

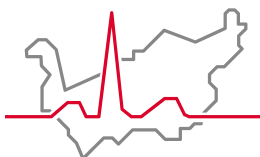
Les urgences mictionnelles

EN FINIR AVEC SA VESSIE HYPERACTIVE



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Vous souhaitez reprendre le contrôle sur votre vessie ? Quelques astuces simples et efficaces pour maîtriser une vessie hyperactive



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

La vessie est un muscle qui se contracte en fin phase remplissage afin de nous alerter, puis pour se vidanger. Mais parfois la vessie peut être hyperactive, ce qui se traduit par des contractions quelque soit le niveau de remplissage de la vessie. Les envies d'uriner seront alors plus fréquentes et plus urgentes, avec des risques de fuites urinaires.

CONTRÔLER LE CONTENU DE LA VESSIE :

Ce que vous consommez a une incidence sur vos « stratégies » urinaires. La vessie a une très mince enveloppe qui s'irrite facilement. Plus votre urine sera irritante, plus vous aurez un appel urgent de vidange afin d'éviter les blessures. Par exemple, le café, les boissons gazeuses, les tomates, le chocolat, le tabac, les agrumes ou encore les plats très épicés irritent la muqueuse vésicale et augmentent l'envie d'uriner. Une vessie peut généralement tolérer quatre irritants par jour ; à vous d'évaluer la tolérance de la vôtre.

Diluer l'urine dans l'eau :

Lorsque l'on présente des problèmes de vessie hyperactive, le réflexe est de diminuer la quantité d'eau bue dans la journée. Vous serez sûrement surpris(e) d'apprendre que ça a l'effet contraire !

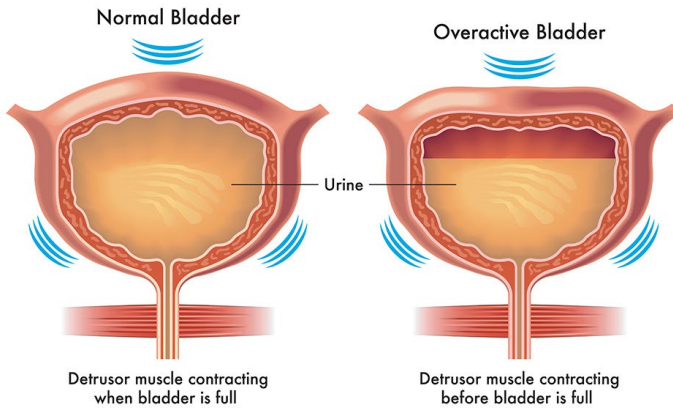
En effet, moins vous consommez d'eau, plus l'urine sera concentrée, foncée (due à la forte concentration de l'urée) et irritante, et plus vous devrez vous rendre souvent et rapidement aux toilettes. Limiter sa consommation d'eau est donc un facteur irritant pour la vessie hyperactive !

Certaines conditions médicales exigent de modifier sa consommation d'eau. Il est donc préférable de valider les quantités possibles avec un professionnel de la santé.

DÉVELOPPER DES MUSCLES PELVIENS COMPÉTENTS :

Une vessie s'étire tant qu'il n'y a pas de contre-pression en dessous par les muscles pelviens qui font office de barrière. S'ils sont faibles, ils vont subir beaucoup de pression par la vessie, donc développer sa musculature périnéale permettra de soutenir efficacement la vessie.

REDEVENIR LE CHEF DE SA VESSIE :



Vous ne devez pas laisser votre vessie prendre la décision de commencer sa vidange avant que vous lui en ayez donné l'ordre. Respirez profondément. Votre détroisor, le muscle de votre vessie, s'est simplement contracté sans votre consentement. Vous êtes plus fort que lui, vous pouvez lui dire de se calmer.

Le périnée a un rôle d'inhibition des contractions de la vessie. C'est à dire qu'il peut calmer votre envie urgente d'uriner si vous le contractez : améliorer les compétences de votre musculature pelvienne vous permettra donc de diminuer les contractions involontaires de votre détroisor.

Alors voici comment aider à calmer votre vessie:

- Asseyez-vous et respirez profondément une dizaine de fois.
- Contractez votre périnée pendant 20 secondes, tout en respirant profondément.
- Contractez votre périnée huit fois rapidement, sans bloquer votre souffle.
- Changez-vous les idées ! Pensez à un projet, rédigez votre liste d'épicerie, faites des soustractions !...

En prêtant attention à autre chose qu'à votre vessie, elle se calmera. Les respirations profondes et les contractions du périnée aideront aussi en ce sens. Si l'envie passe, reprenez vos activités. Si elle perdure, rendez-vous calmement aux toilettes.

N'acceptez plus d'être dans l'urgence. Refaites les étapes si le sentiment d'urgence revient. Votre détrusor doit comprendre qu'il lui faut attendre votre signal avant de se contracter.

ETIRER LA VESSIE :

Si vous patientez de 5 à 15 minutes avec une sensation d'envie, votre vessie s'étirera tranquillement. Elle acceptera alors de plus en plus d'urine avant de vous envoyer un message d'envie.

Une vessie est trop petite si elle contient moins de 350 ml. Urinez dans une verre mesureur pour vérifier. Attention, elle ne doit pas non plus contenir plus de 800 ml, ce qui serait irritant pour vos reins. En effet, votre vessie est un réservoir élastique, avec une capacité optimale sur laquelle il importe de ne pas trop forcer : en buvant 1,5 L, on urine en moyenne 5 à 7 fois par jour. Si vous urinez donc plus souvent que toutes les 3h, essayez de réduire (et de supprimer par la suite) les « mictions de précaution ».

Certains médicaments ou conditions médicales changeront la quantité d'urine qu'elle arrive à contenir. Il y a donc plusieurs facteurs à prendre en considération avant de conclure à un problème de taille de vessie. Parlez-en avec un professionnel de la santé si vous avez des doutes.

PAS D'ENVIE ? PAS DE PIPI !

La vessie n'est jamais complètement vide et retient toujours une petite quantité d'urine. C'est pourquoi, même si vous allez aux toilettes très souvent, vous produirez toujours quelques gouttes. Par contre, uriner avant d'en ressentir l'envie peut favoriser le développement d'une petite vessie. N'allez donc pas aux toilettes par précaution ! Et espacez vos mictions à toutes les 3 heures environ.

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33