

Rééducation périnéale : des fondements aux techniques

A – Programme détaillé

Durée = 35h00

Nombre de stagiaires = 20 maximum

Formateur = Henri PORTERO – Masseur-Kinésithérapeute

1 – Résumé et Objectifs :

Contexte :

Un grand nombre de personnes souffrent d'incontinence, de troubles vésico-sphinctériens et de troubles de la statique pelvienne. Leur qualité de vie pour certaines, peut être très altérée et cela quel que soit l'âge et le sexe.

Grâce à une évaluation clinique précise, une prise en charge rééducative raisonnée sera mise en œuvre. Les kinésithérapeutes compétents pourront prévenir, améliorer ou guérir les troubles de ces patients.

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Acquérir les bases théoriques et pratiques afin de pouvoir proposer aux patients une rééducation raisonnée. Ces bases sont issues de l'analyse de la littérature scientifique des 5 dernières années et certains articles antérieurs qui sont les fondements de la rééducation périnéo-sphinctérienne.
- Maîtriser l'interrogatoire-entretien et l'examen clinique qui sont les clés pour une rééducation adaptée à chaque patient, qu'il soit femme, homme ou enfant.
- L'apprentissage du bon geste par les thérapeutes est également essentiel dans la prise en charge en rééducation uro-gynécologique. Les rééducations manuelles et instrumentales seront développées.

Au-delà de la rééducation, seront également abordés, les aspects préventifs des troubles urinaires et de la statique pelvienne ainsi que la sexualité, les troubles liés à la surcharge pondérale et la psychologie du patient et de son thérapeute

Résumé :

Cette formation est basée sur l'analyse de la littérature internationale et des bonnes pratiques.

Elle permettra aux kinésithérapeutes de proposer aux patientes et patients une rééducation raisonnée grâce à une approche clinique de qualité.

2 – Déroulé pédagogique :

Méthodologie :

- Questionnaire pré-formation (Q1) dans le mois qui précède la formation présentielle
- Restitution au formateur des résultats de ce questionnaire, question par question, au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 35h comportant :
 - des échanges sur les résultats du questionnaire pré-formation,
 - un face à face pédagogique d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les questionnaires,
- Questionnaire post-formation (Q2) dans le mois qui suit la formation présentielle
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique des stagiaires

Programme

1^{er} Jour :

9h-12h30 : Les troubles vésico-sphinctériens chez la femme à l'exclusion des affections neurologiques

- Définition et épidémiologie de l'incontinence urinaire
- Physiopathologie de l'incontinence urinaire
- Incontinence et sport
- Incontinence et surcharge pondérale
- Anatomie de la sphère pelvi-périnéale
- Innervation et physiologie du bas-appareil urinaire
- Equilibre vésico-sphinctérien et pharmacologie

13h30-17h00 : La statique pelvienne

- Définition et épidémiologie des prolapsus
- Statique pelvienne normale et physiopathologie du prolapsus
- Classification et quantification des prolapsus
 - Support iconographique
 - IRM dynamiques

2^{ème} jour : La rééducation périnéale

9h-12h30

- Interrogatoire-entretien approfondi de la patiente avec justification des questions fondées sur l'analyse de la littérature scientifique (niveaux de preuves)
- Examen clinique de la patiente
 - Statique lombopelvien
 - Périnéale

13h30-17h00

- Mise en pratique sur dossier afin de savoir collecter les données cliniques (avec jeux de rôle pour l'apprentissage des techniques d'interrogatoire des patientes)
- Elaboration du Bilan Diagnostique Kinésithérapique
- Mise en place d'une rééducation raisonnée adaptée au profil de la patiente

3^{ème} jour : La rééducation périnéale (suite)

9h-12h30

- Rééducation, principes, objectifs ciblés, les moyens
- Les contre-indications
- Justifications des techniques basées sur l'analyse de la littérature
- Information de la patiente (préalable à la rééducation périnéale)
- Travail musculaire du plancher pelvien
 - Prise de conscience du plancher pelvien
 - Travail manuel
 - Biofeedback
- Rééducation comportementale
- Approche des techniques de stimulations électriques

13h30-17h00

- Cas cliniques
- Justifications des choix thérapeutiques
- Mise en pratique de l'examen clinique sur mannequin
 - Examen locorégional
 - Examen neurologique
 - Evaluation de la force musculaire du plancher pelvien avec apprentissage des touchers vaginal et/ou rectal
- Approche psychologique de la patiente (facteurs émotionnels, sexualité)
- Approche de la chirurgie de l'incontinence et du prolapsus
- Les pessaires
- Intérêt du Bilan Uro Dynamique

4^{ème} jour : Autres domaines d'intervention

9h-12h30

- L'incontinence urinaire et les troubles vésico-sphinctériens de la personne âgée : la rééducation et ses spécificités
- Les troubles de la continence chez l'enfant
- Prévention et incontinence : la femme sportive, la femme enceinte et la femme au travail
- La période post-partum et les recommandations (HAS)

13h30-17h00

- La prise en charge des entérocystoplasties
- Incontinence anale
- Troubles urinaires et pathologies neurologiques (AVC, SEP, Parkinson)

Révision des modules précédents

Cas cliniques

Aspects pratiques de la rééducation (dossiers, matériel, aménagement et hygiène).

5^{ème} jour : Les troubles vésico-sphinctériens chez l'homme : ses différents aspects et sa rééducation

9h-12h30

- Les différents types d'incontinence urinaire chez l'homme
- Epidémiologie
- Physiopathologie de l'incontinence chez l'homme
- Anatomie
 - Prostate
 - Vessie
 - Périnée
- Neurophysiologie de la miction

13h30-17h00

- Le cancer de la prostate
 - Information du patient
 - Dépistage
 - Traitements
 - Conséquences des traitements
- L'hypertrophie bénigne de la prostate ou adénome de la prostate
 - Retentissement sur le bas appareil urinaire
 - Retentissement sur le haut appareil urinaire
- Information du patient
- Règles hygiéno-diététiques
- Traitement de l'adénome de la prostate
 - Médicamenteux
 - Chirurgicaux
 - Conséquences

- Prise en charge des différents troubles vésicaux sphinctériens
 - Traitement conservateur sans chirurgie, rééducation périnéale et sphinctérienne
 - Si chirurgie
 - Rééducation pré-opératoire
 - Rééducation post-opératoire
- Présentation de recommandations internationales sur la prise en charge des troubles urinaires chez l'homme (2017, 2018)
- Autres modes de prise en charge des troubles urinaires chez l'homme

B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre

Différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- Méthode participative - interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles, à partir de cas cliniques et des résultats des grilles pré-formation (pré-test)
- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances
- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration pratique, sur un stagiaire ou un modèle anatomique, devant les participants lors des TP
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.
- Méthode par "Présentation de cas cliniques interactifs" : Le format pédagogique se fonde sur l'intérêt d'analyser en groupe la situation clinique d'un patient. Les stagiaires résolvent le cas en élaborant par petits groupes une analyse et des propositions en réponse.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, photocopié et / ou clé USB reprenant le PPT
- Tables de pratiques, modèles anatomiques osseux et musculaires.

C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Évaluation « Q1 » (pré-test) et « Q2 » (post test)
- Questionnaire de satisfaction immédiat et à distance

D – Référence recommandation bibliographie

- Grant's Atlas of Anatomy, 13th Edition - AbeBooks - Anne M. R. Agur; Arthur F. Dalley: 1608317560. (s. d.). Consulté 19 décembre 2019, à l'adresse <https://www.abebooks.com/9781608317561/Grants-Atlas-Anatomy-13th-Edition-1608317560/plp>
- Abrams, P., Cardozo, L., Fall, M., Griffiths, D., Rosier, P., Ulmsten, U., ... Standardisation Sub-committee of the International Continence Society. (2002). The standardisation of terminology of lower urinary tract function: Report from the Standardisation Sub-committee of the International Continence Society. *Neurourology and Urodynamics*, 21(2), 167-178. <https://doi.org/10.1002/nau.10052>
- Almousa, S., & Bandin Van Loon, A. (2019). The prevalence of urinary incontinence in nulliparous female sportswomen: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 37(14), 1663-1672. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1585312>
- Aubert, D., Berard, E., Blanc, J.-P., Lenoir, G., Liard, F., & Lottmann, H. (2010). [Isolated primary nocturnal enuresis: International evidence based management. Consensus recommendations by French expert group]. *Progres En Urologie: Journal De l'Association Francaise D'urologie Et De La Societe Francaise D'urologie*, 20(5), 343-349. <https://doi.org/10.1016/j.purol.2009.12.007>
- Ayeleke, R. O., Hay-Smith, E. J. C., & Omar, M. I. (2015). Pelvic floor muscle training added to another active treatment versus the same active treatment alone for urinary incontinence in women. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, (11), CD010551. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010551.pub3>
- Bentaleb, Y., Castel-Lacanal, E., Sallusto, F., De Boissezon, X., Malavaud, B., Marque, P., ... Gamé, X. (2008). [Prospective study of the clinical and urodynamic results of intradetrusor botulinum toxin injections for the treatment of neurogenic overactive bladder]. *Progres En Urologie: Journal De l'Association Francaise D'urologie Et De La Societe Francaise D'urologie*, 18(7), 449-455. <https://doi.org/10.1016/j.purol.2008.03.014>
- Bernards, A. T. M., Berghmans, B. C. M., Sliker-Ten Hove, M. C. P., Staal, J. B., de Bie, R. A., & Hendriks, E. J. M. (2014). Dutch guidelines for physiotherapy in patients with stress urinary incontinence: An update. *International Urogynecology Journal*, 25(2), 171-179. <https://doi.org/10.1007/s00192-013-2219-3>
- Bø, K. (1994). Reproducibility of instruments designed to measure subjective evaluation of female stress urinary incontinence. *Scandinavian Journal of Urology and Nephrology*, 28(1), 97-100. <https://doi.org/10.3109/00365599409180479>
- Bø, K., & Sundgot-Borgen, J. (2010). Are former female elite athletes more likely to experience urinary incontinence later in life than non-athletes? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(1), 100-104. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00871.x>
- Bø, Kari, Artal, R., Barakat, R., Brown, W. J., Davies, G. A. L., Dooley, M., ... IOC Medical Commission. (2017). Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/17 evidence summary from the IOC Expert Group Meeting, Lausanne. Part 3-exercise in the postpartum period. *British Journal of Sports Medicine*, 51(21), 1516-1525. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097964>

- Bø, Kari, Dumoulin, C., Hay-Smith, J., Ferreira, C. H. J., Frawley, H., Mørkved, S., ... Sherburn, M. (2019). Comment and Questions to Mottola et al. (2018) : 2018 Canadian Guideline for Physical Activity Throughout Pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada: JOGC = Journal d'obstétrique et Gynécologie Du Canada: JOGC*, 41(10), 1404-1405. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2019.05.008>
- Bø, Kari, Mørkved, S., Frawley, H., & Sherburn, M. (2009). Evidence for benefit of transversus abdominis training alone or in combination with pelvic floor muscle training to treat female urinary incontinence : A systematic review. *Neurourology and Urodynamics*, 28(5), 368-373. <https://doi.org/10.1002/nau.20700>
- Boyle, R., Hay-Smith, E. J. C., Cody, J. D., & Mørkved, S. (2012). Pelvic floor muscle training for prevention and treatment of urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 10, CD007471. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007471.pub2>
- Burgio, K. L., Goode, P. S., Urban, D. A., Umlauf, M. G., Locher, J. L., Bueschen, A., & Redden, D. T. (2006). Preoperative biofeedback assisted behavioral training to decrease post-prostatectomy incontinence : A randomized, controlled trial. *The Journal of Urology*, 175(1), 196-201; discussion 201. [https://doi.org/10.1016/S0022-5347\(05\)00047-9](https://doi.org/10.1016/S0022-5347(05)00047-9)
- Campbell, S. E., Glazener, C. M., Hunter, K. F., Cody, J. D., & Moore, K. N. (2012). Conservative management for postprostatectomy urinary incontinence. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1, CD001843. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001843.pub4>
- Carvalhais, A., Araújo, J., Natal Jorge, R., & Bø, K. (2019). Urinary incontinence and disordered eating in female elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(2), 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.07.008>
- Carvalhais, A., Natal Jorge, R., & Bø, K. (2018). Performing high-level sport is strongly associated with urinary incontinence in elite athletes : A comparative study of 372 elite female athletes and 372 controls. *British Journal of Sports Medicine*, 52(24), 1586-1590. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097587>
- Chang, J. I., Lam, V., & Patel, M. I. (2016). Preoperative Pelvic Floor Muscle Exercise and Postprostatectomy Incontinence : A Systematic Review and Meta-analysis. *European Urology*, 69(3), 460-467. <https://doi.org/10.1016/j.eururo.2015.11.004>
- Cortesse, A., Cardot, V., Basset, V., Le Normand, L., & Donon, L. (2016). [Treatment of Urinary incontinence associated with genital prolapse : Clinical practice guidelines]. *Progres En Urologie: Journal De l'Association Francaise D'urologie Et De La Societe Francaise D'urologie*, 26 Suppl 1, S89-97. [https://doi.org/10.1016/S1166-7087\(16\)30431-6](https://doi.org/10.1016/S1166-7087(16)30431-6)
- Damen-van Beek, Z., Teunissen, D., Dekker, J. H., Lagro-Janssen, A. L. M., Berghmans, L. C. M., Uijen, J. H. J. M., ... Wiersma, T. (2016). [Practice guideline « Urinary incontinence in women » from the Dutch College of General Practitioners]. *Nederlands Tijdschrift Voor Geneeskunde*, 160, D674.
- Davenport, M. H., Ruchat, S.-M., Mottola, M. F., Davies, G. A., Poitras, V. J., Gray, C. E., ... Zehr, L. (2018). 2019 Canadian Guideline for Physical Activity Throughout Pregnancy : Methodology. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada: JOGC = Journal d'obstétrique et Gynécologie Du Canada: JOGC*, 40(11), 1468-1483. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2018.09.004>

- de Mattos Lourenco, T. R., Matsuoka, P. K., Baracat, E. C., & Haddad, J. M. (2018). Urinary incontinence in female athletes : A systematic review. *International Urogynecology Journal*, 29(12), 1757-1763. <https://doi.org/10.1007/s00192-018-3629-z>
- de Vries, A. M., & Heesakkers, J. P. F. A. (2018). Contemporary diagnostics and treatment options for female stress urinary incontinence. *Asian Journal of Urology*, 5(3), 141-148. <https://doi.org/10.1016/j.ajur.2017.09.001>
- Deffieux, X., Billecocq, S., Demoulin, G., Rivain, A.-L., Trichot, C., & Thubert, T. (2013). [Pelvic floor rehabilitation for female urinary incontinence : Mechanisms of action]. *Progres En Urologie: Journal De l'Association Francaise D'urologie Et De La Societe Francaise D'urologie*, 23(8), 491-501. <https://doi.org/10.1016/j.purol.2013.04.002>
- Deffieux, Xavier, Thubert, T., & Demoulin, G. (2011). [Urinary incontinence in pregnant women]. *La Revue Du Praticien*, 61(7), 966-967.
- DeLancey, J. O. (1994). Structural support of the urethra as it relates to stress urinary incontinence : The hammock hypothesis. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 170(6), 1713-1720; discussion 1720-1723. [https://doi.org/10.1016/s0002-9378\(94\)70346-9](https://doi.org/10.1016/s0002-9378(94)70346-9)
- Dumoulin, C., Cacciari, L. P., & Hay-Smith, E. J. C. (2018). Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 10, CD005654. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD005654.pub4>
- Dumoulin, C., Morin, M., Mayrand, M.-H., Tousignant, M., & Abrahamowicz, M. (2017). Group physiotherapy compared to individual physiotherapy to treat urinary incontinence in aging women : Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 18(1), 544. <https://doi.org/10.1186/s13063-017-2261-4>
- Enhorning, G. (1961). Simultaneous recording of intravesical and intra-urethral pressure. A study on urethral closure in normal and stress incontinent women. *Acta Chirurgica Scandinavica. Supplementum, Suppl 276*, 1-68.
- Fuselier, A., Hanberry, J., Margaret Lovin, J., & Gomelsky, A. (2018). Obesity and Stress Urinary Incontinence : Impact on Pathophysiology and Treatment. *Current Urology Reports*, 19(1), 10. <https://doi.org/10.1007/s11934-018-0762-7>
- Geoffrion, R. (2018). No. 283-Treatments for Overactive Bladder : Focus on Pharmacotherapy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada: JOGC = Journal d'obstetrique et Gynecologie Du Canada: JOGC*, 40(1), e22-e32. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2017.11.005>
- Gilpin, S. A., Gosling, J. A., Smith, A. R., & Warrell, D. W. (1989). The pathogenesis of genitourinary prolapse and stress incontinence of urine. A histological and histochemical study. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 96(1), 15-23. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.1989.tb01570.x>
- Glazener, C., Boachie, C., Buckley, B., Cochran, C., Dorey, G., Grant, A., ... N'Dow, J. (2011). Urinary incontinence in men after formal one-to-one pelvic-floor muscle training following radical prostatectomy or transurethral resection of the prostate (MAPS) : Two parallel randomised controlled trials. *Lancet (London, England)*, 378(9788), 328-337. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60751-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60751-4)
- Goldstick, O., & Constantini, N. (2014). Urinary incontinence in physically active women and female athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 48(4), 296-298. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091880>

- Gommesen, D., Nohr, E. A., Qvist, N., & Rasch, V. (2019). Obstetric perineal ruptures-risk of anal incontinence among primiparous women 12 months postpartum : A prospective cohort study. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2019.08.026>
- Gontard, A. von, & Kuwertz-Bröking, E. (2019). The Diagnosis and Treatment of Enuresis and Functional Daytime Urinary Incontinence. *Deutsches Arzteblatt International*, 116(16), 279-285. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2019.0279>
- Goonewardene, S. S., Gillatt, D., & Persad, R. (2018). A systematic review of PFE pre-prostatectomy. *Journal of Robotic Surgery*, 12(3), 397-400. <https://doi.org/10.1007/s11701-018-0803-8>
- Gratzke, C., Bachmann, A., Descazeaud, A., Drake, M. J., Madersbacher, S., Mamoulakis, C., ... Gravas, S. (2015). EAU Guidelines on the Assessment of Non-neurogenic Male Lower Urinary Tract Symptoms including Benign Prostatic Obstruction. *European Urology*, 67(6), 1099-1109. <https://doi.org/10.1016/j.eururo.2014.12.038>
- Haab, F., Amarenco, G., Coloby, P., Grise, P., Jacquetin, B., Labat, J.-J., ... Richard, F. (2004). [Terminology of lower urinary tract dysfunction : French adaptation of the terminology of the International Continence Society]. *Progres En Urologie: Journal De l'Association Francaise D'urologie Et De La Societe Francaise D'urologie*, 14(6), 1103-1111.
- Hannestad, Y. S., Rortveit, G., Daltveit, A. K., & Hunskaar, S. (2003). Are smoking and other lifestyle factors associated with female urinary incontinence? The Norwegian EPINCONT Study. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 110(3), 247-254.
- Hermieu, J.-F., Denys, P., & Fritel, X. (2012). [Critical review of guidelines for female urinary incontinence diagnosis and treatment]. *Progres En Urologie: Journal De l'Association Francaise D'urologie Et De La Societe Francaise D'urologie*, 22(11), 636-643. <https://doi.org/10.1016/j.purol.2012.08.004>
- Imamura, M., Williams, K., Wells, M., & McGrother, C. (2015). Lifestyle interventions for the treatment of urinary incontinence in adults. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, (12), CD003505. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003505.pub5>
- Jean-Baptiste, J., & Hermieu, J.-F. (2010). [Sport and urinary incontinence in women]. *Progres En Urologie: Journal De l'Association Francaise D'urologie Et De La Societe Francaise D'urologie*, 20(7), 483-490. <https://doi.org/10.1016/j.purol.2010.02.007>
- Kamina, P., & Gouazé, A. (2014). *Anatomie clinique : Tome 4, Organes urinaires et génitaux, pelvis, coupes du tronc* (3e édition). Paris: Maloine.
- Kovindha, A., Wattanapan, P., Dejpratham, P., Permsirivanich, W., & Kuptniratsaikul, V. (2009). Prevalence of incontinence in patients after stroke during rehabilitation : A multi-centre study. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 41(6), 489-491. <https://doi.org/10.2340/16501977-0354>
- Lamblin, G., Delorme, E., Cosson, M., & Rubod, C. (2016). Cystocele and functional anatomy of the pelvic floor : Review and update of the various theories. *International Urogynecology Journal*, 27(9), 1297-1305. <https://doi.org/10.1007/s00192-015-2832-4>
- Lamerton, T. J., Torquati, L., & Brown, W. J. (2018). Overweight and obesity as major, modifiable risk factors for urinary incontinence in young to mid-aged women : A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 19(12), 1735-1745. <https://doi.org/10.1111/obr.12756>

- Lasserre, A., Pelat, C., Guérault, V., Hanslik, T., Chartier-Kastler, E., Blanchon, T., ... Bloch, J. (2009). Urinary incontinence in French women : Prevalence, risk factors, and impact on quality of life. *European Urology*, 56(1), 177-183. <https://doi.org/10.1016/j.eururo.2009.04.006>
- Legendre, G., Fritel, X., Capmas, P., Pourcelot, A.-G., & Fernandez, H. (2012). [Urinary incontinence and obesity]. *Journal De Gynecologie, Obstetrique Et Biologie De La Reproduction*, 41(4), 318-323. <https://doi.org/10.1016/j.jgyn.2012.02.007>
- Legendre, G., Fritel, X., Ringa, V., Lesavre, M., & Fernandez, H. (2012). [Urinary incontinence and menopause]. *Progres En Urologie: Journal De l'Association Francaise D'urologie Et De La Societe Francaise D'urologie*, 22(11), 615-621. <https://doi.org/10.1016/j.purol.2012.08.267>
- Lightner, D. J., Gomelsky, A., Souter, L., & Vasavada, S. P. (2019). Diagnosis and Treatment of Overactive Bladder (Non-Neurogenic) in Adults : AUA/SUFU Guideline Amendment 2019. *The Journal of Urology*, 202(3), 558-563. <https://doi.org/10.1097/JU.0000000000000309>
- Lucas, M. G., Bosch, R. J. L., Burkhard, F. C., Cruz, F., Madden, T. B., Nambiar, A. K., ... Asociación Europea de Urología. (2013). [European Association of Urology guidelines on assessment and nonsurgical management of urinary incontinence]. *Actas Urologicas Espanolas*, 37(4), 199-213. <https://doi.org/10.1016/j.acuro.2012.12.001>
- Lucas, Malcolm G., Bosch, R. J. L., Burkhard, F. C., Cruz, F., Madden, T. B., Nambiar, A. K., ... European Association of Urology. (2012). EAU guidelines on assessment and nonsurgical management of urinary incontinence. *European Urology*, 62(6), 1130-1142. <https://doi.org/10.1016/j.eururo.2012.08.047>
- Lukacz, E. S., Santiago-Lastra, Y., Albo, M. E., & Brubaker, L. (2017). Urinary Incontinence in Women : A Review. *JAMA*, 318(16), 1592-1604. <https://doi.org/10.1001/jama.2017.12137>
- Mahony, D. T., Laferte, R. O., & Blais, D. J. (1977). Integral storage and voiding reflexes. Neurophysiologic concept of continence and micturition. *Urology*, 9(1), 95-106. [https://doi.org/10.1016/0090-4295\(77\)90297-7](https://doi.org/10.1016/0090-4295(77)90297-7)
- Mansoor, A., Jacquetin, B., & Ohana, M. (1993). [Evaluation of factors of female urinary incontinence and therapeutic indications]. *Annales D'urologie*, 27(5), 292-305.
- Masson, E. (s. d.-a). Épidémiologie et définition de l'incontinence urinaire féminine. Consulté 20 décembre 2019, à l'adresse EM-Consulte website: <https://www.em-consulte.com/article/242695/epidemiologie-et-definition-de-lincontinence-urina>
- Masson, E. (s. d.-b). Facteurs pronostiques d'incontinence anale à 2 mois du post-partum après survenue d'un périnée complet. Consulté 20 décembre 2019, à l'adresse EM-Consulte website: <https://www.em-consulte.com/article/1087910/facteurs-pronostiques-d-incontinence-anale-a-2-moi>
- Masson, E. (s. d.-c). Incontinence urinaire et obésité. Consulté 20 décembre 2019, à l'adresse EM-Consulte website: <https://www.em-consulte.com/article/724357/incontinence-urinaire-et-obesite>
- Masson, E. (s. d.-d). Incontinence urinaire et prolapsus génital. Consulté 20 décembre 2019, à l'adresse EM-Consulte website: <https://www.em-consulte.com/article/238767/incontinence-urinaire-et-prolapsus-genital>
- Masson, E. (s. d.-e). Rééducation périnéale et abdominale dans le post-partum : Recommandations. Consulté 20 décembre 2019, à l'adresse EM-Consulte website: <https://www.em-consulte.com/article/1015631/reeducation-perineale-et-abdominale-dans-le-post-p>

- Meisterhofer, K., Herzog, S., Strini, K. A., Sebastianelli, L., Bauer, R., & Dalpiaz, O. (2019). Male Slings for Postprostatectomy Incontinence : A Systematic Review and Meta-analysis. *European Urology Focus*. <https://doi.org/10.1016/j.euf.2019.01.008>
- Mottola, M. F., Davenport, M. H., Ruchat, S.-M., Davies, G. A., Poitras, V. J., Gray, C. E., ... Zehr, L. (2018). 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *British Journal of Sports Medicine*, 52(21), 1339-1346. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056>
- Nambiar, A. K., Bosch, R., Cruz, F., Lemack, G. E., Thiruchelvam, N., Tubaro, A., ... Burkhard, F. C. (2018). EAU Guidelines on Assessment and Nonsurgical Management of Urinary Incontinence. *European Urology*, 73(4), 596-609. <https://doi.org/10.1016/j.eururo.2017.12.031>
- Nambiar, A., & Lucas, M. (2014). Chapter 4 : Guidelines for the diagnosis and treatment of overactive bladder (OAB) and neurogenic detrusor overactivity (NDO). *Neurourology and Urodynamics*, 33 Suppl 3, S21-25. <https://doi.org/10.1002/nau.22631>
- National Collaborating Centre for Women's and Children's Health (UK). (2013). *Urinary Incontinence in Women : The Management of Urinary Incontinence in Women*. Consulté à l'adresse <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK247723/>
- National Guideline Alliance (UK). (2019). *Urinary incontinence and pelvic organ prolapse in women : Management*. Consulté à l'adresse <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK542416/>
- NICE Guidance - Urinary incontinence and pelvic organ prolapse in women : Management: © NICE (2019) Urinary incontinence and pelvic organ prolapse in women: management. (2019). *BJU International*, 123(5), 777-803. <https://doi.org/10.1111/bju.14763>
- Paiva, L. L., Ferla, L., Darski, C., Catarino, B. M., & Ramos, J. G. L. (2017). Pelvic floor muscle training in groups versus individual or home treatment of women with urinary incontinence : Systematic review and meta-analysis. *International Urogynecology Journal*, 28(3), 351-359. <https://doi.org/10.1007/s00192-016-3133-2>
- Palmer, M. H., Cockerell, R., Griebeling, T. L., Rantell, A., van Houten, P., & Newman, D. K. (2019). Review of the 6th International Consultation on Incontinence : Primary prevention of urinary incontinence. *Neurourology and Urodynamics*. <https://doi.org/10.1002/nau.24222>
- Parks, A. G., Porter, N. H., & Melzak, J. (1962). Experimental study of the reflex mechanism controlling the muscle of the pelvic floor. *Diseases of the Colon and Rectum*, 5, 407-414. <https://doi.org/10.1007/bf02616644>
- Qaseem, A., Dallas, P., Forciea, M. A., Starkey, M., Denberg, T. D., Shekelle, P., & Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians. (2014). Nonsurgical management of urinary incontinence in women : A clinical practice guideline from the American College of Physicians. *Annals of Internal Medicine*, 161(6), 429-440. <https://doi.org/10.7326/M13-2410>
- Riemsma, R., Hagen, S., Kirschner-Hermanns, R., Norton, C., Wijk, H., Andersson, K.-E., ... Milsom, I. (2017). Can incontinence be cured? A systematic review of cure rates. *BMC Medicine*, 15(1), 63. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0828-2>
- Sandhu, J. S., Breyer, B., Comiter, C., Eastham, J. A., Gomez, C., Kirages, D. J., ... McCammon, K. (2019). Incontinence after Prostate Treatment : AUA/SUFU Guideline. *The Journal of Urology*, 202(2), 369-378. <https://doi.org/10.1097/JU.0000000000000314>
- Sénat, M.-V., Sentilhes, L., Battut, A., Benhamou, D., Bydlowski, S., Chantry, A., ... Marpeau, L. (2015). [Post-partum : Guidelines for clinical practice--Short text]. *Journal De Gynecologie, Obstetrique Et Biologie De La Reproduction*, 44(10), 1157-1166. <https://doi.org/10.1016/j.jgyn.2015.09.017>

- Serati, M., Salvatore, S., Uccella, S., Nappi, R. E., & Bolis, P. (2009). Female urinary incontinence during intercourse : A review on an understudied problem for women's sexuality. *The Journal of Sexual Medicine*, 6(1), 40-48. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2008.01055.x>
- Shamliyan, T., Wyman, J., Bliss, D. Z., Kane, R. L., & Wilt, T. J. (2007). Prevention of urinary and fecal incontinence in adults. *Evidence Report/Technology Assessment*, (161), 1-379.
- Sherburn, M., Bird, M., Carey, M., Bø, K., & Galea, M. P. (2011). Incontinence improves in older women after intensive pelvic floor muscle training: An assessor-blinded randomized controlled trial. *Neurourology and Urodynamics*, 30(3), 317-324. <https://doi.org/10.1002/nau.20968>
- Smith, A., Bevan, D., Douglas, H. R., & James, D. (2013). Management of urinary incontinence in women : Summary of updated NICE guidance. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 347, f5170. <https://doi.org/10.1136/bmj.f5170>
- Steenstrup, B., Le Rumeur, E., Moreau, S., & Cornu, J. N. (2018). [Sedentary lifestyle and urinary incontinence in women : A literature review]. *Progres En Urologie: Journal De l'Association Francaise D'urologie Et De La Societe Francaise D'urologie*, 28(17), 973-979. <https://doi.org/10.1016/j.purol.2018.07.006>
- Stenzelius, K., Molander, U., Odeberg, J., Hammarström, M., Franzen, K., Midlöv, P., ... Andersson, G. (2015). The effect of conservative treatment of urinary incontinence among older and frail older people : A systematic review. *Age and Ageing*, 44(5), 736-744. <https://doi.org/10.1093/ageing/afv070>
- Summaries for patients. Nonsurgical management of urinary incontinence in women : A clinical practice guideline from the American College of Physicians. (2014). *Annals of Internal Medicine*, 161(6), 1-34. <https://doi.org/10.7326/P14-9034>
- Syan, R., & Brucker, B. M. (2016). Guideline of guidelines : Urinary incontinence. *BJU International*, 117(1), 20-33. <https://doi.org/10.1111/bju.13187>
- Teixeira, R. V., Colla, C., Sbruzzi, G., Mallmann, A., & Paiva, L. L. (2018). Prevalence of urinary incontinence in female athletes : A systematic review with meta-analysis. *International Urogynecology Journal*, 29(12), 1717-1725. <https://doi.org/10.1007/s00192-018-3651-1>
- Thüroff, J. W., Abrams, P., Andersson, K.-E., Artibani, W., Chapple, C. R., Drake, M. J., ... Tubaro, A. (2011). EAU guidelines on urinary incontinence. *European Urology*, 59(3), 387-400. <https://doi.org/10.1016/j.eururo.2010.11.021>
- Townsend, M. K., Resnick, N. M., & Grodstein, F. (2012). Caffeine intake and risk of urinary incontinence progression among women. *Obstetrics and Gynecology*, 119(5), 950-957. <https://doi.org/10.1097/AOG.0b013e31824fc604>
- Urinary incontinence in women : Management | Guidance | NICE. (s. d.). Consulté 19 décembre 2019, à l'adresse <https://www.nice.org.uk/guidance/cg171>
- Vaughan, C. P., Goode, P. S., Burgio, K. L., & Markland, A. D. (2011). Urinary incontinence in older adults. *The Mount Sinai Journal of Medicine, New York*, 78(4), 558-570. <https://doi.org/10.1002/msj.20276>
- Villers, A., Rébillard, X., Soulié, M., Davin, J.-L., Coloby, P., Moreau, J.-L., ... French Association of Urology. (2003). [Prostate cancer screening]. *Progres En Urologie: Journal De l'Association Francaise D'urologie Et De La Societe Francaise D'urologie*, 13(2), 209-214.
- Volløys, I., Mørkved, S., Salvesen, Ø., & Salvesen, K. (2015). Pelvic organ prolapse and incontinence 15-23 years after first delivery : A cross-sectional study. *BJOG: An International*

Journal of Obstetrics and Gynaecology, 122(7), 964-971. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.13322>

- (Mottola et al., 2018; Davenport et al., 2018; « 9781608317561 », s. d.; Goonewardene, Gillatt, & Persad, 2018; Kamina & Gouazé, 2014; K. Bø & Sundgot-Borgen, 2010; Hannestad, Rortveit, Daltveit, & Hunskaar, 2003; Townsend, Resnick, & Grodstein, 2012; Riemsma et al., 2017; A. Nambiar & Lucas, 2014; Kari Bø et al., 2019; Campbell, Glazener, Hunter, Cody, & Moore, 2012; de Vries & Heesakkers, 2018; Hermieu, Denys, & Fritel, 2012a, 2012b; Lamblin, Delorme, Cosson, & Rubod, 2016; Lightner, Gomelsky, Souter, & Vasavada, 2019; Bernards, Berghmans, Sliker-Ten Hove, et al., 2014; Bernards, Berghmans, Sliker-ten Hove, et al., 2014; Malcolm G. Lucas et al., 2012; A. K. Nambiar et al., 2018; Gratzke et al., 2015; Thüroff et al., 2011; Masson, s. d.-a; M. G. Lucas et al., 2013; Mansoor, Jacquetin, & Ohana, 1993; Kari Bø, Mørkved, Frawley, & Sherburn, 2009; Kari Bø et al., 2017; Parks, Porter, & Melzak, 1962; Masson, s. d.-b; Serati, Salvatore, Uccella, Nappi, & Bolis, 2009; Dumoulin, Morin, Mayrand, Tousignant, & Abrahamowicz, 2017; Syan & Brucker, 2016; Sandhu et al., 2019; Sherburn, Bird, Carey, Bø, & Galea, 2011; Masson, s. d.-c, s. d.-d; Mahony, Laferte, & Blais, 1977; Aubert et al., 2010a, 2010b; Imamura, Williams, Wells, & McGrother, 2015; Meisterhofer et al., 2019; Smith, Bevan, Douglas, & James, 2013; « NICE Guidance - Urinary incontinence and pelvic organ prolapse in women », 2019; Geoffrion, 2018; Qaseem et al., 2014; Fuselier, Hanberry, Margaret Lovin, & Gomelsky, 2018; Gommessen, Nohr, Qvist, & Rasch, 2019; Lamerton, Torquati, & Brown, 2018; Ayeleke, Hay-Smith, & Omar, 2015; Boyle, Hay-Smith, Cody, & Mørkved, 2012; Paiva, Ferla, Darski, Catarino, & Ramos, 2017; Dumoulin, Cacciari, & Hay-Smith, 2018; X. Deffieux et al., 2013; Volløyhaug, Mørkved, Salvesen, & Salvesen, 2015; Carvalhais, Natal Jorge, & Bø, 2018; Sénat et al., 2015; Damen-van Beek et al., 2016; Burgio et al., 2006; Chang, Lam, & Patel, 2016; Kovindha, Wattanapan, Dejpratham, Permsirivanich, & Kuptniratsaikul, 2009; Teixeira, Colla, Sbruzzi, Mallmann, & Paiva, 2018; Shamliyan, Wyman, Bliss, Kane, & Wilt, 2007; Bentaleb et al., 2008; Villers et al., 2003; Masson, s. d.-e; K. Bø, 1994; Palmer et al., 2019; Steenstrup, Le Rumeur, Moreau, & Cornu, 2018; Enhorning, 1961; Jean-Baptiste & Hermieu, 2010; DeLancey, 1994; « Summaries for patients. Nonsurgical management of urinary incontinence in women », 2014; Haab et al., 2004; Gontard & Kuwertz-Bröking, 2019; Stenzelius et al., 2015; Gilpin, Gosling, Smith, & Warrell, 1989; Abrams et al., 2002; Almousa & Bandin Van Loon, 2019; Cortesse, Cardot, Basset, Le Normand, & Donon, 2016; Legendre, Fritel, Ringa, Lesavre, & Fernandez, 2012; Carvalhais, Araújo, Natal Jorge, & Bø, 2019; Legendre, Fritel, Capmas, Pourcelot, & Fernandez, 2012; National Guideline Alliance (UK), 2019; de Mattos Lourenco, Matsuoka, Baracat, & Haddad, 2018; Lasserre et al., 2009; Glazener et al., 2011; Vaughan, Goode, Burgio, & Markland, 2011; Goldstick & Constantini, 2014; Xavier Deffieux, Thubert, & Demoulin, 2011; Lukacz, Santiago-Lastra, Albo, & Brubaker, 2017; « Urinary incontinence in women », s. d.; National Collaborating Centre for Women's and Children's Health (UK), 2013)