

Rédigé par
Camille Collinet

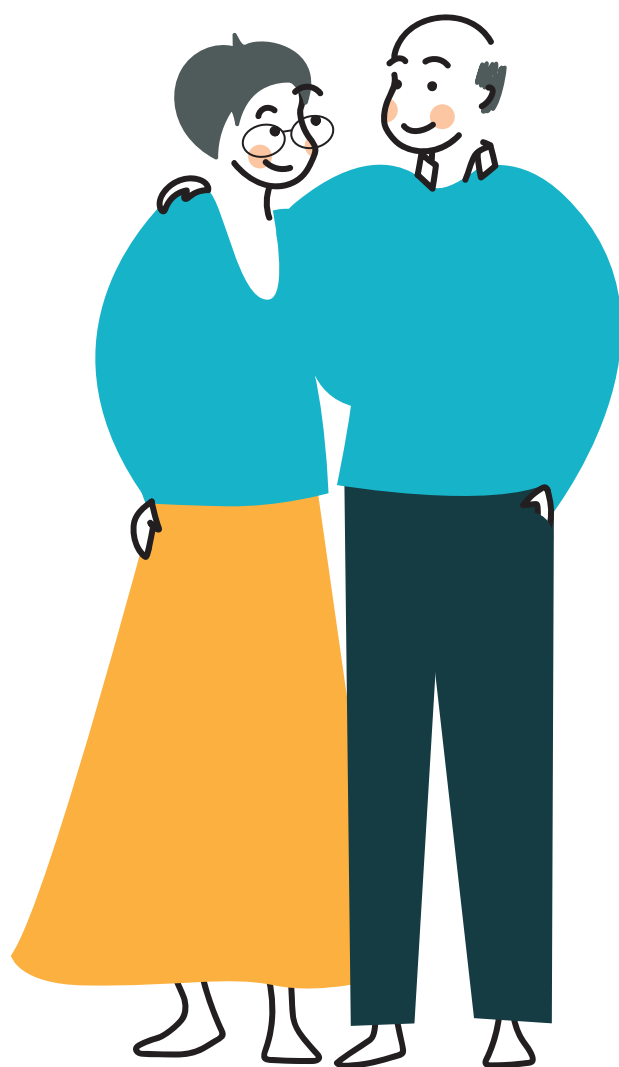
Illustré par
Isabelle Castelain

IL EST TEMPS D'OSER *se mouiller*



IL EST TEMPS D'OSER *se mouiller*

rédigé par Camille Collinet
& illustré par Isabelle Castelain



Vous êtes
18,5 MILLIONS
de Grands-Parents en France.

Parmi vous, il y a
LES GRANDS-PARENTS DU MERCREDI.

Il y a
LES GRANDS-PARENTS DU QUOTIDIEN.
LES GRANDS-PARENTS DES VACANCES,
CEUX DES CONFIDENCES.

LES GRANDS-PARENTS DES HISTOIRES DU SOIR
ET CEUX QU'ON RÊVE DE REVOIR.

Et au cœur des familles, certains silences pèsent lourd.
Sur celui qui les porte.

Et sur celui qui, à côté, voit bien que quelque chose ne va pas,
sans savoir comment en parler.

Grand-Mercredi et les Laboratoires Coloplast
partagent une conviction : prendre soin de ceux qu'on aime,
c'est aussi oser les sujets qu'on évite.

Alors on a eu envie de raconter une histoire.
Celle d'une femme qui a écrit une lettre
pour se libérer d'un poids, et qui a fini,
sans l'avoir prévu, par en libérer des centaines d'autres.

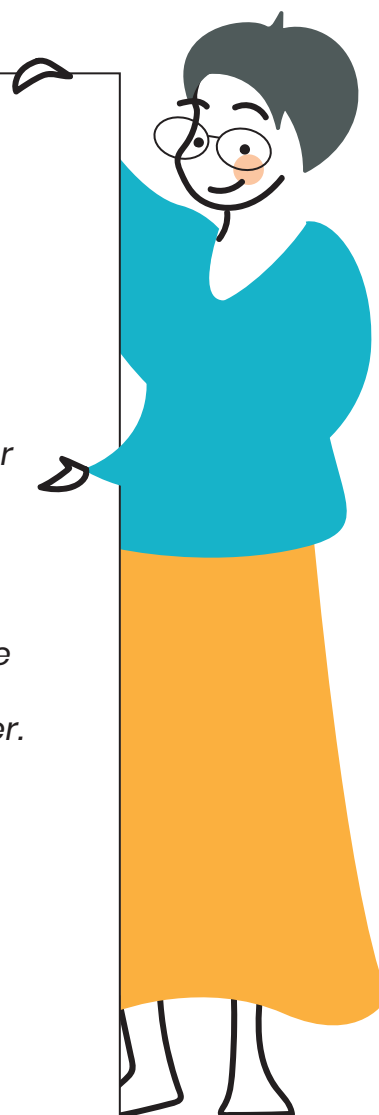
Bonne lecture,

À toutes les Véronique

Il y a quelques mois, Véronique vivait ce que font des milliers de femmes sans le dire à personne : veiller sur la santé de celui qu'elles aiment, s'adapter, compenser, et ne jamais en parler. Un soir, elle a fini par prendre un stylo.

À toutes les Véronique.
Je ne sais pas comment tu t'appelles.
Mais je sais qui tu es.
Tu es celle qui s'est levée en premier
et qui a refait le lit sans rien dire.
Celle qui a trouvé une excuse pour annuler
le dîner chez les amis. Celle qui a glissé
une protection dans la valise
avant les vacances, discrètement.
Je voulais juste te dire : tu n'es pas seule.
On est des milliers à gérer ça dans l'ombre
en faisant semblant que tout va bien.
Et je voulais te dire aussi : tout peut changer.
Il suffit parfois d'une conversation.
Celle qu'on reporte depuis des mois.
Commence-la.

Véronique



La lettre

À toutes les Véronique.
Je ne sais pas comment tu t'appelles.
Mais je sais qui tu es. Tu es celle qui
s'est levée en premier et qui a refait le
lit sans rien dire. Celle qui a trouvé une
excuse pour annuler le dîner chez les
amis. Celle qui a glissé
une protection dans la valise
avant les vacances, discrètement.
Je voulais juste te dire : tu n'es pas
seule. On est des milliers à gérer ça

Je l'ai relue au moins cent fois, cette lettre.
Je pensais l'écrire pour moi...



Le déluge



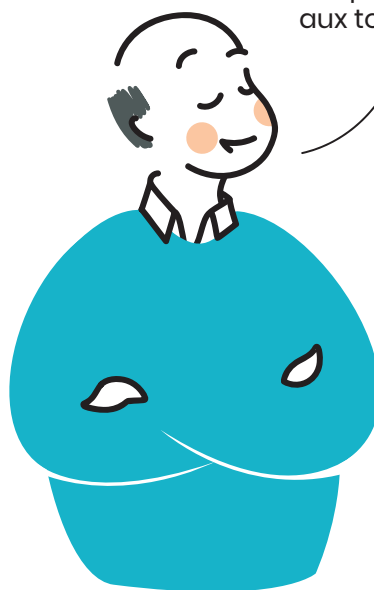
Le bilan

Ça fait combien de messages ?

Je me suis arrêtée de compter à 200...



... Toi qui comptais mes passages aux toilettes.



Le vertige

Ça ne va pas ?

C'est plutôt bien non ?

Et qu'est-ce que
tu veux faire ?

Si. C'est juste...
Je pensais avoir écrit une lettre.
J'ai ouvert les vannes !

C'est énorme, Thierry. Ces femmes
n'ont personne à qui en parler.
Pas de médecin de confiance,
pas d'endroit où poser leurs questions,
pas même une copine qui ose aborder le sujet.

Moi j'ai eu de la chance ! J'ai trouvé
les bonnes informations, le bon dispositif,
au bout de trois ans quand même.
Elles, elles n'ont rien.

Je ne sais pas encore !
Mais je ne vais pas refermer cet onglet
et faire comme si je n'avais rien vu.



Le café des copines

Alors c'est ça, ton fameux déluge de messages ?

Lisez !

Mon Michel n'a jamais voulu voir personne pour ça. J'ai fini par appeler ça "son truc", pour ne pas avoir à dire le mot.

Vous voyez ? On est toutes en train de gérer ça toutes seules, en silence, chacune dans son coin.

Moi j'ai arrêté les week-ends avec nos enfants. Ils pensent que Gérard n'aime plus voyager.

Et alors ?

Alors, et si on arrêtait d'être chacune dans son coin ?



L'idée

Attends, tu veux faire
quoi exactement ?

Créer un endroit, un vrai.
Où on peut poser les questions
qu'on n'ose poser à personne,

Toi qui disais il y a six mois
que tu n'avais pas le temps
pour un cours d'aquagym...

Une association ?

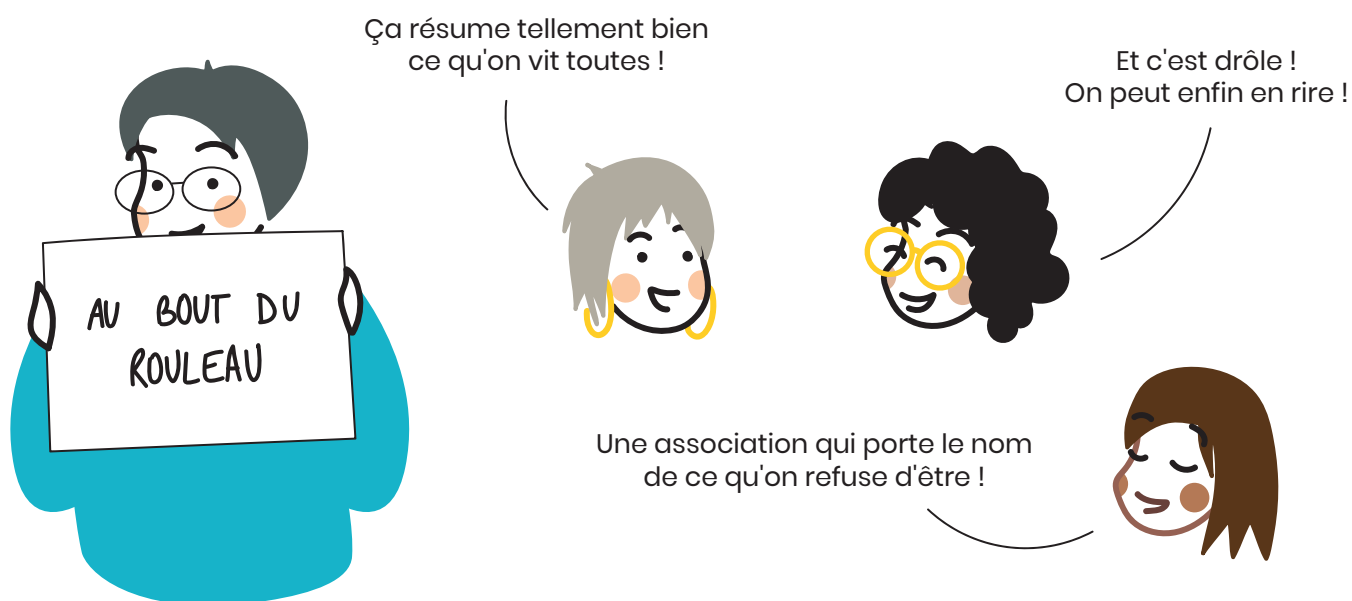


Ce jour-là, à cette table,
avec mes copines et un café,
quelque chose a commencé.
Je ne savais pas encore quoi.

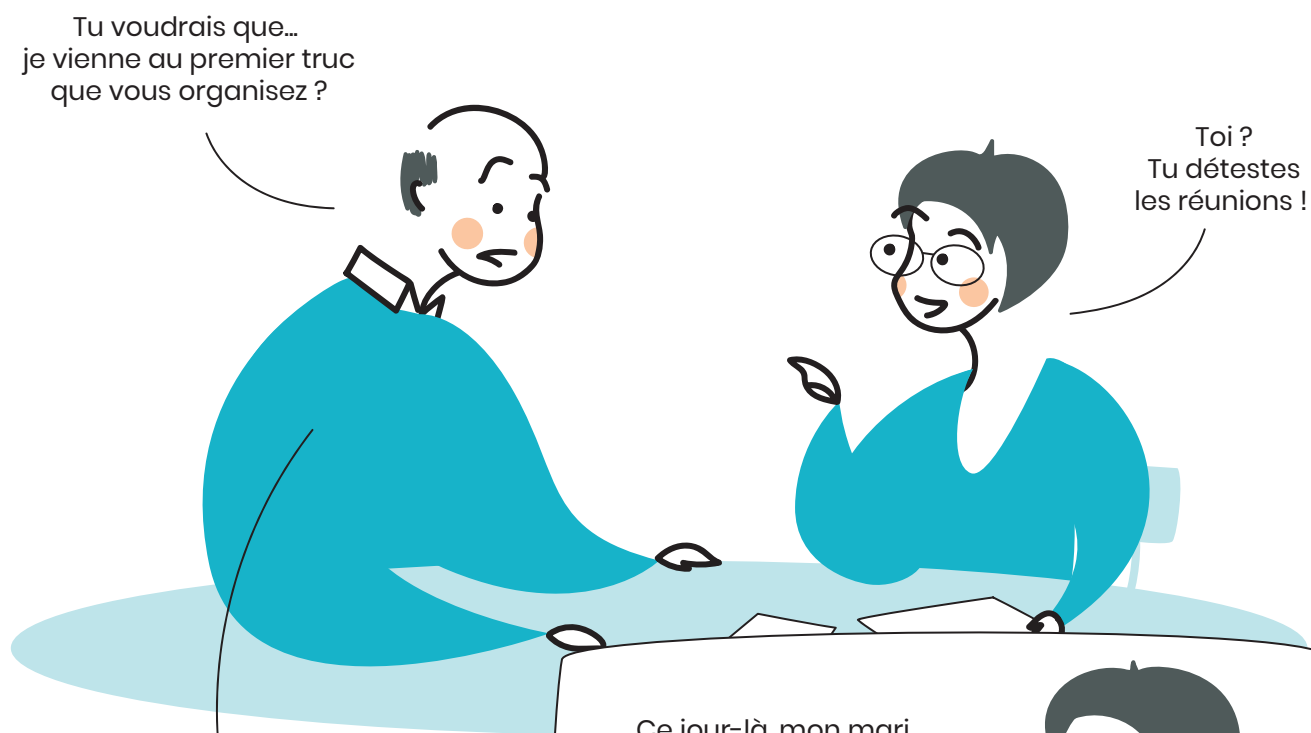
Mais je savais que
je ne pouvais plus reculer.



Le nom



Thierry s'en mêle



Si j'en parle, moi,
peut-être que d'autres
hommes oseront
en parler aussi.

Ce jour-là, mon mari
qui met trois mois
à admettre qu'il a un rhume
m'a proposé de témoigner
devant des inconnus.
J'ai failli tomber
de ma chaise !



Le docteur Lemoine

Vous voulez créer
une association, c'est bien ça ?

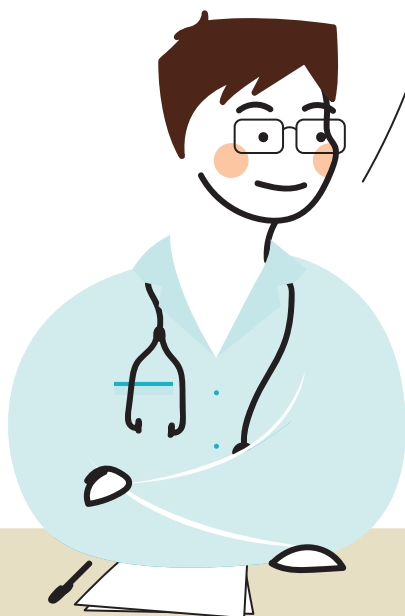
C'est déjà un bon début.
La plupart des gens qui inventent
des trucs sur internet ne se posent pas
cette question !

Oui. Mais je n'ai aucune formation médicale,
je ne veux pas raconter n'importe quoi.

J'ai besoin de vrais conseils,
des choses simples, que je peux transmettre
sans que ça remplace une consultation.

Par exemple ?

Par exemple... comment savoir
si c'est le moment d'aller voir
un médecin plutôt que d'attendre ?



Les signaux à ne pas ignorer

VOICI LES SIGNES qui doivent pousser à consulter :

DES FUITES FRÉQUENTES
et/ou importantes.

UNE ENVIE D'URINER URGENTE,
de plus en plus difficile à retenir.

DES RÉVEILS NOCTURNES RÉPÉTÉS,
qui finissent par perturber le sommeil
de toute la maison (oui, le vôtre aussi !).

UNE GÊNE QUI POUSSE À ÉVITER DES SORTIES,
certains vêtements, ou des activités qu'on aimait avant.

UNE DOULEUR OU UNE SENSATION INHABITUELLE
au moment d'uriner.

Ces signes sont un signal :
celui qu'il est temps d'en parler à un médecin.



Le premier oui

Je peux vérifier vos contenus
et venir en parler
à votre premier événement,
si vous voulez...



Vous feriez ça ?



On voit trop peu de patients avant que ça devienne compliqué.
Si votre association peut changer ça,
comptez sur moi !



L'organisation

Il nous faut une salle, des flyers, et...
quelqu'un qui accepte de parler
devant tout le monde.

Et niveau salle ?

La médiathèque a un espace
gratuit le samedi matin.

Le docteur Lemoine
a dit oui pour ça !

Et le café,
on l'achète où ?



Catherine...
Concentre-toi !



Quoi, c'est important
le café !



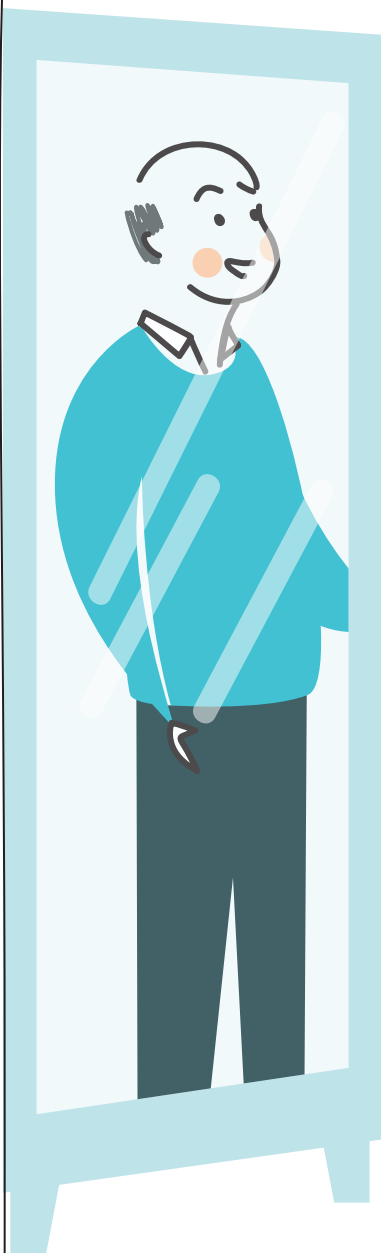
La répétition de Thierry

Bonjour, je m'appelle Thierry, j'ai 71 ans,
et je... je...
...j'ai quelques soucis de santé...

Thierry !!

J'ai des fuites urinaires !

Voilà. Je l'ai dit !



Si ça peut aider certains
à le dire plus tôt que moi...
ça vaut le coup !

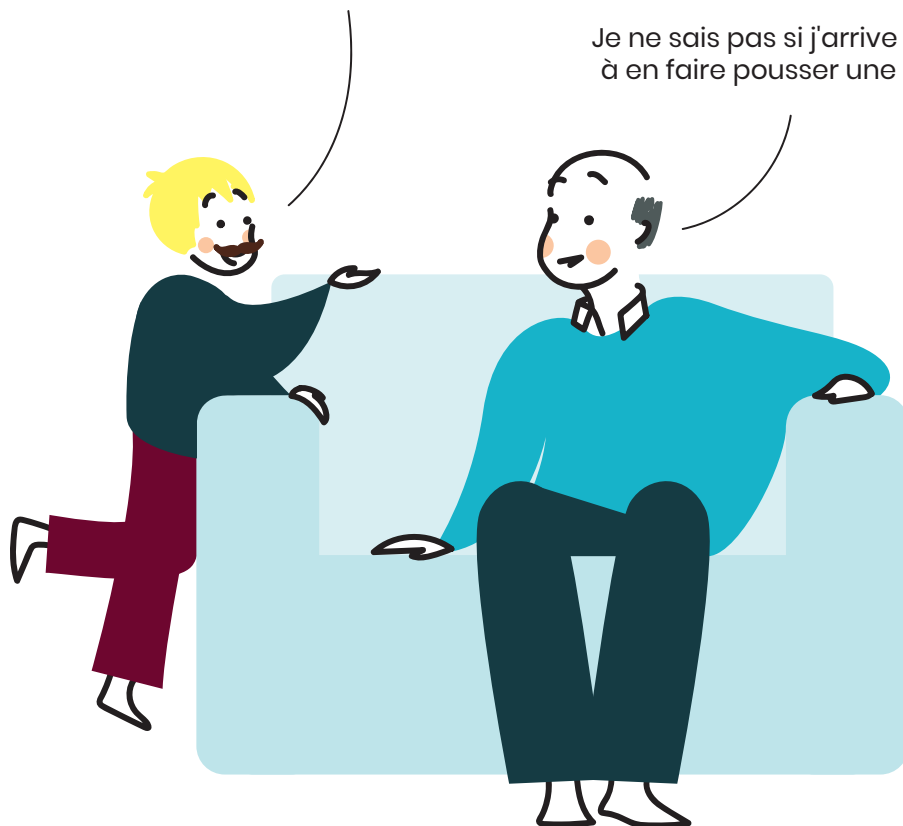
Ça va ?



Le mois de la moustache

Papi ! C'est le mois de la moustache,
tu dois en avoir une !

Je ne sais pas si j'arrive encore
à en faire pousser une vraie...



J'ai prévu
le coup !



MOVEMBER

Le mois où la santé des hommes
sort enfin de l'ombre. Le mois où l'on
ose parler un peu plus fort de sujets
souvent passés sous silence,
comme le cancer de la prostate

Ça tombe bien :
on a justement quelque chose à dire !

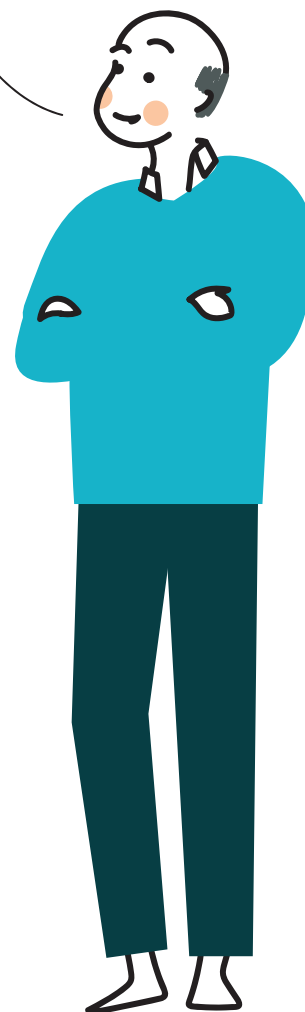
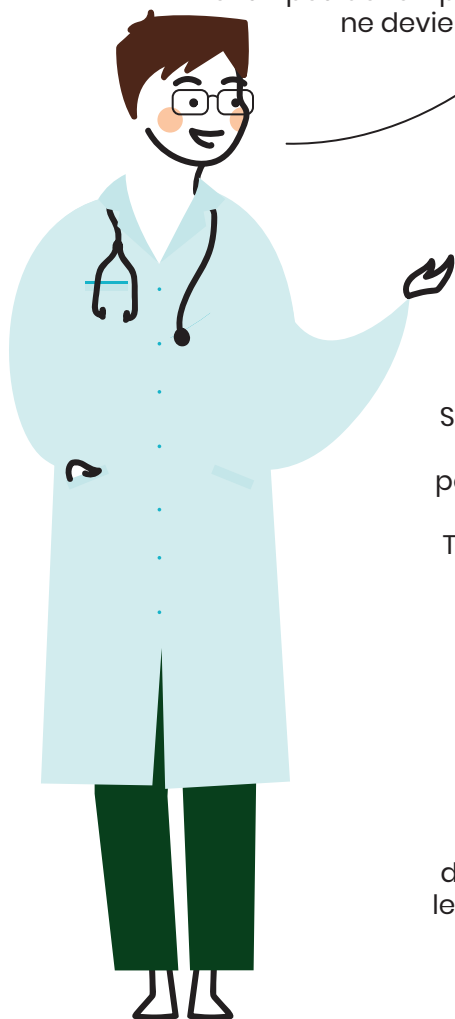


Les exercices du plancher pelvien

Ce sont des exercices tout simples, que je vais présenter samedi.

Ça a l'air trop simple pour marcher !

Ce n'est pas une question de simplicité ou de difficulté. Ces exercices sont efficaces, mais ils demandent de la régularité et un peu de temps avant que les progrès ne deviennent visibles.



L'EXERCICE de base

S'asseoir ou s'allonger confortablement.
Contracter les muscles comme pour retenir un gaz ou une envie d'uriner, sans bloquer la respiration.
Tenir 5 secondes. Relâcher 10 secondes.
Répéter 10 fois, 3 fois par jour.

L'ASTUCE pour ne pas oublier

Associer les exercices à un geste du quotidien : au moment de se brosser les dents, en attendant que le café coule, à chaque pause pub devant la télé.

LE BON RÉFLEXE Être accompagné

par un kinésithérapeute spécialisé
afin de s'assurer que les bons muscles sont correctement sollicités et contractés. Renforcer ces muscles par des exercices spécifiques améliore la fermeture volontaire de l'urètre et diminue les fuites urinaires à l'effort et à la fatigue.

Les inscriptions s'envolent

Pascale

On peut venir avec nos maris ?

Odile

J'en ai parlé à ma voisine,
elle vient avec son frère !

Jeanne

Je viens de loin, mais je viens !

Tic, tic, tic...

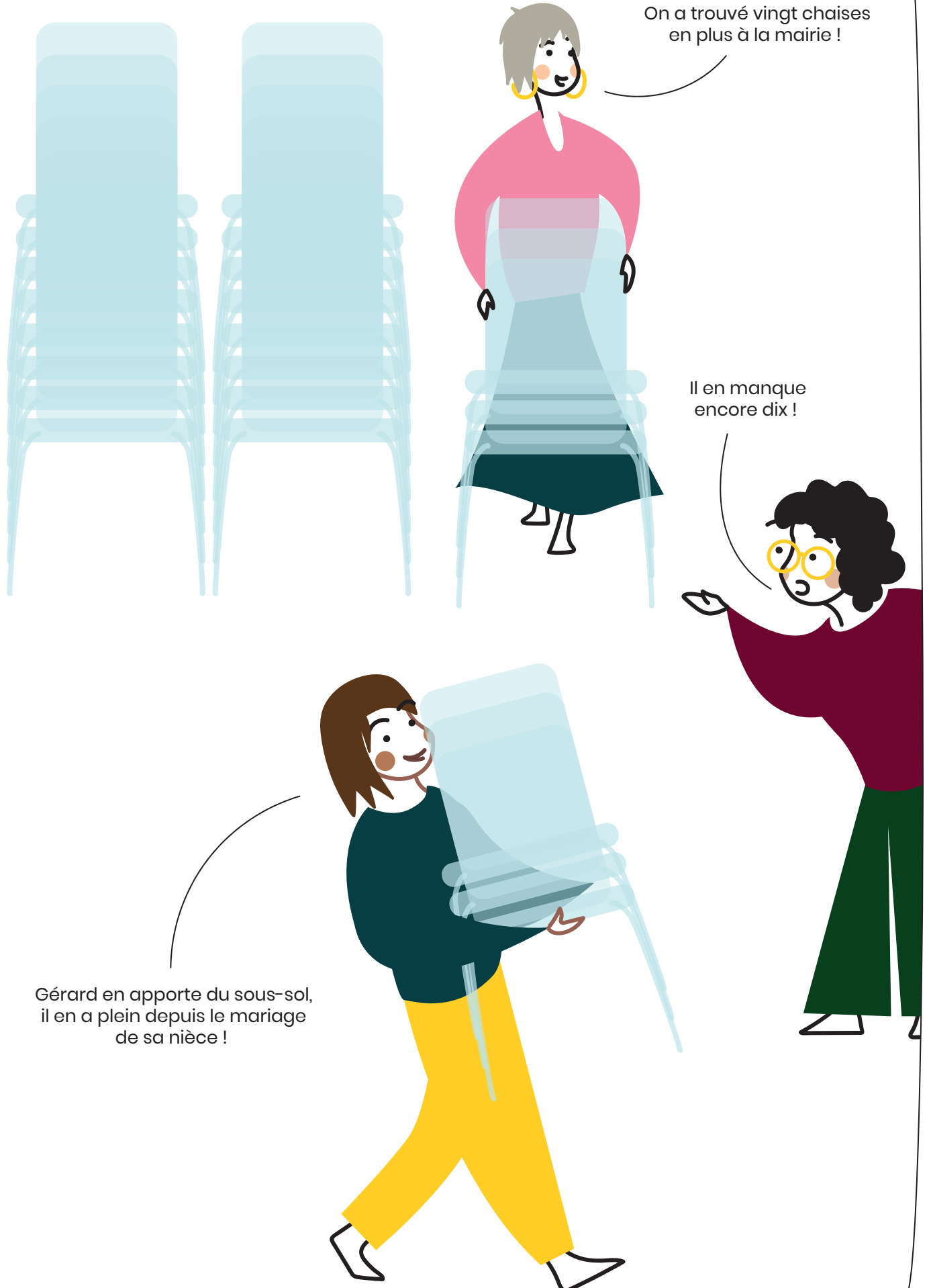
Sylvie ! On avait prévu
combien de chaises ?

On est à
soixante-dix
inscrits !

Trente !

... Je rappelle
la médiathèque.

Le jour J



L'ouverture

Bonjour à tous ! Je m'appelle Véronique.
Il y a quelques mois, j'ai écrit une lettre...
Je ne pensais pas qu'on serait autant aujourd'hui,
réunis autour de ce sujet qu'est
l'incontinence urinaire.

Alors on va faire un truc tout simple :
on va en parler,
VRAIMENT !



Le témoignage de Thierry

Bonjour. Je m'appelle Thierry.
J'ai 71 ans. Je suis touché
par l'incontinence urinaire depuis six ans.

J'ai mis six ans
à le dire à voix haute.
Ma femme le savait
avant moi, je crois.

Ce qui m'a aidé, c'est de comprendre
qu'il y avait des solutions.

Alors si vous êtes ici avec votre mari,
votre père, et qu'il n'a encore rien dit...
peut-être que ce sera le déclic.



La question du fond

Comment on fait pour... ne pas passer
pour un vieux qui a un problème,
devant sa famille ?

On n'est pas un vieux qui a un problème !
On est quelqu'un qui gère un truc,
comme tellement d'autres trucs dans une vie.

Et surtout, c'est un problème
médical, pas une faiblesse !
On ne juge pas quelqu'un
qui a du diabète par exemple !

D'ailleurs, avant qu'on continue...
beaucoup d'entre vous ne savent pas toujours
quoi demander à leur médecin.
On a préparé quelque chose pour ça !

Les questions à poser au médecin

Il n'y a pas de question bête.

Le médecin l'a probablement déjà entendue cent fois.

Quelques questions à ne pas hésiter à poser :

Quelles sont mes options de traitement ?



Dois-je voir un urologue comme vous ou puis-je être accompagné par mon médecin généraliste ?

Y a-t-il des exercices que je peux faire moi-même, et à partir de quand puis-je espérer une amélioration ?

Est-ce qu'un de mes traitements actuels peut avoir un lien avec les fuites ?

Quels signes doivent m'alerter et nécessiter que j'aie vu un urologue ?
Quelles solutions peuvent m'aider au quotidien ?

IL EXISTE DES SOLUTIONS simples et discrètes

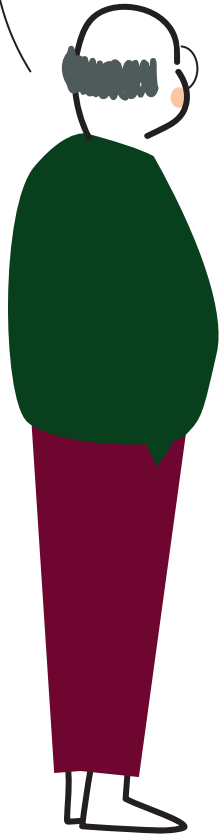
Les étuis péniens permettent de retrouver une vie quotidienne en toute confiance. Discrets, simples à mettre en place, ils s'adaptent à toutes les activités (y compris les plus actives !). Parlez-en à votre médecin ou à un urologue.

Après l'événement

Merci !

Comptez sur moi !

On se reverra ?



Il va falloir trouver une salle plus grande la prochaine fois.

La prochaine fois ?

Regarde autour de toi.
Il y aura évidemment
une prochaine fois !



Le retour à la maison

Moi je suis fière de toi depuis le jour où
t'as accepté d'aller voir le médecin !

Je crois que c'est la première fois
que je suis fier de moi !



Par contre, je suis
au bout du rouleau, mon cher !

Version association !



UN OUTIL TOUT SIMPLE

pour garder le fil,

sans se transformer en carnet de bord médical :
Noter la date des rendez-vous médicaux
et les questions à poser (cf. page 27).



COCHER LES JOURS

où les exercices du plancher pelvien

ont été faits (pas de culpabilité si on en rate un,
on reprend le lendemain !).

GRIFFONNER

une ligne sur l'évolution :

« moins de réveils cette semaine »,
« plus confiant pour sortir ».

GARDER UNE PLACE

pour les petites victoires,
même minuscules !

À garder à l'esprit : Le but c'est de ne plus se sentir seul
face à un sujet qu'on préférerait ignorer.

Les retombées

Papi ! La maîtresse a parlé
de Movember en classe,
et j'ai dit que t'étais un peu
un héros !

Justement !

Un héros qui se lève
sept fois par nuit...



Le prochain chapitre

Un mois plus tôt, j'avais
un carnet et un café froid.

On n'a pas fini,
hein ?

On n'a même
pas commencé,
je crois !



La permanence

Bienvenue à tous !
Ici, pas de jugement,
on peut parler, ou juste écouter.

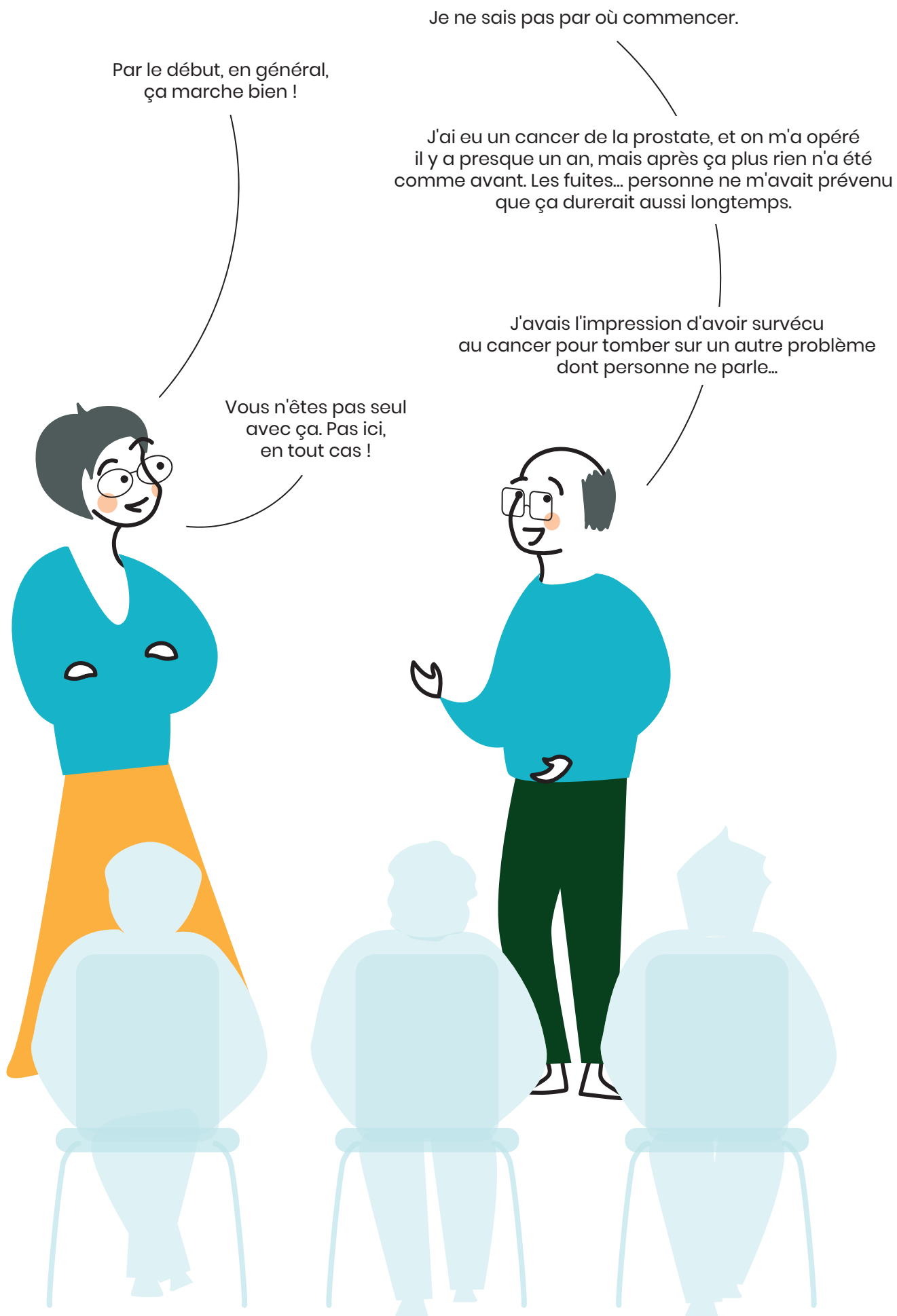
Moi j'en ai parlé à mon fils la semaine dernière.
Grâce à ce qu'on a dit ici la dernière fois !

Et alors ?

Il m'a proposé de venir marcher
avec lui le dimanche,
comme avant.



Bernard se lance



Je ne sais pas par où commencer.

Par le début, en général,
ça marche bien !

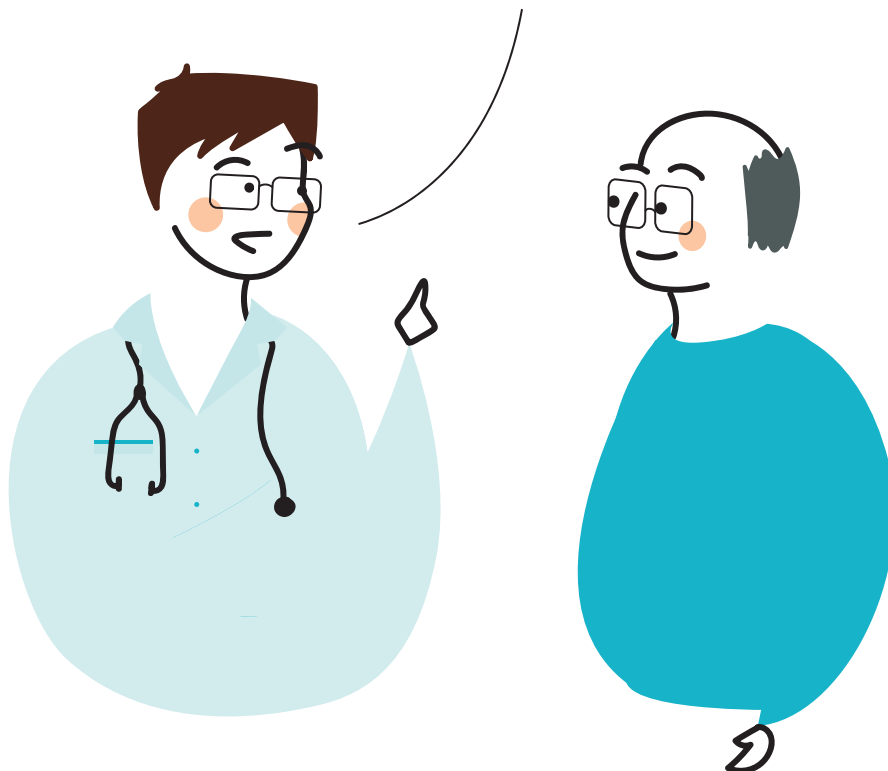
J'ai eu un cancer de la prostate, et on m'a opéré
il y a presque un an, mais après ça plus rien n'a été
comme avant. Les fuites... personne ne m'avait prévenu
que ça durerait aussi longtemps.

J'avais l'impression d'avoir survécu
au cancer pour tomber sur un autre problème
dont personne ne parle...

Vous n'êtes pas seul
avec ça. Pas ici,
en tout cas !

le planning qui a aidé Bernard

Pour ce que vous décrivez, Bernard, il existe un vrai protocole de rééducation, avant et après l'opération. Ça change beaucoup de choses sur la récupération dans l'année qui suit l'opération !



AVANT L'OPÉRATION

Localiser son périnée : le muscle qui se contracte quand on retient un gaz ou une envie d'uriner. Puis enchaîner des séries de contractions courtes et longues, plusieurs fois par jour.

Les tout premiers jours après l'opération : Des exercices très doux, pensés pour limiter les douleurs et ne pas trop solliciter la zone pendant la cicatrisation, les tous premiers jours après l'opération.

AU RETOUR À LA MAISON

Des contractions plus progressives, en tenant la posture.

Ces exercices sont expliqués en détail par un kinésithérapeute spécialisés en rééducation périnéale ou un infirmier, idéalement avant même l'opération. La régularité compte plus que la performance.

Le petit questionnaire

On a préparé ça aussi,
pour ceux qui hésitent encore
à se poser la question !



RÉPONDEZ PAR OUI OU PAR NON

EST-CE QUE LES FUITES VOUS FREINENT,
SANS QUE VOUS VOUS EN RENDIEZ VRAIMENT COMPTE ?

Avez-vous déjà eu une fuite incontrôlée
dans un lieu public ?

☐ OUI ☐ NON

Avez-vous parfois peur de ne pas arriver
à temps aux toilettes ?

☐ OUI ☐ NON

Évitez-vous de sortir ou de rester actif
à cause des fuites, ou de la peur d'en avoir ?

☐ OUI ☐ NON

Vous surprenez-vous à repérer systématique-
ment où sont les toilettes les plus proches ?

☐ OUI ☐ NON

Les fuites ont-elles commencé à peser sur votre
confiance ou à compliquer votre quotidien ?

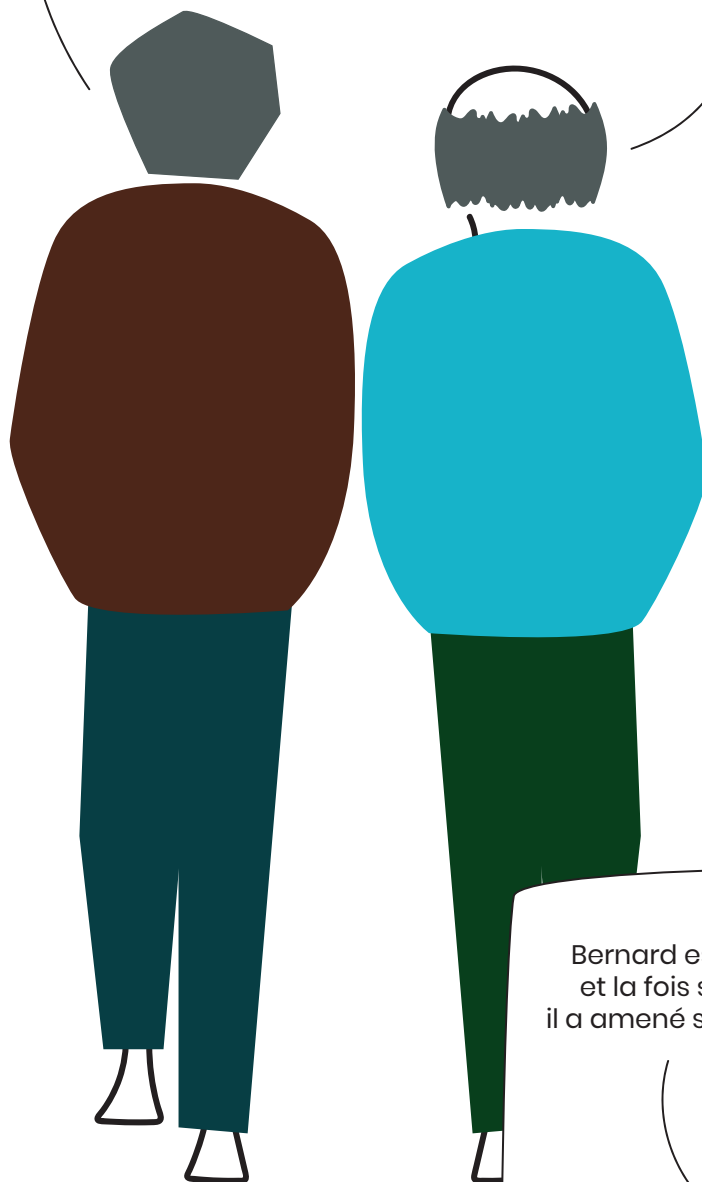
☐ OUI ☐ NON

*Si vous avez répondu "oui" à une ou plusieurs
de ces questions, c'est le moment d'en parler
à un médecin. Des solutions existent,
souvent plus simples qu'on ne l'imagine.*

Après la permanence

Ça fait du bien d'en parler ?

Je ne pensais pas revenir
la semaine prochaine
mais... je crois que je vais revenir !



Bernard est revenu
et la fois suivante,
il a amené sa femme !



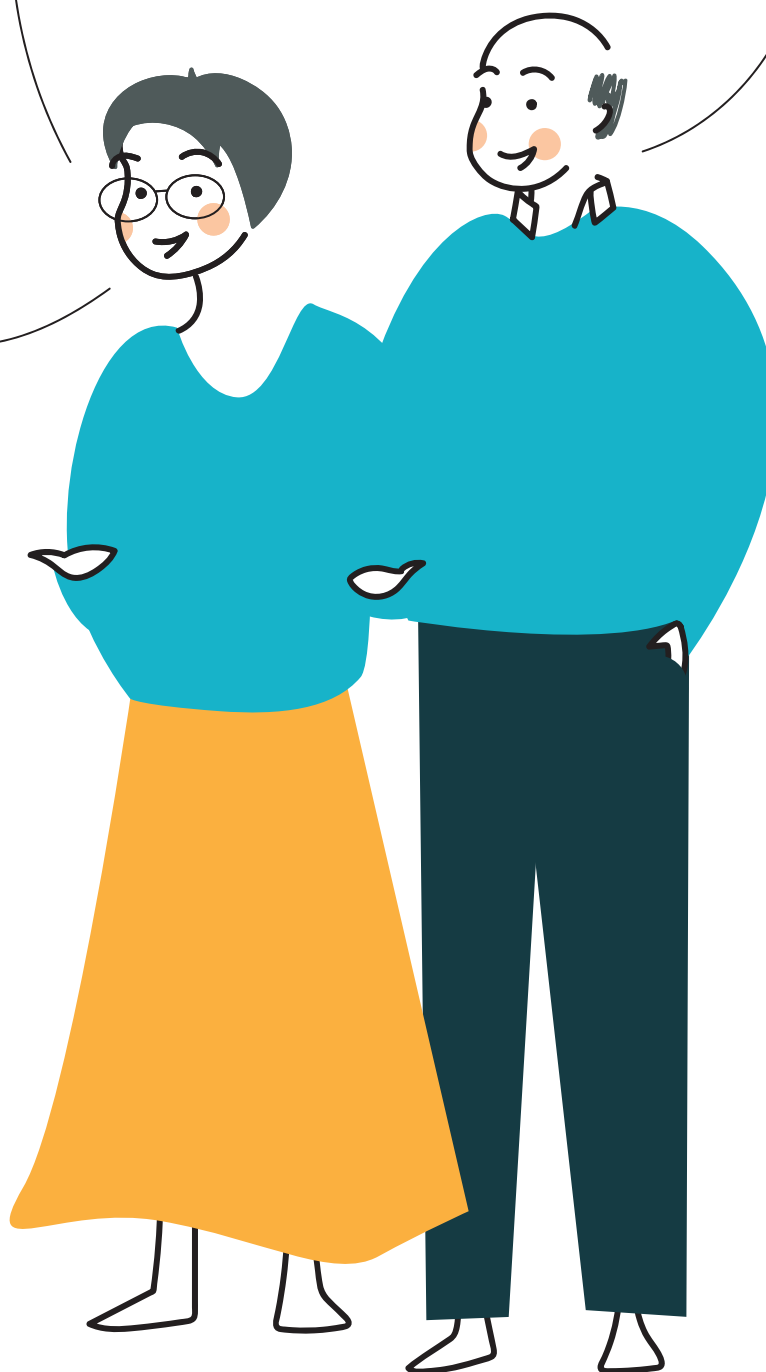


L'association s'agrandit

Six mois après la première permanence, il y avait
des rassemblements à Rennes, à Lyon, à Montpellier.
Je n'avais rien organisé moi-même.
Les gens avaient juste repris la même idée !

Avec vous tous,
plutôt !

T'as créé ça toute seule,
à ta table, avec un carnet !



Le grand rassemblement



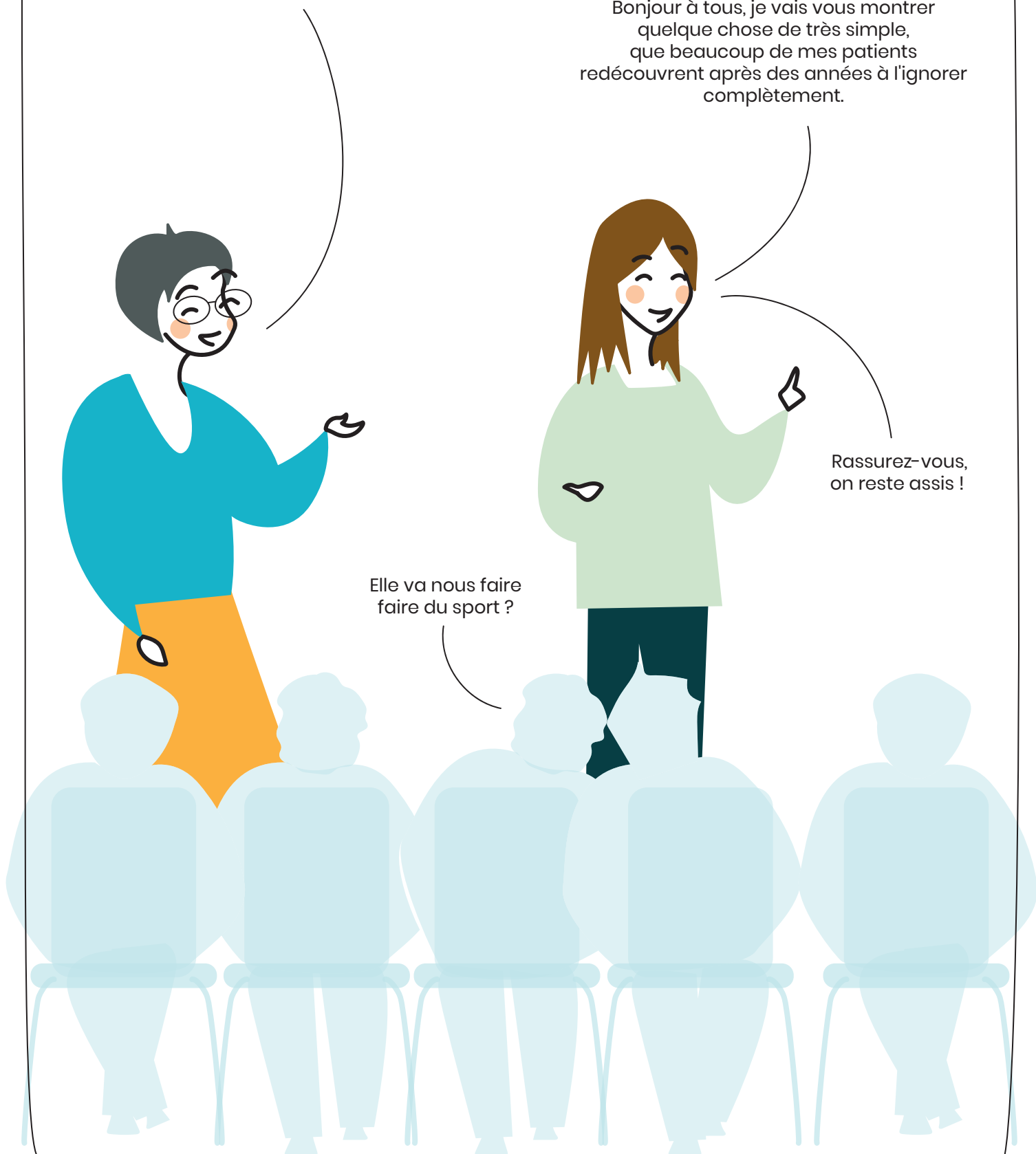
Sandrine, kinésithérapeute

Je vous présente Sandrine, kinésithérapeute spécialisée en rééducation périnéale. Elle a accepté de venir faire une petite démonstration.

Bonjour à tous, je vais vous montrer quelque chose de très simple, que beaucoup de mes patients redécouvrent après des années à l'ignorer complètement.

Rassurez-vous, on reste assis !

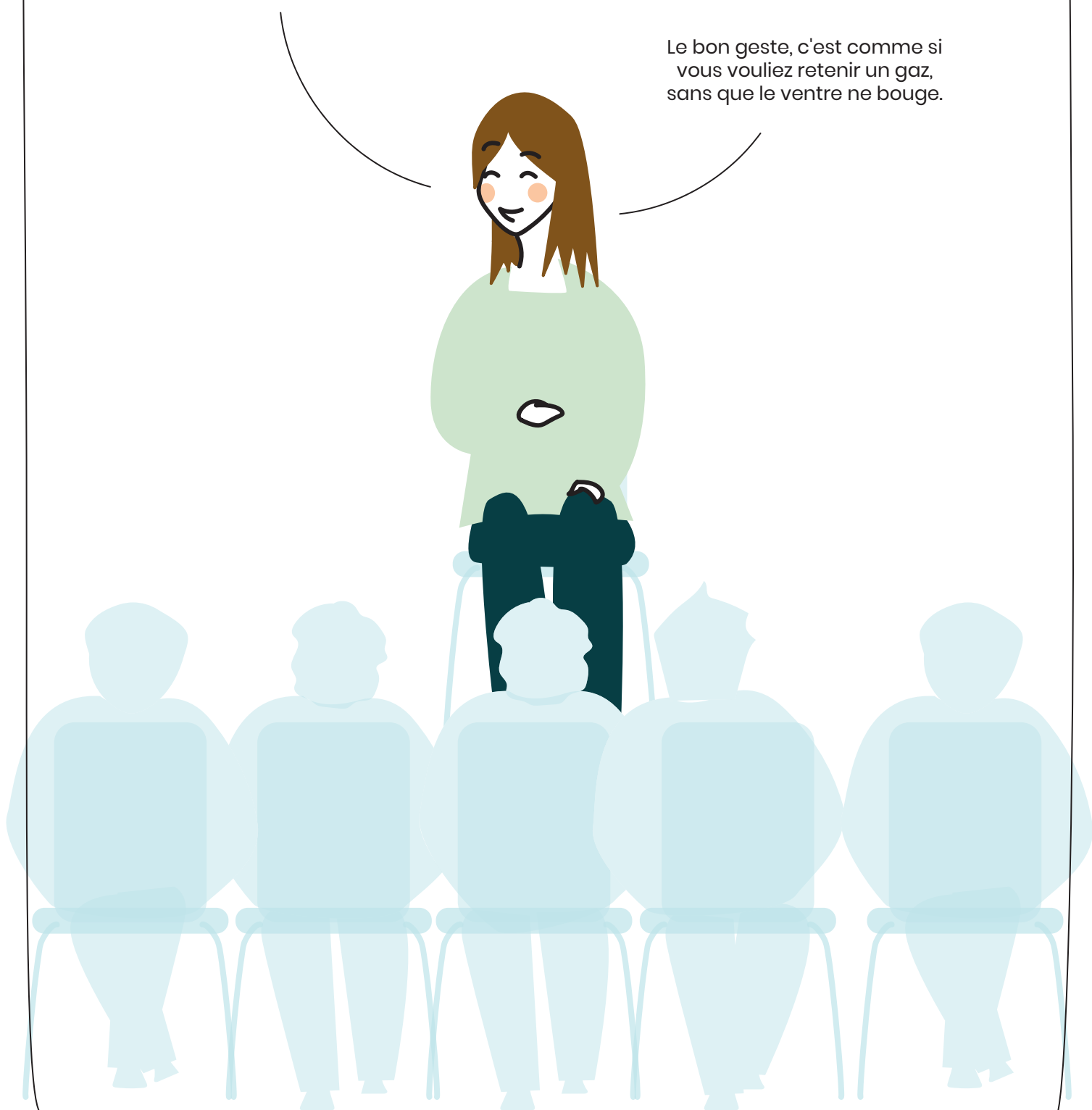
Elle va nous faire faire du sport ?



Sandrine, kinésithérapeute

L'erreur la plus fréquente,
c'est de bloquer sa respiration
en contractant ou de contracter
tout le ventre au lieu du bon muscle.

Le bon geste, c'est comme si
vous vouliez retenir un gaz,
sans que le ventre ne bouge.

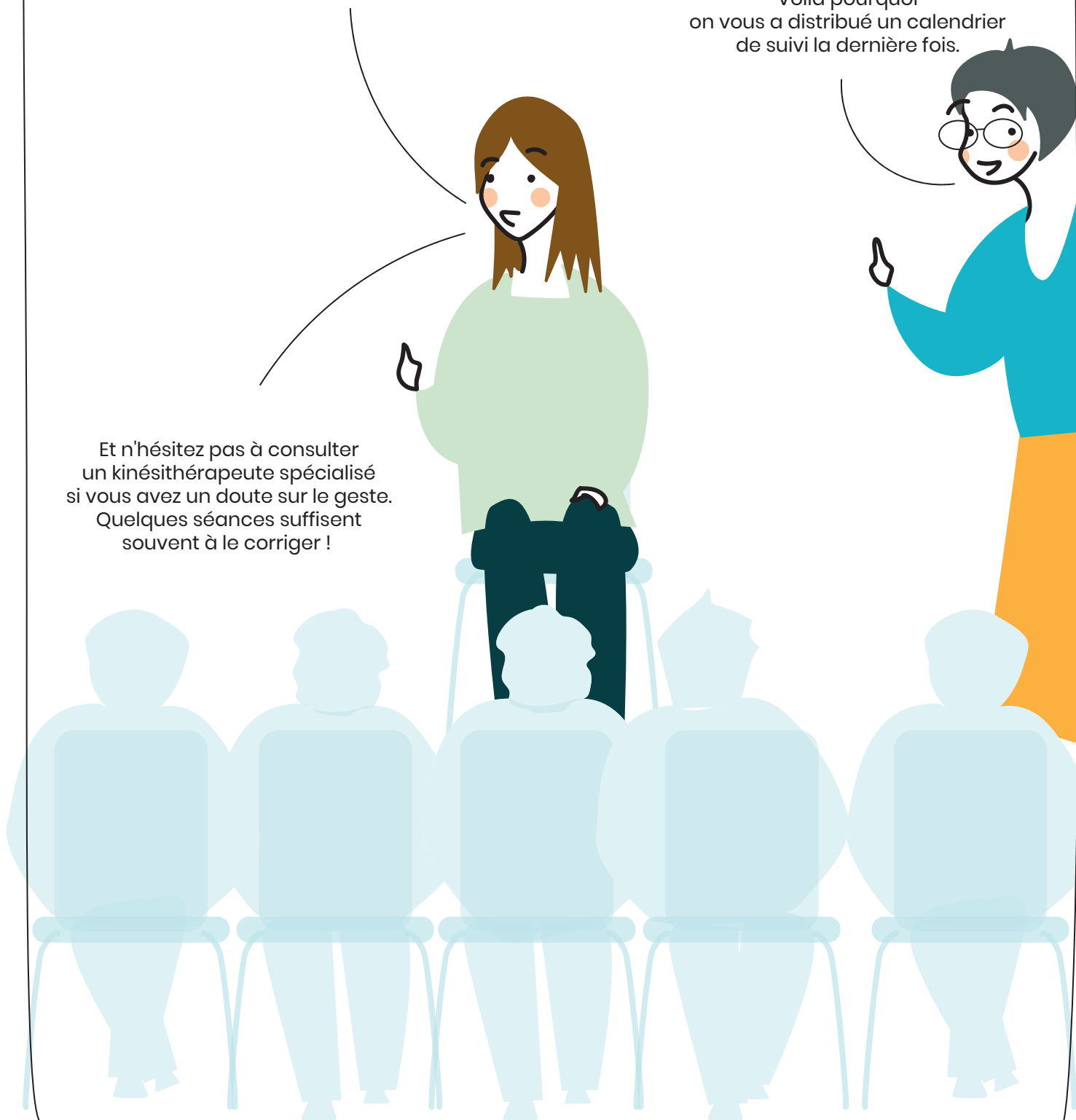


Le conseil qui change tout

Le plus important c'est de le faire régulièrement.
Les résultats prennent parfois plusieurs semaines,
parfois plusieurs mois mais ils sont réels,
dans la grande majorité des cas !

Voilà pourquoi
on vous a distribué un calendrier
de suivi la dernière fois.

Et n'hésitez pas à consulter
un kinésithérapeute spécialisé
si vous avez un doute sur le geste.
Quelques séances suffisent
souvent à le corriger !



Un an plus tard

Ça fait combien
de villes maintenant ?

On a reçu une demande de Toulouse.
Ils veulent monter un café-santé
là-bas aussi !

Douze.

Grâce à toutes les Véronique
et tous les Thierry qui ont fini
par lever la main !





LE CANCER DE LA PROSTATE

**est le cancer le plus fréquent chez l'homme en France,
avec plus de 50 000 nouveaux cas chaque année.**

Il évolue souvent sans aucun symptôme visible,
ce qui rend le dépistage précoce essentiel.

Dès 50 ans (ou 45 ans en cas d'antécédents familiaux),
deux examens permettent de repérer les signes avant-coureurs :
un toucher rectal, réalisé par le médecin généraliste
ou un urologue, et une prise de sang
pour doser le PSA (antigène prostatique spécifique).



MOVEMBER EXISTE POUR ÇA AUSSI

**rappeler, chaque année, que la prévention masculine
ne doit pas attendre !**

Vous n'êtes pas seuls !



**Il y a un an, une femme a écrit une lettre
à toutes les inconnues qui lui ressemblaient.**

Elle ne pensait pas qu'on lui répondrait.

Elle ne pensait pas qu'un homme accepterait
de parler de son incontinence urinaire devant une salle pleine.

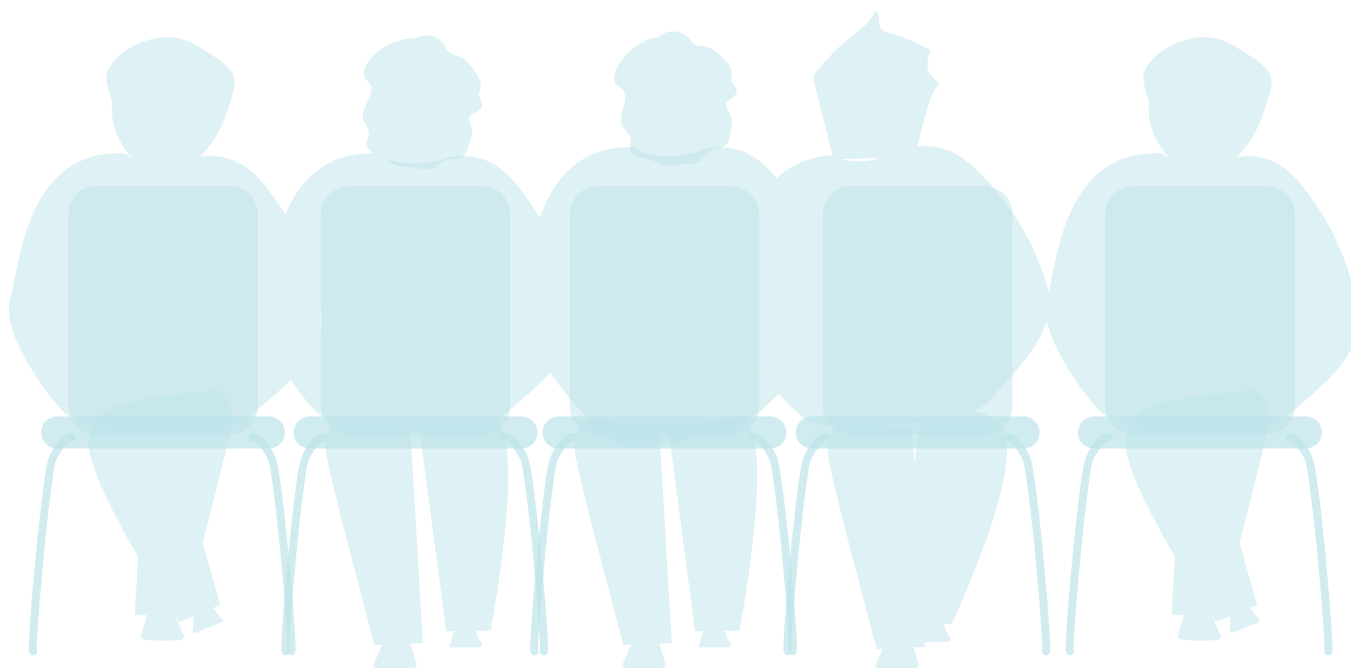
Elle ne pensait pas qu'un mari deviendrait complice,
qu'une copine deviendrait alliée,
qu'un inconnu au fond d'une salle deviendrait un ami.

Alors si vous portez ça en silence, sachez une chose :
quelqu'un, quelque part, porte la même chose que vous.

Et il suffit parfois d'un café, d'un carnet,
et d'une conversation qu'on n'ose plus reporter !



Véronique, Thierry, et tous les autres.





LES ASSOCIATIONS

On a rassemblé ici ce qu'on aurait aimé avoir sous la main dès le premier jour : des numéros, des sites, des associations qui savent de quoi elles parlent. Gardez cette page ! Elle vous sera peut-être utile un jour, même si ce n'est pas aujourd'hui.

AFREPP

Association Française de Rééducation en Pelvi-Périnéologie (afrepp.org)

Rassemble les kinésithérapeutes spécialisés en rééducation périnéale. Leur annuaire en ligne permet de trouver un praticien près de chez soi, un bon point de départ si Sandrine n'exerce pas dans votre région !

Parlons Pipi Sans Tabou (parlonspipisanstabou.fr)

Une association qui aide à lever le tabou de l'incontinence, avec écoute et soutien pour les personnes concernées et leurs proches.

Cerhom (cerhom.fr)

Une association dédiée aux cancers masculins, prostate et testicule, fondée à l'initiative de médecins oncologues.

Deux lignes d'écoute le lundi de 19h à 22h :

Prost'Écoute (06 41 22 41 51) pour le cancer de la prostate,

Test'Écoute (07 82 33 15 72) pour le cancer du testicule.

Avec Nos Proches

01 84 72 94 72, tous les jours de 8h à 22h

Ligne d'écoute gratuite pour les aidants, quelle que soit la situation.

l'ANAMACAP (anamacap.fr)

Permanence téléphonique : 05 56 65 13 25 de 9h à 13h et 14h à 16h.

Association pour la lutte contre le cancer de la prostate : Elle soutient les patients et leurs proches grâce à ses bénévoles et son conseil scientifique. Elle vous aide à comprendre et à combattre ce cancer.

IL Y A CEUX QUI SE TAISENT.
ET CEUX QUI DÉCIDENT DE SE MOUILLER.



Scannez ce QR Code pour découvrir
les solutions des Laboratoires Coloplast.

Cette bande dessinée vous est proposée par Grand-Mercredi,
le média préféré des Grands-Parents d'aujourd'hui et Les Laboratoires Coloplast.

**grand
mercredi** ×  **Coloplast**

