'entretien

J : Ok. Merci. *Qu'est-ce qui te vient spontanément à l'esprit sur le thème de l'incontinence urinaire ?*

M : C'est dur. Ben fuite urinaire.

J : Ok. Rien d'autre ?

M : Problème de vessie périnée.

J : Ok. Merci. *Alors, avant de connaître tes premières expériences de fuite urinaire, est-ce que tu avais déjà été informée de cette possibilité ? Si oui, de quelle manière ?*

M : Non, je n'en ai jamais été informée.

J : Ok. *Et puis du coup, comment tu as réagi ou qu'est-ce que tu as pensé au moment où tu as eu tes premières fuites urinaires ?*

M : Ben en fait, c'est arrivée tôt, justement. J'avais 10 ans, je pense. Et puis du coup, là, je osais pas du tout en parler à mes parents et tout. Ça, c'était hyper... J'étais un peu hyper mal à l'aise.

J : Ah ouais, ok.

M : Et puis du coup, en fait, je mettais tout le temps du papier dans mes culottes pour pas que ça sorte, tu vois. Et puis, une fois, ma mère, elle avait vu et puis du coup, elle m'avait questionné et tout. Et puis je lui avais expliqué.

J : Ok. *Et elle avait dit quoi ?*

M : Ben après, on avait pris rendez-vous chez le médecin. Parce que moi, franchement, je sais pas si c'est à cause de la gym ou si j'avais déjà un problème de vessie avant. Parce que je venais de commencer la gym, tu vois. Donc, je sais pas trop si c'est lié. Mais, donc on était allé vérifier et tout, puis il m'avait justement prescrit de la physio, pour recompresser la vessie et tout.

J : Ok. Et ça t'avait aidé ?

M : Oui, ça m'avait aidé à un moment. Et puis après, c'est revenu quand j'ai commencé vraiment à faire beaucoup de gym.

J : Ok. *Et est-ce que ça te semblait être quelque chose de normal ou est-ce que ça t'a surpris ?*

M : Non, ça m'a surpris.

J : Ok.

M : À 10 ans, tu ne vas pas dire à tes copines: J'ai des pertes d'urine tout le temps. Oui, tu es un peu surprise quand même.

J : Ok. *Comment le tabou de l'incontinence urinaire, il t'a affecté personnellement ?*

M : Je crois que ça ne m'a pas trop affecté parce que j'ai quand même eu le soutien de mes parents au tout début. Et quand c'est revenu, j'étais dans un groupe où beaucoup de filles avaient ça. Et puis on en parlait quand même souvent.

J : *À part le fait qu'au début, tu n'avais pas trouvé ça normal et que tu étais là... Il n'y a que ça, on va dire, où ça t'a affecté ? C'était avant que tu en parles à ta mère, quoi ?*

M : Oui.

J : *Et puis, est-ce que tu peux partager ta perception du tabou entourant l'incontinent urinaire chez les gymnastes ? Et comment penses-tu que ce tabou, il affecte la prise en charge de ce problème dans le contexte sportif.*

M : Compliquée comme question.

J : *Elle est un peu compliquée, mais en gros de gros, c'est: comment tu... Comme c'est un sujet duquel on ne parle pas beaucoup, comment tu penses que ça va affecter la prise en charge de ce problème, le fait qu'on n'en parle pas ?*

M : Tu ne vas pas forcément aller en parler à des professionnels ou comme ça, c'est ça ?

J : Oui, voilà.

M : Oui, je pense qu'honnêtement, aucune de mes connaissances qui ont ce problème, elles en ont parlé à des médecins ou à des personnes... Enfin, d'autres personnes que ça.

J : *En fait, ça veut dire que vous trouvez des solutions toutes seules, un peu ?*

M : Ouais, c'est ça. On en parle entre nous, puis on était là: Ah, tu as ça aussi ? Mais du coup, oui, rien de...

J : *Donc en fait, il est pas pris en charge après ce problème ?*

M : Non. Aucune prise en charge, non, clairement.

J : *Ok. À cause du fait que vous en parlez pas, ou qu'entre vous... Et puis qu'il y a pas... Vous savez pas comment, en fait, gérer ça, quoi ?*

M : Oui, c'est ça.

J : *Ok. Donc, tu connais aucune de tes copines qui est allée chez le physio ou médecin ?*

M : Non.

J : *Ok. Donc, vous continuez juste à mettre des tampons ou des serviettes ?*

M : Oui, c'est ça. Ben moi, je mets tout le temps presque des serviettes. Après les autres, oui, il y en avait quelques unes aussi qui mettaient et puis d'autres pas forcément.

J : *Ok. On va revenir là-dessus après. Pour toi, quelles sont les conséquences selon toi, les plus importantes de l'incontinence urinaire sur la santé physique et émotionnelle des femmes qui pratiquent la gymnastique ?*

M : Les conséquences physiques. Moins musclé. Genre moi, ça m'inquiète déjà maintenant, si je me dis si j'ai des enfants. Genre déjà maintenant, mon périnée, je pense qu'il n'est pas hyper musclé, vu que j'ai déjà des incontinenances. Donc imagine, après un enfant, je me dis ce serait pire, ce serait encore plus dur de le remuscler.

J : *Ouais, donc ce serait... Les conséquences physiques, ce serait de plus pouvoir te retenir, mais pour d'autres choses ?*

M : Ouais, dans la vie courante.

J : *Et puis du coup, émotionnelle, qu'est-ce que seraient les conséquences émotionnelles, selon toi ?*

M : Il y a quand même un peu des angoisses et du stress. De se dire: Ah purée, en fonction de ce que je vais faire, peut-être que je vais me pisser dessus.

J : Ouais, c'est vrai. *Et tu aurais d'autres idées encore émotionnelles ?*

M : Peur du jugement des autres, quand même, vu que c'est tabou. Après, moi, mes incontinenances, elles se voient pas. Mais je me dis peut-être que ça peut s'aggraver.

J : Ouais, c'est ça, le jour où tu te pisses dessus parce que tu rigoles ou que tu tousses.

M : C'est ça, voilà.

J : Donc un peu une peur, un stress. Là, j'ai une question pour les mamans, donc tu n'es pas concernée. Maintenant, on va passer aux pratiques de prévention que tu utilises pour te protéger. *Donc, peux-tu m'expliquer comment tu as évité les problèmes d'incontinence urinaire quand tu pratiquais la gym ?*

M : J'ai fait de la physio quand j'étais petite. Ça consistait à me mettre des électrodes, je crois, sur la vessie pour me la muscler. Et après, je devais faire des exercices où je devais contracter mon périnée pour retenir, etc. Et puis des serviettes hygiéniques que je mets quand je fais du sport. Et puis sinon, j'avais une copine d'une fille qui faisait de la gym aussi, qui avait fait un travail sur ça. Et puis du coup, elle nous avait donné des petits exercices à faire. On faisait de temps en temps à la gym, mais on a vite abandonné. Ok.

J : *Et c'était quoi les exercices ? Tu te souviens ?*

M : C'était justement, tu devais vraiment contracter ton périnée. C'était plus faire attention à comment tu faisais tes abdos, tes trucs comme ça. Comment tu faisais tes mouvements sans vraiment réfléchir. Là, c'est d'avoir un peu une attention plus particulière sur le périnée.

J : Ok. *Donc, de contracter le périnée quand tu fais un abdos, par exemple ?*

M : Ouais. Elle disait même en courant, des fois...D'y penser et courir pendant un certain temps en contractant vraiment ton périnée. Mais c'est hyper dur, je trouve, quand tu n'as jamais fait attention à ça.

J : Ouais, c'est vrai, c'est dur. Ça va dans la même direction, du coup. *Quels éléments déterminent ton choix de méthode pour éviter l'incontinence urinaire pendant que tu pratiques la gym.*

M : Ouais, du coup, les serviettes.

J : *Il n'y a pas une situation qui fait que tu vas utiliser des serviettes, une autre situation où tu vas utiliser autre chose. Toi, tu n'utilises que ça ?*

M : Ouais, je n'utilise que ça.

J : Ok. Maintenant qu'on a parlé de la façon dont tu gères l'incontinence urinaire, on va continuer avec la prévention. *Peux-tu me décrire les différentes approches ou pratiques que tu connais ou que tu as observées concernant l'incontinence urinaire dans le contexte de la gym ?*

M : Honnêtement, rien du tout. Mais personne ne nous a fait de la prévention. C'est quand même abusé, je me dis. Alors rien. Rien du tout. Les mecs, ils sont même là... Ils connaissent encore moins que nous le sujet. Et puis ils se moquent un peu. Ils sont quand même un peu là, c'est dégueulasse.

J : Il y a un jugement ?

M : Oui.

J : En même temps, c'est vrai que s'il n'y a aucune sensibilisation, eux, ils sont là: *What the fuck ? Elles ont des règles, elles se pissent dessus. Je ne sais pas. Et puis, quelles difficultés rencontres-tu principalement pour trouver des informations pertinentes sur la prévention de l'incontinent sur l'air dans le cadre de la pratique sportive ?*

M : Honnêtement, je me suis jamais trop renseignée. Parce que j'ai ça depuis que je suis petite et puis du coup, j'étais là: *Bon ben, c'est un peu normal.*

J : *T'as appris à vivre avec ?*

M : Ouais, et puis ça, je trouve aussi hyper nul que ma physio, enfin, après, j'étais petite, mais je crois pas qu'elle m'ait dit que je devais faire attention à ci ou ça. Enfin, tu vois, rien du tout.

J : *Comment perçois-tu l'efficacité des méthodes actuellement utilisées pour prévenir l'incontinence urinaire chez les femmes qui pratiquent la gym ? Ça peut être les méthodes de prévention, comme les serviettes ou les trucs comme ça.*

M : Pour l'instant, les serviettes, ça me va, mais c'est plus pour après. Peut-être que ça va s'aggraver, puis je me dis qu'il faudrait que je fasse autre chose.

J : Ok. *Et du coup, tu ne connais pas d'autres méthodes, toi, que les serviettes et le renforcement ?*

M : Non.

J : Ok. *Il y en a qui utilisent des tampons, tu sais ?*

M : Pas à ma connaissance, je ne crois pas.

J : Ok. Donc maintenant, les dernières questions concernant le besoin d'informations et de ressources. *Quel type de soutien ou de ressources penses-tu qu'il serait utile d'avoir pour prévenir l'incontinence urinaire dans le cadre de la pratique sportive ?*

M : Je pense que les entraîneurs, ils devraient être informés déjà de ce problème et sensibiliser leur élève, je sais pas comment tu dis.

J : Leurs athlètes.

M : Leurs athlètes, ouais. Et puis qui puissent donner des exercices ou mettre des exercices en place en lien avec ça, mais pas seulement en stigmatisant les gens. Juste que ce soit...pour tout le monde.

J : Parce qu'en fait, ça existe même chez les hommes. C'est juste qu'il y en a moins.

M : Oui, justement.

J : *Quelles initiatives ou ressources penses-tu être les plus efficaces pour améliorer la sensibilisation et l'information sur la prévention de l'incontinence urinaire dans la gym ?*

M : Ouais, après, franchement, je ne sais pas, faire venir un professionnel pour parler de ça ou j'en sais rien, ou faire des fois une conférence. Moi, je n'ai jamais vu un documentaire là-dessus, tu vois ? Et je me dis... Ouais, informer, quoi.

J : *Et puis, comment les clubs ou les organisations sportives, ils pourraient mieux soutenir les femmes qui pratique la gym dans la prévention de l'incontinence urinaire ? Genre, qu'est-ce qu'un club, il peut vraiment mettre en place concrètement pour que ça, ça change ? Si toi, tu étais responsable d'un club ou comme ça.*

M : Ben oui, je pense que je ferais peut-être venir quelqu'un pour qu'il puisse en parler, déjà, pour que ce soit moins tabou entre les athlètes et qui donne des petites méthodes d'entraînement pour veiller à ça. Puis après, je me dis dans les grandes manifestations sportives, tu as souvent des stands ou des trucs comme ça. Tu peux mettre un stand par rapport à ça pour que les gens, ils soient plus sensibles.

J : Ok. *Et tu aurais encore d'autres idées ?*

M : Non. Je ne sais pas.

J : Très bien. Alors, on a fini. Donc, merci d'avoir partagé ton expérience avec moi et ton avis, c'est précieux. Et de mon côté, j'ai pu poser toutes les questions. *Est-ce que toi, tu as encore quelque chose que tu aimerais partager ou est-ce que tu as des questions ?*

M : Non, je ne crois pas. Mais là, j'ai un jeune... Je ne sais pas trop si ça va dedans, mais j'ai un jeune du foyer qui a des incontinenances, justement. Après, il a aussi de l'énurésie la nuit, mais ça, c'est une chose... Mais il a quand même des incontinenances. Puis du coup, il a commencé la physio et tout, puis il lui donne des exercices. Genre, c'est méga tabou, tu vois ? Il est là: Non, non, non, vous en parlez à personne. Je ne veux pas que les autres, ils sachent que je fais de la

physio et tout. En vrai, pas tant, parce qu'il veut pas qu'on se moque de lui. Mais après, ça ne permet pas le dialogue aussi avec les autres, tu vois ? Je trouve hyper dommage.

J : Ouais, c'est fou. Ça montre à quel point c'est tabou, en fait.

M : Oui.

7.4.7 Transcription Melissa

Introduction

J : Je te remercie d'avoir accepté de participer à mon étude sur la prévention de l'incontinence urinaire chez les femmes qui pratiquent la gym ou le CrossFit. L'objectif principal de cette étude, c'est d'améliorer les façons de prévenir l'incontinence urinaire en mettant en avant les expériences spécifiques des femmes actives dans les sports à fort impact. Tes expériences et tes perspectives, elles sont précieuses pour mieux comprendre le sujet. Comme je t'ai dit avant, tes réponses sont anonymes, confidentielles. Si tu ne veux pas répondre à une question, tu peux. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Il y a certaines questions plus compliquées à répondre que d'autres, donc si tu ne sais pas, il n'y a vraiment aucun problème. C'est normal, ça peut être normal. Et voilà. Donc, est-ce que toi, tu as des questions encore ?

M : Non, ça va.

J : D'ailleurs, toi, tu fais du CrossFit actuellement, non ?

M : Oui.

J : Ok. En fait, c'est idéal... T'as fait gym et CrossFit, du coup ?

M : Ouais.

J : Ok, ben c'est idéal si tu me parles un peu des expériences dans les deux sports, parce que j'ai besoin de différents sports et j'ai plus de gens dans la gym pour l'instant que dans le CrossFit. Donc, si tu veux me parler un peu du CrossFit, c'est bien.

M : Ok.

Questions d'entretien

J : Alors du coup, mon entretien, il se fait en trois parties. D'abord, ce sera des questions qui concernent ton expérience. Après, on va aborder le sujet de la prévention. Et puis après, on parlera des besoins en matière d'informations et de ressources. *Ma première question, c'est:*

l'incontinence urinaire peut être un sujet délicat cas, ou difficile parce qu'il est très personnel. Qu'est-ce qui t'a quand même poussé à te rendre disponible malgré tout, pour cet entretien ?

M : Parce que je sais que c'est un sujet que tout le monde devrait connaître. Parce que par exemple, pour moi, au CrossFit, c'est un sujet assez connu. Et puis, j'en ai discuté avec plein de gens, etc. Alors que par exemple, quand je faisais de la gym, je savais même pas que ça existait. Donc, je trouve que c'est intéressant d'essayer à que ça évolue un peu et que ça soit beaucoup plus connu de tout le monde.

J : Ok. Et qu'est-ce qui te vient spontanément à l'esprit sur le thème de l'incontinence urinaire ?

M : C'est un peu vague, j'avoue. En fait, maintenant que tu le dis, je ne sais pas si je connais exactement ce que c'est. Pour moi, mais de nouveau, c'est peut être complètement faux, c'est quand on a du mal à contracter son périnée pendant un effort physique, quel qu'il soit. Ça peut être pendant un effort physique avec beaucoup de force, donc ça, ça va plutôt être le crossfit. Ou à la gym, je dirais plutôt, c'est les impacts, qu'on peut aussi avoir quelquefois dans le crossfit, mais plutôt à la gym, les impacts, les rebonds qui peuvent faire qu'on a ce problème-là.

J : Ok. Tu as d'autres choses encore qui te viendraient par hasard ?

M : Non, je crois que c'est un peu ça qui me vient, je dirais. Ah oui, en fait, si, maintenant, j'ai une autre idée. C'est aussi mais alors ça, je ne sais pas trop si c'est ça non plus, mais avec l'effort physique très intense. Moi, je n'ai jamais eu, mais on peut avoir des problèmes pour aller aux toilettes après coup. On a du mal à relâcher, je ne sais pas comment on dit. J'ai déjà entendu qu'il fallait beaucoup boire, par exemple, après des gros efforts intenses, mais je n'ai jamais eu le problème. Ou par exemple, qui pouvait avoir du sang qui pouvait sortir parce qu'on buvait pas assez, parce qu'on avait fait trop un effort. Mais ça, je connais pas et pas eu d'expérience.

J : D'accord. Merci. Avant de connaître tes premières expériences de fuite urinaire, est-ce que tu avais déjà été informé de cette possibilité ?

M : Non.

J : Ok. *Tu avais quel âge ?*

M : Je sais pas. C'est très vague, mais entre 15 et 18, je dirais.

J : Ok. *Et puis, est-ce que cela te semblait être quelque chose de normal ou est-ce que ça t'a surpris ?*

M : Oui c'est surprenant.

J : Ok. *Et t'as pensé quoi à ce moment-là ? Comment t'as réagi quand ça t'es arrivé la première fois ?*

M : Je comprenais pas trop et je pense qu'assez rapidement, j'ai dû en parler à mes parents, enfin à ma mère, je pense. Mais je pense que ça a pris du temps à que ça devienne régulier et ça a pris du temps à que je comprenne ce qui se passait.

J : Maintenant, je pense que tu as remarqué que si on n'en avait pas parlé, c'est peut-être parce que c'est un peu un sujet tabou. Comment ce tabou de l'incontinent sur une heure, il t'a affecté personnellement ?

M : C'était difficile dans le sens où j'avais l'impression, notamment dans la gym, que j'étais la seule à qui ça arrivait. Du coup, ça, on se demande ce qui se passe. Et puis en plus, on ne sait pas... En tout cas, moi, je savais pas vraiment quoi faire pour changer ou qu'est-ce que je devais faire, alors qu'aujourd'hui, par exemple, avec un peu plus de recul et un peu plus de discussion, je sais d'où ça vient, je sais plus, etc.

J : *Et puis, peux-tu partager ta perception du tabou qui entoure l'incontinence urinaire chez les athlètes et les gymnastes ?*

M : Je trouve que ça devrait pas être un tabou parce que c'est quelque chose d'humain et qui peut, sauf erreur, se travailler. Parce qu'en fait, de ce que j'ai compris, c'est simplement travailler son muscle et vu qu'on ne sait pas, on ne le fait pas, on le fait pas, on se concentre pas là-dessus, alors que très facilement, ça pourrait être corrigé, entre guillemets.

J : Ok. *Et puis, est-ce que tu parles de ce sujet avec tes amis ou tes coéquipières ?*

M : À La gym, pas du tout. Et au CrossFit, on va dire que je pense que ça commence à devenir de moins en moins tabou. On en parle de plus en plus, mais je n'en parle pas moi directement, mais c'est plus un sujet qui arrive des fois sur... C'est un sujet qui arrive, d'autant plus que je connais quelqu'un qui est infirmière, donc c'est encore une fois un sujet qui peut facilement arriver.

J : *Quelles sont, selon toi, les conséquences les plus importantes de l'incontinence urinaire, d'abord sur la santé physique et après sur la santé émotionnelle des femmes qui pratiquent les sports à fort impact ?*

M : Physique, je pense, je crois que dans le pire des cas, il pourrait arriver que... Je ne sais pas ce qui pourrait descendre, mais qu'il y ait quelque chose qui descende. Ça, ça arrive plutôt chez les femmes plus âgées. Je ne sais pas si c'est le même problème, par exemple. Dans ce cas-là, il se mettrait des petites... Je ne sais pas du tout comment c'est, mais il y a une opération qui peut se faire. Ça, c'est plutôt le truc physique et le truc émotionnel, de nouveau, je pense que c'est vraiment dans la perception de la différence ou, qu'est-ce qui m'arrive. Je pense que c'est plus ça qui perturbe psychologiquement qu'en soi, le fait que ça arrive. Si on savait que ce n'était pas grave et comment on pouvait le résoudre, ça serait beaucoup moins important que si on le sait pas trop.

J : *Tu penses qu'il y a d'autres conséquences émotionnelles ?*

M : Peut-être que ça peut aussi amener à... J'évite de faire un mouvement en particulier. Même peut-être une réflexion, du coup, on réfléchira plus à ça qu'au mouvement lui-même, faire un beau mouvement. Après, ça, c'est vague. Mais on doit se concentrer. Si on doit se concentrer à se retenir plus qu'à faire le mouvement juste, ou je sais pas trop quoi, ça peut impacter aussi le sport directement.

J : *Peux-tu m'expliquer comment toi, t'as évité les problèmes d'incontinence urinaire, lorsque tu pratiquais la gym ou le CrossFit ?*

M : Le CrossFit, j'ai jamais eu. Et la gym, je n'ai pas fait grand-chose. Je me concentrais, je dirais. Peut-être que dans certains cas, je mettais justement des serviettes. Et aussi de plus

réfléchir à est-ce que j'avais besoin d'aller aux toilettes. Après, ça, c'est assez vague, j'ai l'impression. Je sais pas si c'est ça qui pouvait résoudre le problème.

J : Quels éléments déterminent ton choix de méthodes pour éviter l'incontinent sur une aire pendant que tu pratiquais la gym ou le CrossFit ?

M : Du coup je n'en ai pas vraiment, j'utilise toujours les mêmes moyens lors du sport

J : Ok. Comment l'incontinence urinaire, elle a influencé ta pratique sportive ou ta vie quotidienne, si elle a influencé ta pratique sportive ou ta vie quotidienne ?

M : Je pense à un stress en plus, pas pendant le quotidien, mais pendant le sport. Oui, plus un stress, je dirais, qu'autre chose. Ça n'a rien changé, on va dire. Mais un stress... D'autant plus qu'à la gym, des fois, on peut être manipulé par des coachs, etc. Donc, ouais, c'est vraiment du stress en plus.

J : Ouais, parce que tu penses que les coachs n'auraient pas compris ?

M : Pas compris. Même si ça se voit, on se pose des questions. C'était tellement... En tout cas, à l'époque, c'est comme ça que je l'ai ressenti. Déjà, moi, je savais pas vraiment ce que c'était. J'ai l'impression que c'était pas du tout connu à ce niveau-là. J'aurais été totalement désespéré et très mal à l'aise qu'ils voient ça. Parce que j'aurais eu l'impression que j'étais pas normale.

J : Peux-tu me décrire les différentes approches ou pratiques que tu connais ou que tu as observées concernant la prévention de l'incontinence urinaire dans le contexte de la gym ou du crossfit ?

M : Exactement comment, je ne sais pas, mais je sais que c'est un travail sur son périnée, qu'il faut se concentrer à le le fermer, enfin le contracter, et que c'est un exercice qu'on peut faire, qui est non visible, il y a pas besoin d'être concentré plus que ça, et que ça peut se faire assez facilement, je sais pas, cinq minutes au travail, tu te concentres à te dire: Je le serre, je le sers pas. Ok, je le sers. Quelque chose de très simple peut permettre de...remuscler.

J : Ok. Et puis ça, tu l'as appris dans la gym ou dans le CrossFit, c'est des gens qui te l'ont transmis ?

M : Des gens, je dirais peut-être même sur les réseaux. C'est soit dans des conversations externes, mais jamais par les coach. D'ailleurs, je pense que... Je ne sais pas si tu connais, mais il y a une... Un peu hors contexte, mais...

J : T'inquiète.

M : Il y a une fille sur les réseaux, il faudrait que je te retrouve. Si je retrouve, je te l'envoie, qui parle. Donc peut-être que ça peut t'intéresser.

J : Clairement. Volontiers. *Et quelles difficultés rencontres-tu principalement pour trouver des informations pertinentes sur la prévention de l'incontinence urinaire dans le cadre de la pratique sportive ?*

M : Je dirais que je me suis pas du tout assez renseigné. Au moment où je l'avais, je connaissais pas trop ce que c'était, j'avais pas... Voilà, donc j'ai même pas essayé de me renseigner et aujourd'hui, vu que ça me concerne plus, c'est intéressant vu que ça m'a concerné et j'aurais voulu le savoir avant 10 ans.

J : Ouais, ok. *Et puis, comment tu perçois l'efficacité des méthodes actuellement utilisées pour prévenir l'incontinence urinaire chez les femmes qui pratiquent les sports à fort impact ?*

M : Difficile à dire, vu que je ne suis plus concernée et je n'ai pas l'impression de connaître directement quelqu'un.

J : Alors là, c'est ton avis que je vais avoir besoin en tant que personne qui a été touchée, en ce qui concerne les besoins en matière d'informations et de ressources. *Donc, quel type de soutien ou ressource penses-tu qu'il serait utile d'avoir pour prévenir l'incontinence urinaire dans le cadre de la pratique sportive ?*

M : Peut-être par des coachs, des entraîneurs. Je sais pas trop comment ils pourraient l'amener parce que dans tous les cas, c'est un peu délicat. Je dirais que dans le CrossFit, il y a un peu plus pas tout le monde, pas chez tout le monde, mais il y a des fois des commentaires: Pendant cet exercice, pensez à bien contracter votre périnée. Je ne sais pas trop comment ils pourraient,

mais je pense que ça doit beaucoup venir du coach je pense. Et peut-être de la famille aussi, vu qu'on est jeunes.

J : Oui, clairement. *Quelles initiatives ou ressources penses-tu qui seraient efficaces pour améliorer la sensibilisation et l'information, en général, sur la prévention de l'incontinence urinaire dans le milieu sportif ?*

M : Je pense que c'est bien d'en parler. Je ne sais pas si c'est exactement ça que je vais... Je ne sais pas si c'est la bonne réponse, mais je pense que c'est bien d'en parler autour... Pour que ça devienne quelque chose. Je pense que c'est bien d'en parler autour de soi vu que... Je pense que aussi le fait qu'il y ait les réseaux sociaux, ça aide aussi à que ça devienne moins tabou. Peut-être dans les familles, vu que ça sera plus connu. Si, par exemple nous, on a des enfants, notre génération, on a des enfants, on va peut-être en parler facilement. Je pense que dès le moment où ça deviendra un peu moins tabou, ce sera aussi plus connu, donc plus travaillé et ça ira mieux.

J : *Et puis, selon toi, comment les organisations sportives, elles pourraient mieux soutenir les femmes qui pratiquent la gym ou le CrossFit dans la prévention de l'incontinence urinaire ?*

M : C'est dur, mais peut-être soit en parler, mais de nouveau dans un environnement très pédagogique, dans le sens penser à. C'est quelque chose qui arrive, il va arriver ça si vous ne le faites pas, par exemple. Ou après, ça dépend aussi du sport ou de l'environnement. Je ne vois pas trop comment ça serait possible à la mais faire des séminaires. Enfin, pas des séminaires, mais intervenir quelqu'un qui s'y connaît là-dessus ou des témoignages, des choses comme ça.

J : Ok. Ouais, trop bien. Ben merci. Je crois qu'on en a un peu fait le tour. J'ai fini de te questionner. Donc, merci d'avoir partagé ton avis, ton expérience, parce que c'est précieux pour ma recherche. Moi, j'ai posé toutes les questions que je voulais te poser. *Est-ce que toi, il y a encore quelque chose que tu aimerais partager ou est-ce que tu as une question ?*

M : Euh, non, pas comme ça. Que si jamais tu as d'autres questions, tu hésites pas. Et que j'espère que ça va bien se passer pour toi.

J : Ouais, bah merci.

7.4.8 Transcription Véronique

Introduction

J : On va commencer. Je pense que tu n'as pas trop le temps.

V : Si j'arrive, c'est tout bon. Tu peux y aller.

Questions d'entretien

J : Ok, parfait. On va commencer d'abord par des petites questions concernant ta propre expérience. Ensuite, on va aborder le sujet de la prévention et puis, à la fin, on va regarder ce que tu penses en matière d'informations et de ressources. *Premièrement, l'incontinence, ça peut être un sujet délicat ou difficile parce qu'il est très personnel, mais qu'est-ce qui t'a quand même poussé à te rendre malgré tout disponible pour cet entretien ?*

V : Ben en fait, c'est vrai que c'est toujours un sujet un peu tabou. On n'ose pas trop en parler, mais en tant que sportive, je me dis que plus on fait de prévention, mieux c'est. Moi, je suis née en 69, donc ça fait quand même un moment que je souffre de ce problème-là. Et puis, à mon époque, ça fait un peu vieux de dire ça, mais à mon époque, il y avait pas de prévention, on en parlait pas. Même chez le gynéco, ça restait toujours un sujet un peu tabou. Ils savaient pas le gérer. Et puis je trouve que c'est un peu désolant à notre époque de pas oser parler de ça, de pas faire plus de prévention. Donc j'aimerais bien que ça soit un peu moins tabou et puis qu'on en parle plus et puis qu'on fasse plus de prévention. C'est dans ce but-là que j'aimerais témoigner, en fait.

J : Ok, merci. *Qu'est-ce qui te vient spontanément à l'esprit sur le thème de l'incontinence urinaire ?*

V : Ben, gênant, quoi. C'est gênant. Gênant, parce que c'est... Ouais, gênant dans tous les sens du terme, quoi. C'est gênant psychologiquement, puis c'est gênant physiquement aussi.

J : *Avant de connaître tes premières expériences de fuite urinaire, est-ce que tu avais déjà été informée de cette possibilité ? Bon, tu m'as dit que non, si j'ai bien compris.*

Non. Non, non.

J : Et du coup, comment tu as réagi et qu'est-ce que tu as pensé à ce moment-là, quand tu as eu tes premières fuites urinaires ?

V : Ben moi, j'ai réagi tout de suite en en parlant à mon gynéco. Et qui m'a prescrit des séances de physiothérapie. Donc moi, c'est arrivé en fait après mes grossesses.

J : Ah ok.

V : Donc, il y a eu le sport comme facteur, je pense, il y a eu le sport qui est un des facteurs aggravants, mais surtout les grossesses. Et puis, une mauvaise prévention. Moi, j'ai recommencé le sport beaucoup trop tôt, je pense. Et puis, j'ai été mal informée, tout simplement.

J : Et tu avais quel âge quand tu as eu ça ? La première fois ?

V : Je dirais que la première fois, c'était, j'avais... Quel âge j'avais, tu dis ? J'avais, j'avais 28 ans.

J : Ok. Et puis, comment le tabou de l'incontinence urinaire, il t'a affectée personnellement ?

V : Euh, comment dire... Bah, je sais pas, tu oses pas en parler, quoi. C'est gênant, à 26 ans, t'as l'impression que c'est un truc de vieux, quoi. De devoir faire attention, mettre parfois des serviettes selon ce que tu fais. C'est vraiment un truc de... Dans nos esprits, c'est quelque chose pour les vieux, ce n'est pas à 28 ans que tu dois souffrir de ça, quoi. C'est gênant, surtout, par rapport à l'âge.

J : Est-ce que tu peux partager ta perception du tabou qui entoure l'incontinence urinaire chez les athlètes et les gymnastes ? Comment tu penses que ce tabou, il affecte la prise en charge du problème, justement, dans le contexte sportif ?

V : Parce que je pense que c'est la... J'ai l'impression que c'est la performance avant tout. Et puis, le petit problème de femmes, on s'en fiche un peu. Ce n'est pas au cœur de leur préoccupation. Moi, je pense qu'il faut déjà prendre soin de soi et puis je trouve que c'est primordial, parce que

faire du sport directement après pour être performant... Je parle pas que pour moi, mais quand tu vois les...

J : *Ça a coupé. T'es là ?* Non, je t'entends plus très bien. Ouais, là je t'entends de nouveau.

V : Ouais, moi je pense qu'après avoir eu un enfant, il faudrait vraiment attendre le bon moment avant de se remettre à faire du sport. Je pense qu'il faut pas en faire trop tôt. Et puis surtout pas faire des abdos trop vite. Muscler le périnée, muscler les abdos avant de refaire du sport. Moi, j'ai fait des abdos trop vite, c'est surtout ça, mon erreur. Le gynéco, il disait: Il faut faire un peu le stop pipi. Je sais pas si tu as entendu parler de ça, le stop pipi.

J : Redis-moi ce que c'est.

V : En fait, c'est qu'un moyen de contrôle. Mais mon gynéco de l'époque, qui a pris sa retraite maintenant, lui, il prenait ça comme un exercice. Mais en fait, c'est tout faux. Le stop pipi, tu dois... Quand tu vas aux toilettes, tu fais pipi un peu, après tu dois stopper, retenir, après refaire pipi, stopper, tu vois ? Faire ça plusieurs fois. C'est pas du tout bon pour la vessie de le faire. Mais lui, il préconisait ça comme exercice de réadaptation. Mais c'est vraiment juste un moyen de contrôle, voir si t'es capable de retenir un flux urinaire. C'est juste un moyen de contrôle, mais c'est pas une exercice en soi. Ouais. Moi, je pense qu'il faut déjà bien remuscler le périnée avant de refaire du sport. C'est juste ça. Ouais. ok, merci. Ça, on n'en parle pas assez, effectivement.

J : Ok. *Et du coup, quelles sont, selon toi, les conséquences les plus importantes de l'incontinence urinaire sur la santé physique et émotionnelle des femmes qui pratiquent le sport ?*

V : La santé physique, je pense que c'est une descente d'organes, je pense. La vessie qui descend, qui tombe. Après, tu dois mettre des filets. C'est tout un cheni, si tu dois te faire repérer. Ça, c'est physique. Et puis émotionnel, c'est humiliant.

J : *Et tu aurais encore d'autres idées sur les conséquences émotionnelles ? À part que c'est humiliant ?*

V : Ouais, c'est humiliant. Et puis, il y a peut-être des choses que tu t'interdis de faire pour pas avoir de fuites urinaires. Il y a peut-être des... Moi, en tant que prof de sport, il y a certaines démonstrations, je vais m'abstenir de les faire. Genre le grand trampoline, ce genre de truc. Dans le souci que ça m'arrive, je me dis: Là, je vais peut-être plutôt prendre un élève pour faire une démonstration, de peur que ça arrive.

J : Ok. Donc on va éviter des...

V : Tu te censure, en fait. Tu t'auto-censure.

J : Ok. Et puis, du coup, est-ce que tu as remarqué des changements dans ta santé urinaire ou pelvienne après avoir accouché ? Peux-tu m'en dire plus à ce sujet ?

V : Dans la santé urinaire, non. Mais sexuelle, je pense. Parce que si tu as un périnée pas bien musclée, c'est moins plaisant lors de l'acte sexuel, si t'as un périnée complètement relâchée. Mais ça, je crois vraiment que c'est surtout dû aux accouchements et puis à une mauvaise prise en charge après l'accouchement, une mauvaise réadaptation. Donc, il faut vraiment remuscler après les accouchements, parce qu'avec un périnée relâchée, c'est moins agréable sexuellement. Ok. C'est juste ça.

J : Ok. *Et puis, peux-tu m'expliquer comment tu as évité les problèmes d'incontinence urinaire quand tu pratiquais la gym ? Du coup, toi, tu en as pas eu à la gym ?*

V : Après, oui, en faisant de la gym, oui. Mais comme je te dis, c'est mes années de gym et combinées avec mes trois grosses qui ont fait que mon périnée s'est relâché.

J : Mais du coup, avant, tu m'as dit que tu utilisais des serviettes ou comme ça, ce serait peut-être ça...

V : La solution, c'est peut-être ça, ou faire comme j'ai fait de la physio. Moi, j'ai fait beaucoup de physio. Entre ma deuxième et troisième grossesse, j'ai fait de la physio.

J : Et ça, ça t'a bien aidé ?

V : J'en ai refait après. En fait, je l'ai fait avec des sondes. C'était une sonde vaginale et des capteurs sur les abdos. Et je devais vraiment suivre des tracés sur des écrans. Et je devais vraiment dissocier les abdos du périnée. Et ça, c'est horriblement... Enfin, pour moi, c'était très difficile. Pour moi, quand je contracte le périnée, je contracte les abdos. Je n'arrive pas à dissocier les deux. Donc, j'ai fait de la physio pour comprendre ce mouvement-là. Et puis après, une physio, je ne sais plus laquelle, elle m'avait conseillé de faire des exercices avec des boules de geisha. Je ne sais pas si tu as déjà entendu parler.

J : Oui, j'ai déjà entendu.

V : Ça, c'est aussi une manière de remuscler le périnée. Tu dois pouvoir les maintenir en place, puis pas qu'elles tombent. Donc voilà, la physio, puis serviette en cas d'efforts trop intense, de course à pied.

J : Donc ça t'a aidé, la physio, c'est ce qui t'a aidé le plus ?

V : La physio, ouais. C'est ce qui m'aidait le plus, ouais. Exactement.

J : Donc, suite à ça, tu en avais encore, mais moins, ou tu en avais plus du tout ?

V : Non, j'en ai toujours eu, mais moins, on va dire. Après ma troisième grossesse, j'en ai refait, de la physio. Puis maintenant, je connais un peu les exercices qu'il faut que je fasse. Et puis, chaque fois que je fais du sport, je pense à contracter le périnée avant de contracter les abdos. J'essaie de dissocier les deux. Mais ça m'a aidé, ça m'a permis de mieux comprendre le mouvement. Et j'avais fait aussi des cours de gym, je crois que c'était avec Fanny Scurty, je crois. Je crois que c'était avec elle, mais je suis trop sûre. Je crois que c'est ça, elle donnait des cours pour justement renforcer le périnée. Donc maintenant, c'est vraiment un truc de femme, c'est pas un homme qui va donner ce cours-là. Et puis elle, elle arrivait bien à expliquer le mouvement. Et puis maintenant, ça commence dans les fitness J'entends de temps, c'est très rare, que les hommes, quand ils donnent des cours, ils pensent à nous prévenir par rapport au périnée. Souvent... Ouais, de temps en temps, pas souvent, mais de temps en temps, ils nous expliquent qu'il faut d'abord contracter le périnée. Typiquement, quand on fait un cours de pilates ou quelque chose comme ça, on a le temps. Les femmes, dans les cours de fitness, elles en parlent de plus en plus, maintenant. Ouais, ça commence à changer un peu.

J : Ok. Je ne sais pas si tu peux répondre, mais je te la pose quand même: quels éléments déterminent ton choix de méthode pour éviter l'incontinence urinaire pendant que tu pratiques le sport ?

V : Mon choix de méthode ? Donc, serviettes, c'est ça ? Non, moi, j'utilise pas ça. Je vais chaque fois aux toilettes avant, en fait. Parce que si je n'ai pas besoin d'aller aux toilettes, il y a aucun souci, mais si j'ai besoin d'aller aux toilettes, je peux pas me retenir.

J : Ouais, OK.

V : Donc, si je vais aux toilettes en fait, avant de faire du sport, c'est bon. Mais si j'ai besoin, c'est impossible de me retenir, si j'ai besoin d'aller aux toilettes. Donc voilà, c'est ça, en fait. C'est ma technique, quoi.

J : D'accord, ouais. *Et puis, comment l'incontinence urinaire, elle a influencé ta pratique sportive ou ta vie quotidienne ?*

V : C'est pas une grande influence sur ma vie quotidienne, comme je te dis. Je dois juste penser aller aux toilettes avant, c'est tout, c'est la seule chose. Je dois pas... Ça tourne pas autour de... Ma vie, elle tourne pas autour, c'est un détail. J'arrive à contourner le problème, en fait.

J : Ça pourrait être le cas si ça devenait plus grave, quoi.

V : Ah ouais, ouais, clairement. Je pense que si je n'avais pas fait de physio, si j'avais... Ouais, je pense que je n'en serais pas là. Je pense que ce serait vraiment un gros problème.

J : Ouais, d'accord. Maintenant, on va passer sur la prévention de l'incontinence. *Donc, est-ce que tu peux me décrire les différentes approches ou pratiques que tu connais ou que tu as observées concernant la prévention de l'incontinence urinaire dans le contexte de la gym ?*

V : Dans le contexte de la gym, zéro, rien du tout. Il n'y a jamais eu de prévention, on n'en a jamais parlé. Jamais, jamais dans le contexte du sport. C'est juste dans le contexte maintenant de la grossesse où là, on commence à en parler un petit peu, mais pas assez. Et dans le fitness,

ça commence un tout petit peu. Mais moi, on n'en a jamais parlé. On n'en avait jamais parlé avant, quand on faisait du sport.

J : Ouais, donc maintenant, c'est un peu de sensibilisation seulement ?

V : Ouais, à peine. Et peut-être, je ne sais pas, je verrais quand mes enfants auront des enfants. Mais je pense que maintenant, ça commence à changer un peu. Nous, on en parle jamais, même après l'accouchement, mais je pense que maintenant, oui. Enfin, j'ose espérer que oui. Mais à mon époque, il y avait en tout cas pas assez de prévention, ça, c'est sûr.

J : Ok. *Et puis, quelles difficultés rencontres-tu principalement pour trouver des informations pertinente sur la prévention de la continence urinaire dans le cadre du sport ?*

V : Je n'en cherche pas, en fait. Je cherche pas. Je cherche rien. Non, non.

J : *Comment perçois-tu l'efficacité des méthodes actuellement utilisées pour prévenir la continence urinaire chez les femmes qui pratiquent la gym ?*

V : Je peux pas te répondre non plus.

J : *Quel type de soutien ou de ressources penses-tu qu'il serait utile d'avoir pour prévenir l'incontinence urinaire dans le cadre de la pratique sportive ?*

V : Ben oui, alors ça c'est... Moi, je pense oui, qu'il faudrait qu'il y ait... À la limite, qu'il y ait un spécialiste, je sais pas, une gynécologue ou une physio spécialisée là-dedans. Je pense que ce serait bien de venir faire un petit cours à des gymnases de temps en temps, juste pour leur expliquer où ça situe, à quoi ça sert. Il y a plein de personnes qui savent même pas qu'on a un périnée, en fait. C'est un muscle qui est vraiment méconnu de beaucoup de gens. Donc oui, ce serait bien. Je pense qu'il y ait de la prévention qui se fasse, un médecin ou je sais pas. Mais moi, je pense que ce serait utile dans le cadre sportif. Ça, je n'ai jamais eu non plus dans le cadre sportif.

J : Ouais, OK. Et du coup, là, ça se rejoint, mais ce serait plus pour avoir des idées, vu que toi, tu n'en as pas eu, de prévention. *Comment les organisations sportives pourraient mieux soutenir les femmes qui pratiquent la gym dans la prévention de l'incontinence urinaire ?*

V : Ben justement, en faisant venir des spécialistes, en faisant venir des spécialistes qui pourraient leur parler de ce problème-là. Parce que ça se prépare. Une fois que tu as des incontinenances, des fuites, c'est presque trop tard, je dirais. Il faut le préparer avant le périnée, enfin, le muscler. Donc, moi, je pense qu'on pourrait vraiment faire venir des spécialistes pour ça.

J : Dans les clubs. Donc si c'était ton club, tu ferais ça, tu ferais venir des spécialistes. *Est-ce que tu as d'autres idées encore ?*

V : Non, non. C'est juste de la prévention, quoi. De l'explication, et puis la mise au courant, quoi. Expliquer aux femmes ce que c'est, où pas trop, et puis comment muscler ça.

J : Ok merci.

7.4.9 Transcription Liliane

Introduction

J : Je te remercie de participer à cette étude sur la prévention de l'incontinence urinaire chez les femmes qui pratiquent l'athlétisme ou la gymnastique. L'objectif principal de cette étude, c'est d'améliorer les façons de prévenir l'incontinence urinaire en mettant en avant les expériences spécifiques des femmes actives dans les sports à fort impact. Tes expériences et tes perspectives sont précieuses pour mieux comprendre le sujet. Comme je te l'ai dit, tes réponses, elles sont confidentielles et anonymes. Et s'il y a une réponse ou une question à laquelle tu ne veux pas répondre, tu peux ne pas y répondre, comme tu l'as vu dans le document de consentement. Et il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Donc pas de stress avec ça. Est-ce qu'il y a quelque chose que tu aimerais encore savoir avant de commencer ?

L : Non.

J : Alors, on va commencer avec une première partie avec des questions qui concernent ta propre expérience. Ensuite, on va aborder le sujet de la prévention et finalement, on parlera de tes propres besoins en matière d'informations et de ressources.

Questions d'entretien

Donc, je commence avec la première question. L'incontinence urinaire, ça peut être un sujet délicat ou difficile parce qu'il est très personnel. *Qu'est-ce qui t'a poussé, malgré tout, à te rendre disponible pour cet entretien ?*

L : Apporter mon expérience. Comme j'en ai parlé toujours ouvertement avec ma fille en essayant de la prévenir, de la rendre attentive au risque de faire trop d'abdos et de pas faire juste et qu'elle rencontre des problèmes plus tard.

J : *Et puis, qu'est-ce qui te vient spontanément à l'esprit sur le thème de l'incontinence urinaire ?*

L : Que c'est un gros handicap pour une femme dans la vie et en particulier quand elle est sportive et qu'elle aimerait faire plein de sports différents. J'ai été personnellement freinée dans mes envies de sport à cause de ce problème.

J : *Ok. Et puis, avant de connaître tes premières fuites urinaires Est-ce que tu avais déjà été informée de cette possibilité ?*

L : Franchement, je ne m'en souviens pas. Non.

J : *Et comment tu avais réagi ou qu'est-ce que tu avais pensé à ce moment-là, quand ça t'es arrivée la première fois, si tu t'en souviens ?*

L : Je me suis souvenue de ma maman qui en avait eu et qui ne pouvait plus courir parce qu'elle avait des pertes. C'est comme ça que j'ai été informée, si on veut. Que je me suis informée par...

J : *Est-ce que ça t'a surprise ?*

L : Non. Non ? Pas trop comme j'avais vu ma mère, ça me semblait normal.

J : *C'était à quel âge ou bien à quel moment de ta vie que tu as eu tes premières fuites urinaires ?*

L : Je pense que j'en ai même déjà eu avant mes enfants. Mais je ne sais plus trop à quel âge ça a commencé, vers mes 20 ans peut-être.

J : *Comment le tabou de l'incontinence urinaire t'a-t-il affecté personnellement ? Le fait qu'on n'en parle pas.*

L : Je n'en ai jamais vraiment parlé, à part à mes médecins. Et j'ai toujours gardé ça pour moi, en maintenant ce tabou. Je n'en ai jamais parlé à mes proches, à part à ma fille, je crois. Et mes médecins. Oui, j'en ai parlé aussi avec mon mari, toujours. Mais ça ne m'a pas affecté plus que ça. C'est quelque chose que je n'ai pas envie de crier à tout le monde... Mais c'est vrai que personne n'en parle. Et puis, même un médecin gynécologue que j'avais depuis que j'ai eu tous mes enfants. Il était très gentil, mais il ne me prenait pas assez au sérieux par rapport à ça. Et du coup pour moi, c'était presque normal de garder ça pour soi. Je ne me suis pas sentie comprise par mon gynécologue alors que j'ai dû déjà prendre mon courage pour lui en parler, ce qui était déjà une grosse démarche. Ce n'est pas quelque chose où on te questionne, où on va attacher trop d'importance à ça. En tout cas à l'époque, pas.

J : Ok. *Et puis, du coup, peux-tu partager ta perception du tabou entourant l'incontinence urinaire chez les athlètes et les gymnastes ?* Comment tu penses que ce tabou, il affecte la prise en charge de ce problème dans le contexte sportif ?

L : Quand on en parle à son gynécologue, c'est plutôt lui qui devrait demander : Question de fuite urinaire, est-ce que vous en avez pas ? Et là, si on en parlait tout de suite au jeune gymnaste, par exemple, aux jeunes sportives. Est-ce que tu as déjà ressenti quelque chose par rapport à ces pertes ? Mais ça serait vraiment utile qu'on en parle ouvertement. Dès l'enfance, je pense. Je ne sais pas.

J : *Mais est-ce que tu en parlais avec tes amis ou tes coéquipières de ce problème ?*

L : Non. Et justement, même quand on est à la gym et que je suis entourée de femmes, j'ai toujours cette crainte, même à mon grand âge, d'avoir une perte et que je me sens mal à l'aise par rapport à ça. Alors, j'adapte mon sport par rapport à ça. Parce que j'aimerais peut-être faire maintenant de la zumba ou n'importe quel style de gym, ou on saute, on court et ça, je peux plus. Je dois faire de la gym douce.

J : *Et puis, quelles sont, selon toi, les conséquences les plus importantes de l'incontinence urinaire sur la santé physique et émotionnelles des femmes qui pratiquent le sport ?*

L : Ça les limite. Ça limite dans le choix du sport où alors on doit arrêter. En tout cas, moi, je me suis adaptée par rapport à ça.

J : *Et puis les conséquences émotionnelles ?*

L : C'est tellement gênant et humiliant ou dégradant. Je ne sais pas comment dire ça, quel adjectif vraiment utiliser. Parce que ça fait penser à une personne en fin de vie qui n'arrive plus à se retenir, comme dans les hôpitaux, les personnes âgées et qui sont à la limite, pas mal traitées, mais en tout cas mal considérées. Peut-être pas par le milieu hospitalier, mais quand même.

J : *Et puis sur la santé physique, les conséquences les plus importantes, tu penses que c'est quoi ?* Ce n'est pas facile, forcément. Si tu sais pas, ce n'est pas grave.

L : Sur la santé, les conséquences physiques. Pour une femme, en général, c'est lié à la descente d'organes. Et puis, ça peut faire ce que j'ai aussi déjà, après avoir eu après les enfants où quand tu es longtemps debout, ça fait une douleur, un poids sur ta vessie et tu arrives presque plus à te tenir debout parce que ça fait mal dans le bas du ventre. C'est ça, je pense, la conséquence physique, ça te handicape.

J : Ok, merci. *Et puis, est-ce que tu as d'autres conséquences émotionnelles, à part que c'est humiliant, dégradant qui te viennent à l'esprit ?*

L : Une perte de confiance. Parce que tu ne sais jamais si tu vas te retrouver dans une nouvelle situation, justement. Ou si tu, par exemple, tu fais de la peau de phoques, tu montes dans une... Tu es dans une montée, tu fais pas mal d'efforts et là, tu as une perte, tu ne sais pas si derrière toi ou même quand tu marches dans les montagnes, tu enjambes les rochers. Quand je faisais Chamonix-Zermatt, je n'étais pas tranquille à ce niveau-là parce qu'on devait enjamber de rocher en rocher, faire des grands pas et ça me demandait pas mal d'efforts. Et puis, on était toute une équipe. Et ceux qui étaient derrière moi, ou peut-être juste derrière, ils peuvent peut-être voir quelque chose qui me met très mal à l'aise. Voilà, c'est un exemple.

J : Oui, ok. *Est-ce que tu as remarqué des changements dans ta santé urinaire ou pelvienne après avoir accouché ?*

L : Je ne peux pas vraiment dire, mais j'ai fait aussi la physio, renforcement du plancher pelvien. Tout ça. Là, il y avait quand même de la prévention par les sages femmes. J'ai eu cette chance-là. Et puis, même après avoir eu trois enfants, ma situation était devenue... J'avais bien renforcé, tout allait bien. Après avoir fait cette physio. Mais après le quatrième enfant, je n'ai jamais retrouvé cette force. Ça ne s'est jamais tellement rétabli.

J : Tu as retrouvé ce que tu avais à la base.

L : Ça s'est aggravé. Mais j'avais quand même que 32 ans après avoir eu mon quatrième enfant. J'aurais voulu continuer de faire plein de choses. Je continue, mais en ayant des gênes.

J : Ok. *Et peux-tu m'expliquer comment tu as évité les problèmes d'incontinence urinaire quand tu pratiquais la gym ?*

L : Je n'ai pas pu les éviter. Parce que justement, j'ai un souci, c'est que je ne sens pas quand ça m'arrive, dans l'effort. Et j'essaie d'être attentive. J'essaie d'être attentive, mais je ne sais jamais tellement.

J : Ça t'arrive comme ça, c'est sûr. *Puis, tu n'as pas trouvé d'autres moyens ?*

L : Oui, mais des fois, je ne sais même pas si c'est suffisant. Je mets une petite serviette, mais j'ai peur qu'elle ne suffise pas. Et sinon, je vais toujours aux toilettes avant.

J : *Et quelque chose d'autre ?*

L : Et adapter le cours de gym. Voilà. Faire que de manière douce et pas la gym que j'aimerais faire. Tu sais, je ferais bien ces parcours de sauter sur un banc, etc. Je ne le fais pas à cause de ça. Rien qu'à cause de ça. Je me dis en même temps, je ferais du cardio, je ferais les deux. J'aurais plus de plaisir je pense.

J : *Quels éléments déterminent ton choix de méthode pour éviter l'incontinence urinaire pendant que tu pratiques la gym ? Est-ce qu'il y a des choses qui vont faire que tu choisisses de mettre une serviette ? Ou est-ce qu'il y a autre chose qui va faire que tu choisisses autre chose ?*

L : Non, je le choix du cours de gym. Ah et pour ajouter quelque chose pour avant, même le vélo, le spinning, ça me fait ça aussi, si je force trop. Il faut que je fasse du vélo tout gentiment sans effort.

J : *Et puis, comment l'incontinence urinaire, elle a influencé ta pratique sportive ou ta vie quotidienne ?*

L : Comme ça, en faisant des choix par rapport au sport. Ma vie quotidienne, je ne suis pas assez atteinte pour que ça me gêne de la vie quotidienne, heureusement. Et puis maintenant, enfin, à l'âge de 56 ans, je suis suivie depuis quelques années par une gynécologue qui me propose un traitement au laser.

J : Ok.

L : Et voilà, comment j'avais essayé aussi d'y remédier peut-être avant. Je ne sais pas si tu m'as posé cette question, mais j'avais aussi pris l'option de me faire opérer. Mais je sais que ça réussit pas toujours. Et comme il y a ce nouveau traitement au laser, j'espère beaucoup là-dessus. Sinon, je passerai par l'opération. Je sais pas si c'est une question.

J : Non, c'est bien. Dis tout ce que tu peux dire, dis-le. *Et puis, du coup, peux-tu décrire les différentes approches ou pratiques que tu connais ou que tu as observées concernant la prévention de l'incontinence urinaire dans le contexte de la gym ?*

L : Ça, je trouve que c'est très bien. J'avais eu la chance d'avoir mon prof de gym qui nous rendait déjà attentive à l'époque sur comment faire les abdos justes. Et la physiothérapeute que j'avais eue aussi m'avait donné quelques exercices à faire régulièrement, qui m'ont été utiles.

J : *La prof de gym, elle a quand même donné des exercices ?*

L : Oui, mais c'était une prof de gym assez exceptionnelle. Qu'on rencontre pas dans les fitness. En tout cas, que j'ai pas rencontré, même par la suite, dans les fitness. Il y avait aucune prévention à ce niveau-là. Tandis qu'elle, elle me rendait déjà attentive. C'était par un petit cours de la Migros. Je suis tombée sur une personne bien.

J : *T'avais quel âge ?*

L : Entre 25 et 30 ans, je ne sais plus exactement. Non, c'était même après 30. Une trentaine d'années, on va dire.

J : *Quelle difficulté rencontres-tu principalement pour trouver des informations pertinentes pertinente sur la prévention de l'incontinence urinaire dans le cadre de la pratique sportive ?*

J : *Quelle difficulté rencontres-tu principalement pour trouver des informations pertinentes sur la prévention de l'incontinence urinaire ? Quel problème tu as pour trouver des infos à ce sujet ?*

L : Non, maintenant, avec Internet, je crois qu'on n'a plus vraiment de difficulté pour se renseigner sur quoi que ce soit. Mais j'avais aussi une autre prof qui donnait les pilates, qui m'avait conseillé ce livre de la méthode Gasquet, qui avait des bons exercices. Mais sinon, difficulté, je ne vois pas trop. J'ai quand même été informée relativement tôt, mais peut-être pas prise au sérieux. Il y a personne vraiment qui nous dit ce qu'on doit faire. Puis peut-être que quand j'avais 30 ans, ce n'est pas comme maintenant, presque 30 ans plus tard, où c'était moins facile d'accéder à Internet. C'était juste quelques infos que je piquais ici et là.

J : *Ouais, donc les difficultés, ce serait que ce soit toi qui a dû t'informer un peu toute seule à gauche, à droite, et ce n'est pas que les informations sont venues à toi ?*

L : Oui. C'est un peu le hasard que je sois tombée sur Smadar, cette prof de gym incroyable qui me faisait faire très attention à ça. Et puis après, avec les enfants, tu vois ces problèmes s'aggraver et tu es contente d'obtenir deux, trois...par la physio aussi. Ouais, j'ai quand même eu quelques suivis et quelques bons conseils, mais ça n'a pas été un changement radical, pas une amélioration. Je n'ai jamais retrouvé, c'est quelque chose qui m'a poursuivi toute ma vie.

J : *Comment perçois-tu l'efficacité des méthodes actuellement utilisées pour prévenir l'incontinence urinaire chez les femmes qui pratiquent l'a gym ?*

L : Jusqu'à maintenant, je n'ai rien eu de très, très efficace. Je n'ai jamais retrouvé à 100%. Et puis, ce laser, j'espère et j'imagine que ça va amener beaucoup. En tout cas, sur des personnes qui ne sont pas trop touchées, il paraît que ça marche bien.

J : *Mais du coup, comment tu perçois l'efficacité de ces méthodes de prévention qui sont actuellement utilisées ? Par exemple, mettre une serviette, je ne sais pas, des trucs comme ça. Tu penses que c'est efficace ou ce n'est pas efficace ?*

L : Je ne pense pas que ce soit très efficace. Je ne sais pas quelle serait la solution. Il faut travailler soi-même sur son corps, il faut avoir vraiment une grande volonté de se dire : Justement, je fais tous les jours des exercices. Même si je ne suis pas persuadée qu'on retrouve à 100% en faisant tous ces exercices.

J : Donc, avant, à la question où c'est que je t'ai dit : *Est-ce que tu peux décrire les différentes approches ou pratiques que tu connais ou que tu as observées concernant la prévention de l'incontinence urinaire ? Il n'y aurait pas aussi ça, de remuscler le périnée, selon toi ?*

L : Oui, mais je trouve qu'on devrait avoir un meilleur suivi ou quand même peut-être une aide. Dans la physio, on avait quand même un appareil qu'on nous met dans le vagin et qui est relié à un écran et on doit contracter en fonction d'un diagramme et on voit la force qu'on a. Ça, je pense que c'est bien, mais il faudrait pouvoir le faire soi-même, avoir cet appareil peut-être à la maison et s'entraîner. Tandis que là, ce n'est que chez un physio et ce n'est pas avec six séances tous les 10 ans que ça va changer quelque chose.

J : C'est vrai. *Et puis, quel type de soutien ou de ressources penses-tu qu'il serait utile d'avoir pour prévenir l'incontinence urinaire dans le cadre de la pratique sportive ? Pour éviter qu'il y ait ces problèmes.*

L : Je pense que l'avenir, c'est sûrement ce laser. Et même pour quelqu'un de très jeune. Je ne vais pas dire enfant, mais... Oui.

J : *Mais avant qu'il y ait eu des problèmes, comment on pourrait prévenir ?*

L : Je n'ai pas l'impression qu'on puisse le prévenir parce qu'une fille qui va sur le trampoline comme ma fille quand elle était petite et qui n'arrête pas de faire des sauts, alors est-ce qu'on fait, on lui interdit de faire d'en faire ? Non, je ne pense pas, mais je pense que de ce que je comprends, il faudrait apprendre à muscler le périnée avant que ça arrive. C'est surtout ça. Je me demandais si ce n'était pas une question de génétique.

J : *Tu penses qu'il y aurait quoi d'autre pour améliorer ? Quelles initiatives ou ressources penses-tu qui seraient efficaces pour améliorer la sensibilisation et l'information sur la prévention de l'incontinence urinaire dans le milieu de la gym ? Comment tu sensibiliserais ou tu informerais sur ce sujet ?*

L : Je ne sais pas, mais maintenant, c'est aussi parce que j'en ai parlé avec ma fille qui a suivi l'école de Macolin et qui me dit que le sujet n'a jamais été abordé, qu'aucun prof n'a abordé ce sujet. Alors si même dans une haute école où là, il y a des jeunes femmes adultes, et des hommes

aussi qui vont travailler dans le sport on n'en parle pas, je pense que c'est déjà là que ça devrait commencer et puis qu'ils influencent après, vu que c'est une institution fédérale, on peut dire ça comme ça, qui diffuse dans toutes les formations de sport à plus bas niveau et qui, si c'est enseigné là, les futurs enseignants vont enseigner ou même de les unisport, n'importe. Je pense que c'est là qu'il doit y avoir... C'est que l'information. L'information et formation.

J : Comment un club sportif, il pourrait mieux soutenir les femmes qui pratiquent l'athlétisme ou la gym dans la prévention de l'incontinence ?

L : En organisant des cours spécifiques à ça et pas un seul par année. Il faut que ça soit rappelé régulièrement, justement.

J : Toi, là, si tu as un club de gym, tu mettrais quoi en place pour qu'il y ait une bonne prévention dans l'incontinence urinaire ?

L : Je ne sais pas si les affiches dans une salle, c'est utile. Mais en tout cas que l'enseignant, il fasse en début de cours un petit exercice par rapport à ça, en début de gym, qu'il rappelle de bien serrer les abdos. C'est ce que cette première prof de gym que j'avais eue avait fait.

J : Oui, et puis tu as d'autres idées de ce que tu mettrais en place pour pas que tes gymnastes, elles ressentent ce que toi, tu as ressenti Tu aurais aimé qu'il y ait quoi toi, pour que tu te sentes pas gênée avec ça ?

L : Je crois que c'est impossible de pas se sentir gêné. On ne va pas dire que c'est normal d'avoir une perte. Ou bien, c'est pas encore rentré dans les mœurs, mais non.

J : Ok. Tu as encore d'autres choses que tu aimerais ajouter à ce sujet ? Moi, je t'ai posé toutes les questions que je voulais. Si tu veux encore me poser une question ou bien partager quelque chose, je t'écoute encore volontiers.

L : Non, je ne crois pas.