



# Symptômes du système urinaire inférieur chez *l'homme* – Que faire ?

Informations destinées aux patients  
et « outils » spécifiquement conçus pour  
l'homme



## Définition de la vessie hyperactive

La vessie hyperactive (ou hyperactivité vésicale HAV, Overactive Bladder OAB) est un trouble du stockage vésical. Elle provoque un besoin fort et soudain d'uriner, alors même que la vessie est peu remplie. Ce besoin d'uriner peut imposer des mictions fréquentes, voire des pertes urinaires incontrôlées (incontinence urinaire) et peut ainsi affecter considérablement la qualité de vie. Ses causes sont multiples et elle est loin de ne toucher que les femmes.

## Quelles sont les formes d'incontinence ?

### ● Incontinence par regorgement

L'incontinence par regorgement est la forme d'incontinence la plus fréquente chez l'homme. Elle se caractérise par l'impossibilité pour les muscles de vider complètement l'urine de la vessie. Cette forme d'incontinence peut être due à une fragilisation musculaire ou à une résistance provoquée par le rétrécissement de l'urètre et supérieure aux capacités des muscles de la vessie.

### ● Incontinence d'effort ou de stress

Des efforts physiques comme une toux, des éternuements, la pratique du jogging ou un fou rire peuvent causer des pertes urinaires incontrôlées. Cette forme d'incontinence est généralement due à une fragilisation du sphincter et/ou des muscles pelviens. Les hommes sont peu touchés, même si ce type d'incontinence devient plus fréquent après une opération de la prostate.

### ● Incontinence par impériosité

Besoin d'uriner soudain et violent, sans lien avec une quelconque activité physique. On observe alors des mictions fréquentes (plus de 8 fois par 24 heures, y compris la nuit), ainsi que des pertes urinaires involontaires régulières. Tant qu'aucune perte urinaire spontanée n'est encore constatée, on parle de vessie hyperactive.

### ● Incontinence mixte

L'incontinence est dite mixte si une incontinence par impériosité et une incontinence d'effort sont constatées en parallèle.

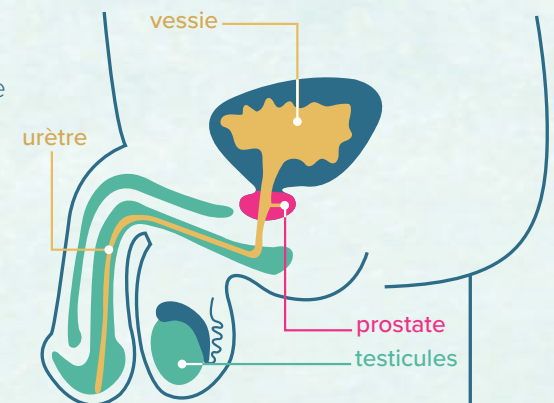
## Quelles sont les particularités de l'HAV chez l'homme ?

Les causes des symptômes du bas appareil urinaire (lower urinary tract symptoms, LUTS) chez l'homme sont multiples et peuvent se traduire par des mictions nocturnes, un faible débit urinaire, une fréquence accrue des mictions, une incontinence, la perte de gouttes ou encore des troubles de l'érection.

Sur le plan purement anatomique, l'homme est doté d'une **prostate** et d'un **urètre** plus long que chez la femme. Un débit urinaire réduit peut causer des problèmes dès la miction ou allonger l'ensemble du processus. En revanche, avec un urètre plus long, les hommes sont moins sensibles aux infections urinaires. Bon nombre des symptômes du bas appareil urinaire sont causés par une vidange incomplète de la vessie. L'incidence de la vessie hyperactive augmente de façon linéaire à partir de 50 ans seulement chez l'homme (contre 30 ans chez la femme).<sup>1</sup> Il est donc possible que ces phénomènes soient perçus comme les conséquences naturelles de l'âge et moins d'un homme sur deux souffrant de symptômes de ce type consulte un médecin, malgré une gêne significative. Un examen médical précoce peut pourtant améliorer le pronostic.

## La prostate

La prostate prend la forme et la taille d'une châtaigne ; elle se développe tout au long de la vie et grossit ainsi avec l'âge (bien souvent de façon bénigne). Elle se trouve sous la vessie et enveloppe l'urètre, par lequel l'homme urine et éjacule. Son rôle principal consiste à produire lesperme, qui transporte les spermatozoïdes.



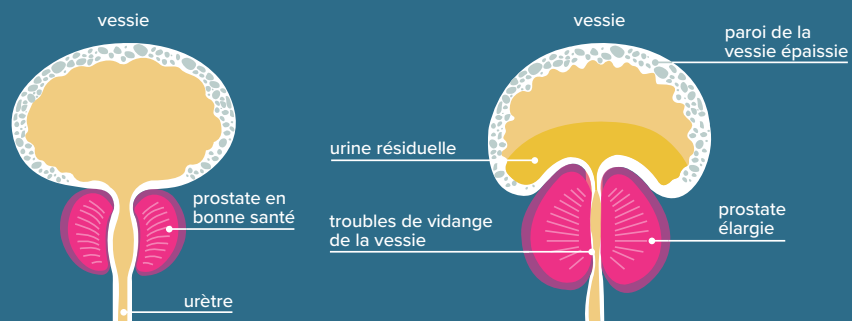


## Hypertrophie bénigne de la prostate

Une hypertrophie de la prostate liée à l'âge est pour ainsi dire normale chez l'homme âgé et peut-être plus ou moins perceptible. On parle alors d'« hypertrophie bénigne de la prostate », ou HBP. Il ne s'agit pas là d'une forme de cancer, et l'hypertrophie n'augmente pas le risque de cancer de la prostate. L'hypertrophie bénigne de la prostate est l'atteinte la plus fréquente de la prostate. Elle peut être à l'origine de problèmes urologiques qui réagissent toutefois bien aux traitements.

### Pourquoi une hypertrophie de la prostate peut-elle conduire à une incontinence ?

L'hypertrophie bénigne de la prostate peut causer un rétrécissement de l'urètre, forçant ainsi la vessie à exercer une plus grande pression à la miction. La paroi de la vessie s'épaissit alors et perd son élasticité, limitant ainsi sa capacité à se contracter. Un rétrécissement progressif de l'urètre peut rendre impossible une vidange complète de la vessie par le muscle. La vessie se remplit jusqu'à « déborder » (incontinence par regorgement). Toutefois, une musculature de la vessie généralement insuffisamment développée (sans hypertrophie de la prostate) peut causer le même symptôme.



## Incontinence chez l'homme après une opération de la prostate

Une hypertrophie bénigne de la prostate ne doit pas être impérativement opérée. Si la miction devient toutefois trop difficile en raison du rétrécissement de l'urètre, une opération peut être envisagée.

Une incontinence urinaire peut également survenir après une ablation complète de la prostate (prostatectomie). L'incontinence après une opération de la prostate peut être causée par une fragilisation du sphincter des suites de l'intervention. Il s'agit alors d'une incontinence à l'effort : les pertes urinaires surviennent en pratiquant une activité physique, pendant le sport ou en toussant. La fragilisation musculaire n'est que très rarement due à une réelle lésion du sphincter pendant l'opération. Si l'incontinence persiste au-delà des trois premiers mois, il convient d'en rechercher la cause. Veuillez alors vous adresser à votre urologue.



# Traitement chez l'homme : que faire ?



## Mode de vie

Hydratez-vous suffisamment (environ un à deux litres de liquide par jour), en évitant cependant les boissons alcoolisées et stimulantes comme le café ou le cola.

La caféine présente dans ces boissons a un effet diurétique et stimule la vessie, augmentant l'envie d'uriner.<sup>2</sup>

Consommez des aliments riches en fibres pour favoriser une bonne digestion. Une constipation peut déclencher ou aggraver une incontinence urinaire. Les aliments suivants peuvent favoriser la digestion s'ils sont consommés régulièrement :<sup>3</sup>

- fruits et légumes (hors agrumes),
- produits aux céréales complètes,
- fruits à coque.

En revanche, il est recommandé d'éviter les aliments acides ou épicés, qui peuvent aggraver les symptômes d'une incontinence urinaire :<sup>3</sup> boissons gazeuses, agrumes et jus d'agrumes, jus de canneberge, curry épicé, chili, raifort, etc.

Surveillez votre poids ; un surpoids peut en effet fragiliser la musculature du plancher pelvien par une pression accrue et renforcer ainsi l'incontinence.

Et enfin, octroyez-vous de petites pauses régulières et réservez-vous du temps pour vous et pour pratiquer des activités favorisant votre bien-être.



## Faites appel à la médecine

Certains médicaments complètent les options thérapeutiques générales en cas d'incontinence. Adressez-vous pour cela à votre médecin ou votre urologue, qui seront en mesure de vous établir un programme de traitement personnalisé par des questions ciblées.<sup>4</sup>



## Sport et exercice physique

Pratiquez une activité physique légère. Un entraînement équilibré maintient le corps en bonne santé, conduit à une meilleure posture et entretient le bien-être physique, tout en réduisant fortement les symptômes inconfortables associés à l'incontinence. Les sports d'endurance comme la natation ou la marche sont particulièrement recommandés.



## Entraînement vésical

Un entraînement régulier peut vous aider à mieux contrôler la vessie, pour augmenter sa capacité de rétention d'urine. L'entraînement de la vessie consiste notamment à réprimer le besoin d'uriner. Pour ce faire, contractez le plancher pelvien et gardez cette posture pendant 20 à 30 secondes. Commencez par retarder la miction de 5 minutes, puis 10 minutes, pour augmenter progressivement le délai entre deux mictions, jusqu'à atteindre trois heures. Entraînez en parallèle votre plancher pelvien pour un bon résultat.



# Société suisse d'aide aux personnes incontinentes

La Société suisse d'aide aux personnes incontinentes veut également contribuer à briser les tabous entourant l'incontinence urinaire et, surtout, à inciter les personnes concernées à se confier à un spécialiste afin d'élucider la cause de cette incontinence et d'initier un traitement ciblé. **[www.inkontinex.ch](http://www.inkontinex.ch)**

## Informations complémentaires

Sur le site Internet (en allemand) de la Société suisse d'aide aux personnes incontinentes (Gewerbstrasse 12, CH-8132 Egg, tél. 044 994 74 30, Fax 044 994 74 31), [www.inkontinex.ch](http://www.inkontinex.ch), vous trouverez de plus amples informations sur l'incontinence, des renseignements sur diverses manifestations, des liens vers des centres du plancher pelvien et vers le cercle des mécènes.

Le site Internet [www.astellas.ch](http://www.astellas.ch) vous propose au téléchargement des brochures utiles, notamment sur la rééducation du plancher pelvien, un calendrier mictionnel ou encore une brochure détaillée destinée aux patients.

**Références :** **1.** Temml C, et al. Prevalence of the overactive bladder syndrome by applying the International Continence Society definition. Eur Urol 2005;48(4):622–627. **2.** Overactive Bladder Syndrome. Patient. Available from: <https://patient.info/womens-health/lower-urinary-tract-symptoms-in-women-luts/overactive-bladder-syndrome-oab>. Accessed: June 2021. **3.** Meyersick VK. Changing your diet to handle bladder weakness. iD Blog 2019, <https://www.id-direct.com/blog/fr/changer-votre-alimentation-pour-mieux-gerer-votre-vessie-defectueuse>. Accessed: June 2021. **4.** <https://www.inkontinex.ch>. Accessed: June 2021.