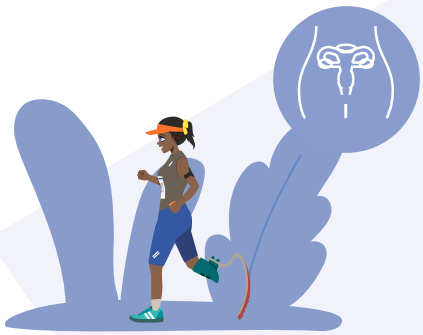
MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

SPORTIVES DE HAUT NIVEAU

PÉRINÉE ET INCONTINENCE URINAIRE À L'EFFORT



Question 1

« Comprendre le périnée et l'incontinence urinaire à l'effort chez les sportives »

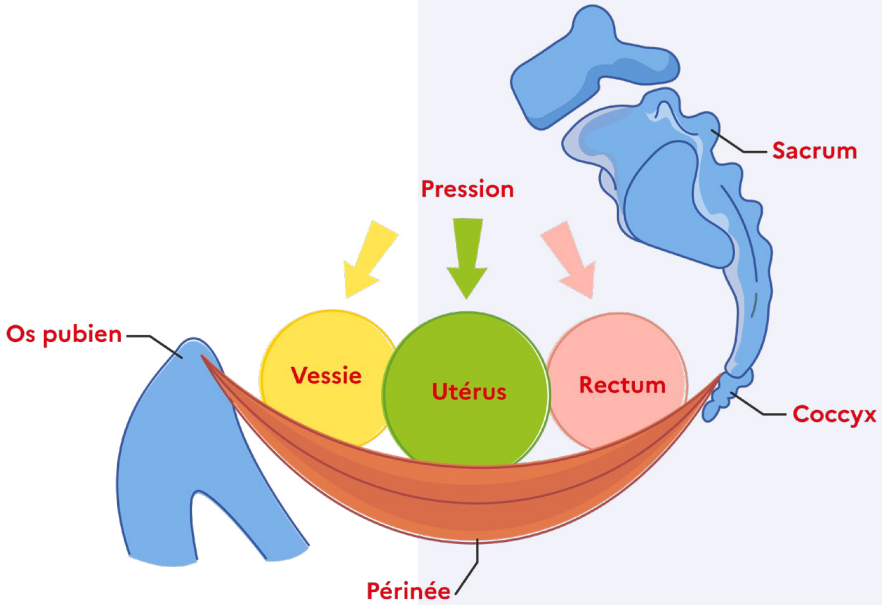
Le périnée, c'est quoi ?

Le périnée, aussi appelé plancher pelvien, est un ensemble de muscles et tissus fibreux qui s'étendent du pubis jusqu'au coccyx. Il forme un **hamac musculaire** qui soutient les organes du petit bassin : la vessie, l'utérus et le rectum.

Il est traversé par l'urètre (urines), le vagin et l'anus, ce qui le rend essentiel pour trois fonctions majeures :

- Le soutien des organes pelviens
- La continence urinaire et anale
- La fonction sexuelle

Le périnée est réparti en plusieurs plans musculaires, chacun jouant un rôle spécifique. Il doit être **solide, souple et réactif**, surtout chez les sportives exposées à de fortes pressions intra abdominales.



Qu'est-ce que l'incontinence urinaire à l'effort ?

L'IUE se manifeste par des fuites involontaires d'urine lors d'un effort physique, comme sauter, courir, soulever, tousser, rire… Contrairement à une idée reçue, elle n'est pas réservée aux femmes âgées ou ayant accouché.

Des études ont montré que jusqu'à 80 % des sportives de haut niveau dans certains sports (ex : trampoline) peuvent présenter des fuites urinaires à l'entraînement ou en compétition.

Ce trouble reste tabou, souvent minimisé par les sportives et peu abordé par le corps médical. Pourtant, il peut altérer la performance, la concentration, l'image de soi, voire conduire à un abandon du sport.

Pourquoi les sportives sont-elles particulièrement exposées ?

Lors d'une activité physique intense, les muscles abdominaux génèrent une **pression intra-abdominale verticale**.

Si le périnée est trop faible ou fatigué, il ne parvient plus à soutenir l'urètre → fuite d'urine.

Si le périnée est hypertonique, avec des difficultés de relâchement, il ne supportera pas une pression supplémentaire qui s'exerce sur lui.

Dans d'autres cas le périnée se contracte mais de façon décalée par rapport à la survenue de la pression intra abdominale

L'IUE est aggravée par :

- L'intensité et la durée des efforts
- Une fatigue musculaire du périnée en fin d'entraînement
- Des déséquilibres hormonaux (ex : aménorrhée = absence de règles)
- Des facteurs morphologiques (hyperlordose, hyperlaxité)

Question 2

“ Sports à risque, profils concernés et facteurs aggravants ”

Quels sports sont les plus à risque ?

Les sports à risque sont ceux qui impliquent :

- Des sauts ou réceptions dynamiques
- Une contraction abdominale forte
- Des impacts répétés au sol

Exemples de sports à haut risque :

- Trampoline, gymnastique, course à pied
- Basket, volley, handball
- Haltérophilie, aviron, CrossFit

Sports à risque modéré ou faible :

- Natation, vélo, golf, yoga

Qui est concerné ?

Les jeunes sportives sont concernées dès l’adolescence : jusqu’à **80% de fuites signalées** chez les filles de 15 ans.

Les jeunes femmes et femmes nullipares (qui n’ont jamais été enceintes), donc sans lien avec l’accouchement

Les sportives de loisir, surtout en cas de surpoids ou ayant plusieurs enfants.

Une étude menée auprès de 404 sportives de haut niveau française a montré une prévalence globale de 72% d’incontinence urinaire à l’effort, avec des taux plus élevés dans l’athlétisme et les sports dynamiques.

Quels sont les facteurs aggravants ?

Certains éléments augmentent le risque :

- La croissance des os et des muscles : le corps se met alors en pause pour économiser de l’énergie et la croissance est ralentie.
- Fatigue musculaire du plancher pelvien
- Troubles alimentaires (restriction, aménorrhée)
- Surpoids, constipation, tabac
- Mauvaise posture (hyperlordose lombaire)

- Travail du muscle transverse de l’abdomen insuffisant
- Collagène faible (syndrome d’hyperlaxité, Marfan)

Pendant la grossesse, le sport n’est pas contre-indiqué mais doit être adapté : privilégier les sports portés (natation, vélo), éviter la course à pied après le 5e mois, et réaliser une rééducation **périnéale** avant reprise.

Question 3

“Prévenir et traiter l’incontinence urinaire chez la sportive”

Quels sont les bons réflexes ?

1 Identifier et renforcer le périnée dès le début de la pratique sportive.

2 Pratiquer des exercices de Kegel : contraction volontaire du périnée, 10 sec puis relâchement 20 sec.

- 10 répétitions, 3 fois par semaine minimum.

3 Apprendre à faire de «bons abdos» : travail du transverse, sans gonfler le ventre ni bloquer la respiration.

4 Privilégier un gainage hypopressif, sur l’expiration, avec le dos étiré.

5 Corriger les troubles posturaux : en particulier une cambrure (hyperlordose lombaire) excessive.

Quelles sont les erreurs les plus fréquentes à éviter ?

- Bloquer la respiration pendant l’effort
- Multiplier les passages aux toilettes par peur des fuites avant une séance ou une compétition
- Boire trop peu
- Reprendre le sport sans rééducation périnéale du post-partum

Que faire en cas de fuites ?

- Parlez-en à votre médecin : ce n’est ni honteux ni «normal» !
- Rééducation périnéale par un kiné spécialisé (travail manuel, biofeedback, cônes vaginaux…)
- Adapter temporairement le sport (remplacer le running par la natation, par exemple)
- Éviter les facteurs aggravants (tabac, constipation, surpoids)

En dernier recours, une intervention chirurgicale (pose de bandelette sous-urétrale) peut être envisagée après échec de la rééducation.

En résumé :

L’incontinence urinaire d’effort (IUE) touche de nombreuses sportives, même jeunes et sans enfants, en raison des pressions exercées sur un périnée affaibli. Les sports à impact élevé comme la course, le trampoline ou la gymnastique sont particulièrement à risque. Une prévention efficace repose sur le renforcement du périnée (exercices de Kegel), un gainage adapté et une posture correcte. Les entraîneurs doivent être formés pour intégrer ces recommandations dès

l'adolescence et lever le tabou. En cas de symptômes, la rééducation spécialisée est la première étape et permettra de continuer la pratique sportive, temporairement modifiée afin d'éviter tout arrêt sportif.

Pour aller plus loin :

14 vidéos réalisées en association INSEP/CNOSF sur le périnée de la sportive et la prévention de l'incontinence urinaire d'effort : pour retrouver toutes les vidéos suivre ce lien :

https://www.youtube.com/playlist?list=PLQTYqUhZJhpW5TzFbnxDhhU2szur3YOnc

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberté
Égalité
Fraternité

Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative
95 avenue de France
75650 Paris cedex 13

www.sports.gouv.fr

© Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative - 2025