

10 conseils en cas d'incontinence



Avez-vous déjà vécu cette situation ?

Vous n'êtes pas chez vous.

Tout d'un coup, vous ressentez une forte envie d'uriner.

Vous devez vous rendre aussi vite que possible aux toilettes, et vous avez peur d'avoir une perte involontaire d'urine. Vous êtes peut-être atteint d'hyperactivité vésicale.

Incontinence ?

Cette brochure vous donne des informations complètes sur l'hyperactivité vésicale (HAV).

L'HAV est un trouble très fréquent. En Suisse, 16 % des adultes de 40 ans et plus sont concernés.¹ En anglais, on utilise souvent le terme « overactive bladder » (OAB). Ce sigle est aussi utilisé dans la littérature francophone.

Parmi les symptômes principaux, on retrouve une urgence mictionnelle intense et soudaine (urgence mictionnelle impérative), des mictions fréquentes (pollakiurie), plus de deux passages aux toilettes pendant la nuit (nycturie) et une perte involontaire d'urine (incontinence).

Que pouvez-vous faire ?

Quelques astuces vous aideront à gérer ces troubles.

Des habitudes saines, une activité physique régulière, une alimentation équilibrée, riche en nutriments, et la consommation de boissons adaptées contribuent au traitement de l'HAV.

Voici quelques conseils utiles.

Privilégiez le calme

Dormez suffisamment et tâchez de rester calme, car le stress quotidien peut favoriser l'incontinence. Octroyez-vous de petites pauses et réservez-vous du temps pour vous et pour pratiquer des activités favorisant votre bien-être. Des exercices de détente comme le yoga ou l'entraînement autogène peuvent être utiles.^{2,3}



Consommez des aliments sains et riches en fibres



Suivez un régime riche en fibres, reposant sur de nombreux fruits et légumes (sauf les agrumes), des produits à base de céréales complètes et des légumineuses. Vous éviterez aussi les problèmes de constipation. En effet, lorsque le côlon ne se vide pas, il peut exercer une pression sur la vessie et exacerber les symptômes d'HAV.^{2,3}

Renoncez aux boissons stimulantes



La caféine a un effet diurétique et stimule la vessie, augmentant l'envie d'uriner. Essayez de limiter votre consommation de café, de cola et d'autres boissons à base de caféine, voire d'y renoncer entièrement. Il en va de même des boissons alcoolisées.^{2,3,4}

Buvez en quantité suffisante



Essayez de boire 1 à 2 l de boisson par jour. Les besoins en liquides peuvent varier selon le climat, la température et l'activité physique. La déshydratation aggrave les symptômes, car l'urine concentrée irrite le muscle de la vessie.^{2,3,4}

Evitez les aliments épicés et acides



Renoncez aux aliments épicés comme les piments, le poivre, le wasabi ou les currys forts. Evitez les agrumes et les jus d'agrumes, ils contiennent des substances qui peuvent irriter la vessie.⁵

Entrenez-vous pour votre bien-être



Bougez régulièrement en extérieur, cela vous détendra et vous motivera. Une activité physique régulière de faible intensité peut prévenir le surpoids ou aider à perdre quelques kilos.^{2,4}

Contrôlez votre poids



Le surpoids exerce une pression sur le plancher pelvien et fragilise ainsi sa musculature. Une perte de poids modérée peut déjà avoir un effet bénéfique sur la vessie.^{2,4,6}

N'allez pas aux toilettes plus souvent que nécessaire

Retardez vos passages aux toilettes. Aller aux toilettes plus souvent que nécessaire peut avoir un impact négatif sur la vessie en l'habituant à de faibles quantités d'urine.^{2,4}



Journal des mictions

Tenez un journal de vos mictions et notez-y le nombre de vos passages aux toilettes ainsi que les volumes d'urine.^{2,4}



Faites appel à la médecine

Certains médicaments complètent les options thérapeutiques conventionnelles en cas d'incontinence. Discutez-en avec votre médecin, il vous posera des questions ciblées et élaborera un programme de traitement personnalisé.



Avez-vous d'autres questions ?

Le site de la Société suisse d'aide aux personnes incontinentes est une mine d'informations.

La Société suisse d'aide aux personnes incontinentes veut également contribuer à briser les tabous entourant l'incontinence urinaire et, surtout, inciter les personnes concernées à se confier à un spécialiste afin d'élucider la cause de cette incontinence et d'initier un traitement ciblé.



Sur son site Internet www.inkontinex.ch/fr/, vous trouverez des informations sur l'incontinence, des événements, des liens vers des centres du plancher pelvien et vers le cercle des mécènes.

Sur recommandation de votre médecin

Timbre du cabinet



Documents pour les patients

www.vessie-fr.ch/commande-materiel-patients

Le site Internet www.astellas.ch contient des brochures utiles, notamment sur la rééducation du plancher pelvien, un journal des mictions ou encore une brochure détaillée destinée aux patients.

1. Milsom I, et al. How widespread are the symptoms of an overactive bladder and how are they managed? A population-based, prevalence study. *BJU Int* 2001;87(9):760–766. **2.** 10 Tipps gegen Blasenschwäche. *Gesundheit.de*. Disponible sur : <https://www.gesundheit.de/krankheitensymptome/inkontinenz/blasenschwaeche-tipps-id214417>. [consultation : mars 2024]. **3.** 6 Tipps bei Blasenschwäche. *Forme*. Disponible sur : <https://www.for-me-online.de/gesundheit-und-wellness/frauen-und-gesundheit/blasenschwaeche-behandlung>. [consultation : mars 2024]. **4.** Overactive Bladder Syndrome. Patient. Disponible sur : <https://patient.info/womens-health/lower-urinary-tract-symptoms-in-women-luts/overactive-bladder-syndrome-oab>. [consultation : mars 2024]. **5.** Die richtige Ernährung bei Blasenschwäche und Inkontinenz. *Kontinenzzentrum*. Disponible sur : <https://www.kontinenzzentrum.ch/de/blog/detail/die-richtige-ernaehrung-bei-blasenschwaeche-und-inkontinenz>. [consultation : mars 2024]. **6.** Taking Control of Overactive Bladder Syndrome. *Cherokee Women's Health Specialists*. Disponible sur : <https://cherokeewomenshealth.com/2023/11/taking-control-of-overactive-bladder-syndrome>. [consultation : mars 2024].

Les données et les publications citées peuvent vous être transmises sur demande.



Editeur : Astellas Pharma SA, Richtiring 28, 8304 Wallisellen