

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

Julia Lacreuse

Master thesis in Sport Science

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.

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 effectuée avec un codage inductif et déductif afin d'extraire les thèmes les plus importants.

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.

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.

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.

Professeur Jean-Pierre Bresciani