

Tester soi-même sa vessie

Un test peut vous donner quelques pistes pour déterminer si votre vessie est hyperactive.

| Vérifiez la fonction de votre vessie grâce à un test tout simple.* | | oui | non |
|--|---|-----|-----|
| Fréquence | Devez-vous aller très souvent aux toilettes (c.-à-d. plus de 8x/jour) ? | | |
| | Devez-vous vous lever plusieurs fois par nuit ? | | |
| Urgence mictionnelle | Ressentez-vous parfois une envie soudaine et incontrôlable d'uriner ? | | |
| Perte d'urine | Avez-vous déjà été confronté à une perte d'urine, car vous ne pouviez pas vous retenir ? | | |
| Perte d'urine lors d'activités physiques | Etes-vous sujet à des pertes d'urine lors d'activités physiques, p. ex. quand vous tousssez, éternuez, riez ou montez un escalier ? | | |
| Perte d'urine lors de l'activité physique avec envie pressante | Etes-vous sujet à des pertes d'urine lors d'activités physiques et ressentez-vous en même temps une envie pressante ? | | |

* Société suisse d'aide aux personnes incontinentes www.inkontinex.ch

Evaluation

Vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions ? Parlez-en sans tarder à votre médecin.

Note

Le test est fourni à titre d'information, il ne peut pas remplacer une consultation chez un spécialiste.

Avez-vous d'autres questions ?

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

Cette dernière souhaite contribuer à briser les tabous entourant l'incontinence urinaire et, surtout, à inciter les personnes concernées à se confier à un spécialiste. Sur son site Internet www.inkontinex.ch/fr/, vous trouverez des informations sur l'incontinence, des événements, ainsi que des liens vers des centres du plancher pelvien et le cercle des mécènes.

Quels sont les différents traitements de l'hyperactivité vésicale ?

Il existe plusieurs approches.

Lorsque vous recevez un diagnostic d'hyperactivité vésicale, votre médecin vous expose les traitements possibles et ce que vous pouvez faire pour améliorer la santé de votre vessie. Le traitement vise à soulager ou à faire disparaître les symptômes.

Buvez-vous suffisamment ?

On recommande de boire 1 à 2 litres par jour.

Buvez de manière régulière tout au long de la journée et de préférence avant 18 heures pour éviter de devoir vous rendre aux toilettes durant la nuit.

Entraîner sa vessie ?

Entraîner votre vessie de manière ciblée peut vous aider à mieux gérer l'urgence mictionnelle.

Vous contrôlerez votre envie d'uriner en allant aux toilettes à des moments fixes ou en retardant ces visites, et vous parviendrez ainsi à prolonger le laps de temps entre deux mictions.

Prendre conscience de son plancher pelvien et le renforcer ?

Les accouchements, le surpoids et les charges lourdes affaiblissent le plancher pelvien.

Des exercices ciblés vous aident à prendre conscience de votre plancher pelvien et à l'activer volontairement, ce qui a un effet bénéfique sur la vessie.

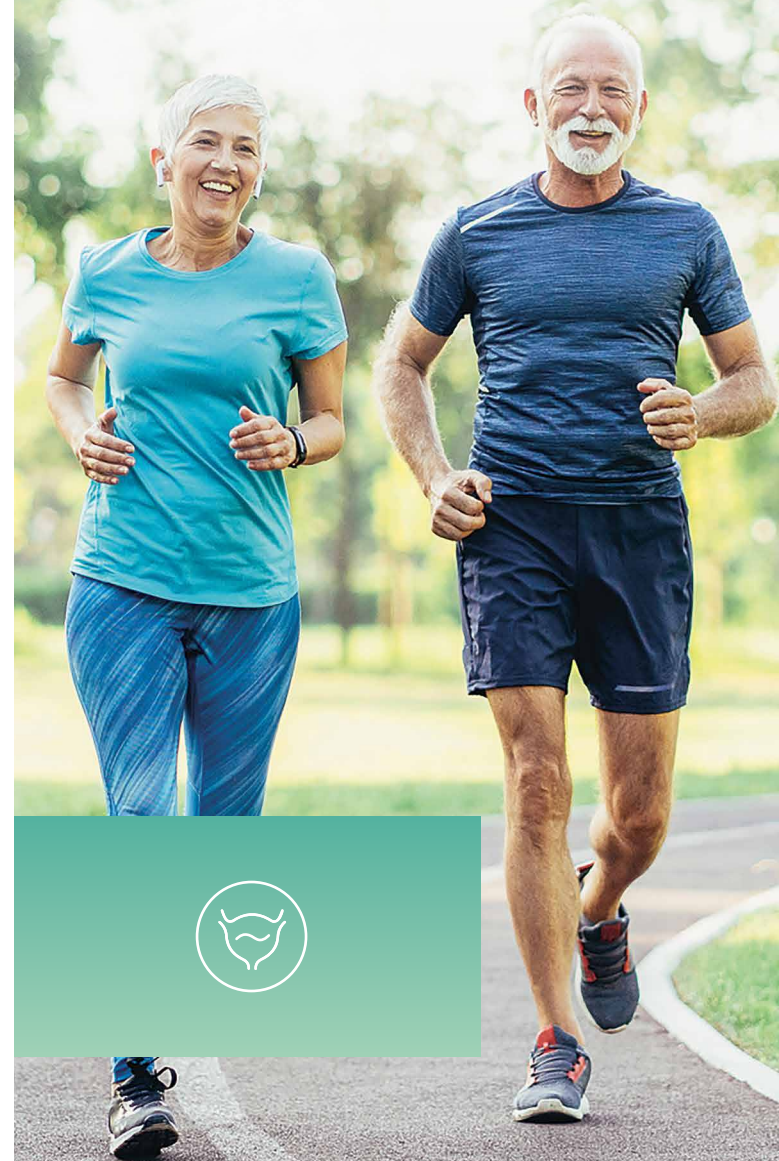
Des traitements médicamenteux ?

Les médicaments complètent habituellement bien les traitements généraux.

Plusieurs produits éprouvés agissent sur le muscle de la vessie. Les médecins les emploient selon les besoins de leurs patients.

C'est vous qui définissez votre vie. Pas votre vessie.

Informations sur l'hyperactivité vésicale destinées aux patients



Editeur : Astellas Pharma SA, Richtiring 28, 8304 Wallisellen

Date of preparation 06/2024, MAT-CH-BET-2024-00074

Avez-vous déjà vécu cette situation ?

Vous n'êtes pas chez vous, et vous ressentez tout d'un coup une forte envie d'uriner.

L'hyperactivité vésicale (HAV) est un trouble très fréquent : 16 % des adultes de 40 ans et plus sont concernés,¹ et ce chiffre augmente nettement avec l'âge.

Vous ne le saviez pas ? Cela n'a rien d'étonnant puisque personne ne parle de ses problèmes de vessie ! Le sujet est encore tabou. Bon nombre de personnes ont honte de parler de leurs problèmes de miction. L'important, c'est de savoir que vous n'êtes pas seul. Parlez-en avec votre médecin.

Comment se manifeste l'hyperactivité vésicale ?

De diverses manières.

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).



Envie soudaine d'uriner (urgence mictionnelle)



Miction nocturne (nycturie)



Miction fréquente (pollakiurie)



Perte involontaire d'urine (incontinence)

Quelles sont les formes d'incontinence ?

En médecine, on parle d'incontinence urinaire en présence d'une perte involontaire d'urine.

Les spécialistes distinguent divers types d'incontinence urinaire, parmi lesquels l'incontinence par impériosité et l'incontinence à l'effort, mais aussi l'incontinence mixte et l'incontinence par regorgement.

L'incontinence par impériosité



- Elle se manifeste par une sensation d'urgence soudaine et intense, ainsi que des pertes d'urines incontrôlées, par jets, dues à des contractions involontaires des muscles de la vessie alors que celle-ci n'est pas pleine.
- **Ce type d'incontinence n'est pas lié à l'activité physique.**
- L'incontinence par impériosité semble être associée à une mauvaise communication entre le cerveau et la vessie, qui se contracte alors qu'elle n'est pas pleine. Ses causes restent encore quelque peu mystérieuses.

L'incontinence à l'effort (incontinence de stress)



- L'incontinence à l'effort se caractérise par des pertes de gouttes d'urine involontaires avec l'activité physique, lorsqu'on saute, court ou soulève des charges lourdes.
- Chez certaines personnes, cela se produit déjà lorsqu'elles rient, toussent ou éternuent, car ces mouvements augmentent la pression dans l'abdomen.
- Cette forme d'incontinence ne s'accompagne pas d'une urgence mictionnelle.
- Un affaiblissement des muscles pelviens est souvent en cause.
- Lorsque le plancher pelvien est fragilisé, le système sphinctérien de la vessie ne fonctionne plus correctement, et l'urètre ne se ferme plus suffisamment.

Quelles sont les répercussions de l'incontinence urinaire sur le quotidien et la qualité de vie ?

Une hyperactivité vésicale peut avoir d'énormes conséquences sur la qualité de vie.

Si vous êtes concerné, vous trouvez sans doute cette situation très pénible.

La plupart des personnes développent des stratégies pour masquer les symptômes problématiques, mais l'HAV s'imisce partout : le jour, la nuit, au travail, à la maison, et même en vacances. Vous finissez par avoir tout le temps peur de ne pas vous rendre à temps aux toilettes.



Aspects physiques
Limitation des activités quotidiennes, sommeil perturbé, fatigue



Aspects psychiques
Honte, baisse de l'estime de soi, dépression



Vie professionnelle
Baisse des performances, absences



Aspects sociaux
Besoin constant d'avoir accès à des toilettes, contacts sociaux réduits



Vie sexuelle
Réduction de l'activité sexuelle



Autre
Précautions en ce qui concerne l'habillement, sous-vêtements spéciaux, protections, draps

Retrouvez votre liberté !

Vous n'avez pas à vous résigner, car il existe toute une gamme de traitements efficaces.

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.

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