

## Résumé / Abstract

### **Elaboration d'un support de prévention des incontinences urinaires d'effort chez les jeunes sportives nullipares**

Le nombre de licences sportives délivrées aux femmes augmente chaque année. La proportion de femmes dans le milieu du sport est croissante. Les bienfaits de l'activité sportive sur la santé sont plébiscités. Cependant, la pratique du sport peut déclencher des pathologies. L'incontinence urinaire d'effort (IUE) est l'une d'elles. Elle est fréquente chez les sportives. L'IUE se caractérise par la plainte de fuite urinaire lors d'un effort.

Le but de cet écrit est de proposer un support éducatif afin de participer à la prévention des IUE chez une population de jeunes sportives nullipares (n'ayant pas accouché). La population cible est composée de 49 sportives étudiantes en licence STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) à la faculté de Nancy.

Plusieurs étapes ont permis de réaliser un support adapté à cette population. Dans un premier temps, nous avons exploré la littérature scientifique afin d'identifier les recommandations actuelles sur la prévention des IUE. Dans un second temps la démarche a consisté à évaluer les connaissances des jeunes sportives. Pour ce faire, un questionnaire leur a été partagé via les réseaux sociaux. Seules les volontaires y ont répondu. Cette étape a permis de savoir si elles avaient connaissance de la pathologie, de leur anatomie et des recommandations à ce sujet. Ce questionnaire a également permis de savoir si leurs pratiques sportives étaient adaptées à la prévention des IUE. Enfin, nous avons réunis un contenu adapté à la population, à leurs connaissances et à leurs pratiques sportives. Ce contenu a été mis en forme sur un support vidéo que nous avons partagé avec les sportives.

Il a été mis en avant un manque de connaissances des étudiantes en faculté de sport au sujet des incontinences urinaires d'effort. Les pratiques sportives des étudiantes ne sont pas respectueuses des recommandations trouvées dans la littérature. La forte prévalence de cette pathologie, ses conséquences sur la qualité de vie et le manque d'interventions à ce sujet en font un thème de prévention à développer.

**Mots clés : effort, incontinence urinaire, prévention, questionnaire, sport, vidéo**

---

### **The description of a support for the prevention of urinary stress incontinence in young nulliparous athletes**

The number of sports licenses issued to women increases every year, as well as the proportion of women who practice sports. We already know the benefits of sport activities on a person's health. However, practicing sports can trigger certain pathologies. Stress Urinary Incontinence (SUI) is one of these pathologies, it is common among female athletes. SUI is characterized by the complaint of accidental leakage of urine during an effort.

The aim of this study is to offer an educational support approach for the prevention of SUI to a population of young nulliparous athletes (i.e who have not given birth). The target population was 49 sports students studying in the STAPS licence at the university in Nancy.

Several steps have allowed to create support structures which are adapted to this population. First, we explored scientific literature to identify current recommendations for SUI prevention. The second step in the process consisted in evaluating the knowledge of the young athletes. A questionnaire was shared via social networks and only volunteers answered. This step allowed us to determine if these athletes had any knowledge of the pathology, of their anatomy, and knew any recommendations about this issue. We also wanted to understand if their participation in sports is adapted to the prevention of SUI. Finally, we compiled the content and adapted it to the population, their knowledge, and practices. With this content, we made a video support that was shared with the athletes.

Based on the results of this study, we noticed that there is a lack of knowledge among the female students at the sports faculty concerning Stress Urinary Incontinence. Female students who practice sports do not typically follow the recommendations found in scientific literature. The high prevalence of this pathology, its consequences on the quality of life, and the lack of interventions on this subject make it an important prevention theme that requires more attention.

**Keywords: stress, urinary incontinence, prevention, survey, sports, video**