



2026

RAPPORT D'ÉTUDE SUR LES FUITES URINAIRES

OUVERTURE D'ESPRIT FACE AUX FUITES URINAIRES.

1 femme sur 5 et 1 homme sur 10 âgés de 30 à 80 ans ont été confrontés à des fuites urinaires au cours des deux dernières années. Pourtant, le sujet reste tabou et suscite encore un profond sentiment de honte, poussant de nombreuses personnes à ne pas en parler. Kruidvat et l'institut de recherche Ipsos I&O ont donc décidé de se pencher ensemble sur le sujet*. Les résultats de leur étude révèlent l'impact considérable des fuites urinaires sur la vie quotidienne et mettent d'emblée fin à une idée reçue tenace : elles sont loin d'être un simple problème lié à l'âge.

Chez les femmes, les symptômes apparaissent en moyenne vers 44 ans, souvent à la suite d'une grossesse, d'un accouchement ou de la ménopause. Chez les hommes, ils se manifestent en moyenne à 47 ans. Mais derrière ce faible écart se cachent des réalités très différentes : 45 % des femmes voient les premiers symptômes apparaître entre 20 et 40 ans, tandis que près de la moitié des hommes concernés (48 %) ne commencent à en souffrir qu'après 60 ans.

Au-delà des chiffres, les témoignages sincères des participants à l'étude révèlent une réalité préoccupante. Par crainte de fuites urinaires, certaines personnes renoncent à faire du sport ou annulent leurs activités sociales. Par ailleurs, près de trois personnes sur dix ayant cherché de l'aide ont attendu plus d'un an avant de le faire. Beaucoup ignorent également quelles protections et quels produits sont disponibles : seules 42 % des personnes interrogées connaissent bien la différence entre les protections contre les fuites urinaires et les protections menstruelles. Faute d'informations et de produits adaptés, certaines personnes continuent donc de limiter inutilement leurs activités quotidiennes. Il est temps que cela change, grâce à des informations claires et à des solutions pratiques et adaptées.

Un grand merci à tous les participants pour leur honnêteté. Grâce à leurs témoignages, nous pouvons libérer la parole sur les fuites urinaires et encourager davantage de personnes à demander de l'aide.

*L'étude a été menée auprès de 500 Belges âgés de 30 à 80 ans ayant été confrontés à des fuites urinaires au cours des deux dernières années. Le travail de terrain s'est déroulé du 5 au 15 juin 2026.

LES SYMPTÔMES APPARAISSENT PLUS TÔT CHEZ LES FEMMES.

Les fuites urinaires ne sont malheureusement pas un problème occasionnel. Parmi les Belges qui en ont souffert au cours des deux dernières années, plus de trois sur quatre (77 %) y sont confrontés au moins une fois par semaine. Près d'une personne sur trois (31 %) en souffre même plusieurs fois par jour. Plus de la moitié (57 %) présentaient encore des symptômes au cours de la semaine précédant l'enquête.

Chez les femmes, les symptômes apparaissent en moyenne bien plus tôt. Pour 45 % d'entre elles, ils se manifestent entre 20 et 40 ans. Ils sont souvent déclenchés par un accouchement (22 %), une grossesse (16 %) ou la ménopause (16 %).

Chez les hommes, les symptômes apparaissent plus tard, en moyenne vers 47 ans. Pour près de la moitié d'entre eux, ils ne se manifestent qu'après 60 ans. Les principales causes citées sont l'âge (37 %), une maladie ou une infection (16 %) et une opération ou une intervention médicale (13 %). Par ailleurs, 21 % indiquent que les symptômes sont apparus progressivement au fil du temps.

**18 % DES FEMMES
ET 7 % DES HOMMES
ONT SOUFFERT DE FUTES
URINAIRES AU COURS
DES DEUX DERNIÈRES
ANNÉES.**

13%
DES BELGES ÂGÉS DE 30 À
80 ANS ONT SOUFFERT DE
FUITES URINAIRES AU
COURS DES DEUX DERNIÈRES
ANNÉES.

LES FUITES URINAIRES ONT UN IMPACT CONSIDÉRABLE SUR LA VIE QUOTIDIENNE.

Les femmes prennent plus souvent des mesures de précaution que les hommes (80 % contre 71 %). L'impact sur la vie quotidienne semble par ailleurs moins marqué chez les septuagénaires : ils évitent moins souvent certaines activités (33 %, contre 46 % en moyenne) et ressentent moins de stress (51 %, contre 66 % en moyenne).

Au total, 46 % des personnes interrogées déclarent renoncer à certaines activités en raison de fuites urinaires. Parmi elles, près d'un tiers (31 %) évitent les activités sociales telles que les dîners, les visites ou les sorties. Plus d'une personne sur cinq (22 %) évite les rapports sexuels et les moments d'intimité. Ces répercussions diffèrent toutefois entre les femmes et les hommes.

Activités
physiques

63%
FEMMES

39%
HOMMES

les femmes évitent le sport et l'effort physique

Sorties

25%
FEMMES

43%
HOMMES

les hommes, en revanche, annulent plus souvent leurs activités sociales

Transports
en commun

18%
FEMMES

34%
HOMMES

les hommes évitent également plus souvent de les emprunter

78%
PRENNENT DES
PRÉCAUTIONS LORSQU'ILS
SORTENT

66%
RESSENTENT DU STRESS
DANS CERTAINES SITUATIONS
(EN DÉPLACEMENT, AU TRAVAIL,
LORS D'ACTIVITÉS SOCIALES)

68%
RESSENTENT DE
L'APPRÉHENSION ET DE
L'INSÉCURITÉ LORS
D'ACTIVITÉS (SOCIALES)

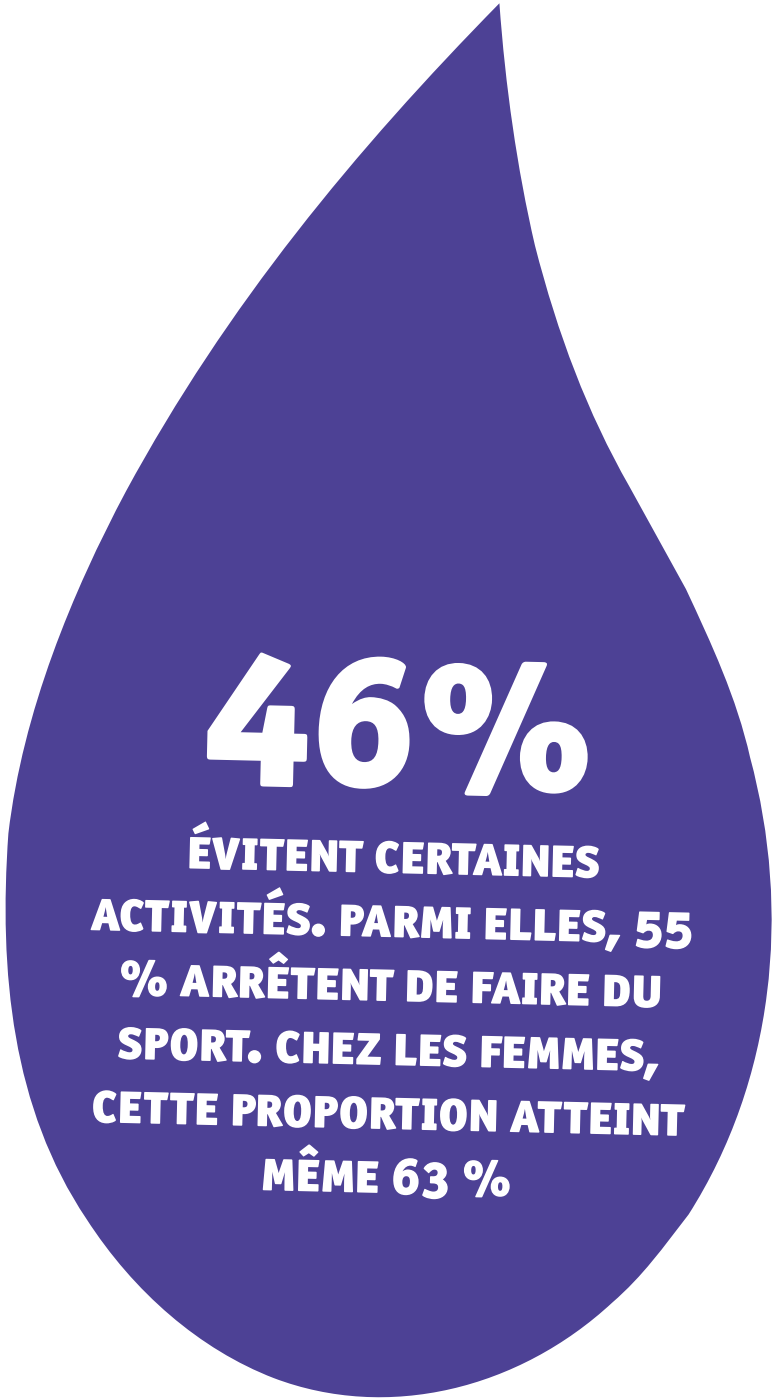
54%
ESSENTENT UN IMPACT
IMPORTANT SUR LEUR VIE
QUOTIDIENNE

46%
RENONCENT À DES
ACTIVITÉS QU'ILS
PRATIQUERAIENT
NORMALEMENT

LES BELGES ARRÊTENT DE FAIRE DU SPORT.

La honte et la peur des fuites urinaires influencent ainsi directement le quotidien des personnes concernées. Par crainte de fuites, les femmes évitent notamment le sport et les efforts physiques intenses (63 %, contre 39 % chez les hommes).

Cette prudence s'explique notamment par la diversité des situations susceptibles de provoquer des fuites. Chez les femmes, celles-ci surviennent principalement lorsqu'elles éternuent ou toussent (69 %), mais aussi lorsqu'elles rient (39 %) ou fournissent un effort physique (34 %). Le fait de se retenir trop longtemps concerne, quant à lui, les femmes et les hommes dans des proportions presque identiques (43 % contre 42 %).



46%

ÉVITENT CERTAINES
ACTIVITÉS. PARMI ELLES, 55
% ARRÊTENT DE FAIRE DU
SPORT. CHEZ LES FEMMES,
CETTE PROPORTION ATTEINT
MÊME 63 %

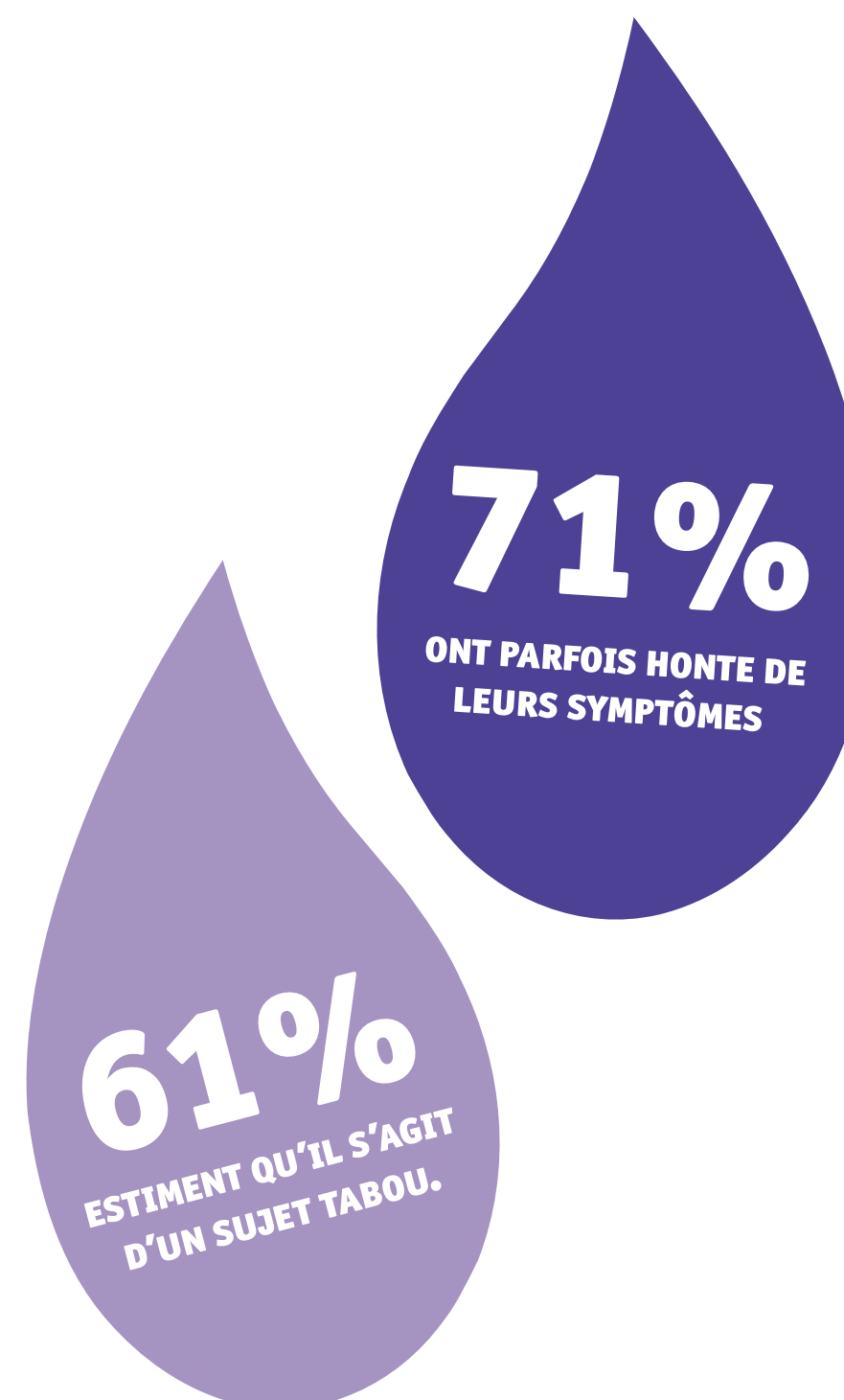
«Il est préoccupant de constater que des personnes jeunes et actives modifient radicalement leur mode de vie, voire abandonnent certaines activités, par honte», déclare Hedwig Neels, spécialiste du plancher pelvien et chercheuse à l'Université d'Anvers. «Dans la grande majorité des cas, les fuites urinaires peuvent être efficacement traitées ou considérablement atténuées grâce à des exercices adaptés du plancher pelvien ou à un accompagnement professionnel. Pourtant, les personnes concernées hésitent encore énormément à demander de l'aide, car elles pensent être les seules dans cette situation. »

LA BARRIÈRE PSYCHOLOGIQUE.

Les fuites urinaires suscitent avant tout de la honte, mais aussi d'autres émotions et des perceptions négatives. Ce sentiment de honte est particulièrement marqué chez les quadragénaires et les quinquagénaires.

L'impact émotionnel de ces troubles révèle des différences frappantes. La honte est presque aussi fréquente chez les hommes que chez les femmes (71 % et 72 %), mais elle varie fortement selon l'âge. Pas moins de 80 % des quadragénaires ont honte de leurs fuites urinaires, contre 55 % des septuagénaires.

Les hommes craignent toutefois davantage les conséquences sociales : 60 % redoutent que les autres les regardent différemment si leurs fuites urinaires venaient à être connues, contre 51 % des femmes. En parler reste tout aussi difficile pour les deux groupes : 53 % des hommes et 51 % des femmes se sentent mal à l'aise à l'idée d'aborder le sujet. Ainsi, les quinquagénaires éprouvent le plus de difficultés à en parler (63 %), tandis que les trentenaires sont les moins nombreux dans ce cas (49 %).



« J'ai honte. Je stresse. Je me sens sale et incapable de fonctionner normalement. Je deviens aussi un peu paranoïaque. »

« J'ai l'impression de ne plus être maître de mon propre corps. »

« De la honte, le sentiment d'être vieux et de ne plus contrôler ma vessie. »

« Des désagréments, de la honte, de l'instabilité, l'envie de rentrer chez moi, la peur de perdre mes capacités. »

« La honte ! J'ose à peine sortir de peur que quelqu'un ne le sente. »

« C'est désagréable et gênant quand ça arrive dans la rue. Par moments, c'est très perturbant et difficile à vivre. »

UTILISATION DE PRODUITS INADAPTÉS.

De nombreuses femmes confrontées à des fuites urinaires se tournent automatiquement vers les produits d'hygiène menstruelle qu'elles connaissent bien.

Toutefois, elles ignorent souvent que ces produits sont conçus pour absorber un tout autre type de liquide et sont donc beaucoup moins efficaces contre les fuites urinaires. Faute de connaître les solutions adaptées, certaines femmes peuvent se sentir inutilement limitées dans leurs activités quotidiennes. Chez les hommes, le constat est tout autre : alors que les femmes utilisent plus souvent des produits absorbants, adaptés ou non, 25 % des hommes n'utilisent aucune protection.

48%
DES PROTÈGE-SLIPS

26%
DES SERVIETTES
HYGIÉNIQUES

Le recours à des produits inadaptés s'explique notamment par un manque d'information. Seules 42 % des personnes interrogées connaissent bien ou très bien la différence entre les protections destinées aux fuites urinaires et les protections menstruelles. Chez les trentenaires et les hommes, cette proportion tombe à 31 %. De nombreuses personnes ignorent ainsi que les protections menstruelles ne sont pas conçues pour absorber l'urine.

Sans information adéquate, les personnes concernées risquent de continuer à utiliser des protections menstruelles, qui n'offrent ni la rapidité d'absorption ni la neutralisation des odeurs nécessaires en cas de fuites urinaires.

Chez les trentenaires
utilisent :

40%
DES PROTÈGE-SLIPS

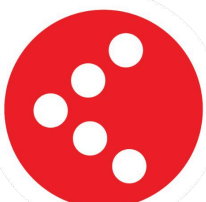
31%
DES SERVIETTES
HYGIÉNIQUES

16%
DES SOUS-VÊTEMENTS
MENSTRUELS

(CONTRE SEULEMENT 7 % DE
L'ENSEMBLE DU GROUPE INTERROGÉ)

SANS FILTRES

SUR LA PERTE D'URINE



CONCLUSION.

Avec ce rapport, nous espérons mieux faire connaître les causes et les conséquences des fuites urinaires et faciliter les discussions autour de ce sujet. Nous souhaitons également encourager les personnes concernées à demander de l'aide plus rapidement et à trouver les protections adaptées.

Les chiffres sont clairs : les fuites urinaires sont loin d'être rares. Elles touchent des millions de Belges et ont des conséquences importantes sur leur confiance en eux, leur vie sociale et leur liberté au quotidien. Il est regrettable que tant de personnes continuent d'y faire face seules, alors que des solutions existent dans la plupart des cas.

Les témoignages recueillis dans le cadre de cette enquête permettent de mieux comprendre leur réalité. Ils montrent qu'un véritable changement est nécessaire : nous devons pouvoir parler ouvertement des fuites urinaires et rappeler aux personnes concernées qu'elles ne sont pas seules. Il existe des produits adaptés à chaque type de fuite. Personne ne devrait donc se sentir limité dans son quotidien.

Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué à cette enquête. Grâce à leur participation, nous pouvons continuer ensemble à libérer la parole sur les fuites urinaires.