

# Rééduquer la vessie

## Un guide pour les femmes

1. Qu'est-ce que la rééducation vésicale?
2. Comment puis-je reprendre le contrôle de ma vessie?
3. Comment surmonter la fréquence?
4. Comment surmonter l'urgence mictionnelle et l'incontinence d'urgence?
5. Est-ce que la rééducation de la vessie est efficace?

### Introduction

Beaucoup de femmes éprouvent des problèmes de contrôle de la fonction vésicale à un certain moment dans leur vie. Les trois problèmes les plus courants sont : la fréquence, l'urgence mictionnelle et l'incontinence d'urgence. La fréquence est définie comme le besoin d'aller aux toilettes 7 fois ou plus par jour. Si vous vous levez pour aller aux toilettes plus d'une fois durant la nuit c'est ce qu'on appelle la nycturie. L'urgence mictionnelle est la sensation soudaine et écrasante que vous avez besoin d'aller aux toilettes MAINTENANT, et si vous avez des fuites quand vous vous sentez comme ça, on le nomme incontinence d'urgence.

### Qu'est-ce que la rééducation vésicale?

La rééducation vésicale a pour but de se débarrasser des mauvaises habitudes, d'apprendre les bonnes habitudes et de reprendre le contrôle de votre vessie et de votre vie.

La recherche a démontré que de nombreuses femmes estiment que la rééducation de la fonction vésicale réduit la fréquence, l'urgence mictionnelle et l'incontinence d'urgence.

### Comment puis-je reprendre le contrôle de ma vessie?

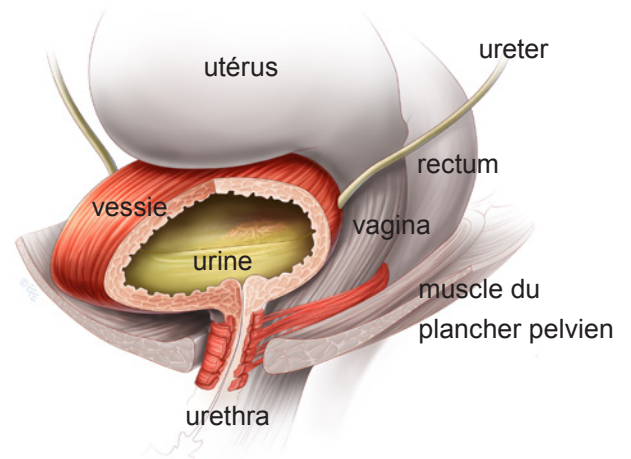
1. Les programmes de rééducation vésicale vous aident à augmenter le temps entre les visites à la toilette, vous aident à augmenter le montant que votre vessie tiendra, et vous aident à contrôler les sentiments d'urgence quand la vessie se contracte inutilement. La rééducation de la vessie vise à vous aider à reprendre le contrôle de la vessie.
2. Une partie du programme de la rééducation vésicale est de comprendre les messages que votre vessie vous envoie, quels messages avez-vous besoin d'écouter, et les messages que vous pouvez ignorer. Un programme de rééducation vésicale devrait également vous aider à reconnaître quand votre vessie est pleine, et quand elle ne l'est pas.
3. Votre vessie peut avoir pris de nombreuses semaines, des mois ou même des années à établir ses mauvaises habitudes, donc vous ne reprendrez pas le contrôle de votre vessie instantanément. Il faudra du temps, de l'engagement et de la patience pour rééduquer votre vessie à prendre de bonnes habitudes. Soyez en-

couragé, la plupart des gens remarquent une certaine amélioration dans les 2 semaines, même si cela peut prendre 3 mois ou plus à reprendre le contrôle de sa vessie.

### Comment surmonter la fréquence?

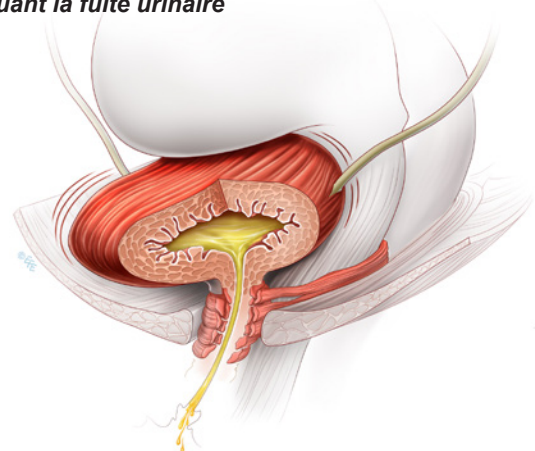
1. Vérifiez votre journal mictionnel. Combien de fois allez-vous aux toilettes pendant la journée? Si les visites sont moins de 2-3 heures d'intervalle, vous devez essayer d'augmenter le temps entre les visites aux toilettes. Par exemple, si vous allez à chaque heure, fixez une nouvelle cible à une heure et 15 minutes. Si vous avez le sentiment d'urgence avant que votre temps soit écoulé, essayez certaines idées dans la section suivante pour contrôler ce sentiment et faire attendre la vessie.

### La vessie normale, à moitié pleine et détendue



2. Si vous pouvez attendre pour votre temps cible, et vous pouvez faire cela pour 3 ou 4 jours d'affilée, augmenter de nouveau le temps. Augmenter graduellement la durée entre les visites aux toilettes jusqu'à ce que vous alliez toutes les 2-3 heures pendant la journée.
3. Essayez de réduire les visites à la toilette que vous faites « au cas où ». Par exemple, demandez-vous si vous avez vraiment besoin d'aller à chaque fois que vous quittez la maison — si vous êtes allé il y a 20 minutes peut-être que vous n'en avez pas besoin. Une vessie normale tient confortablement 400 ml, qui est près de 2 tasses pleines.

### La vessie hyperactive, à moitié pleine, mais contractante, provoquant la fuite urinaire



## Comment surmonter l'urgence mictionnelle et l'incontinence d'urgence?

Try all of these ideas to control the urgency and make the bladder wait. See which ideas work best for you and then use them when you need to.

Essayez toutes ces idées pour contrôler l'urgence et faire attendre la vessie. Voyez quelles idées fonctionnent le mieux pour vous et par la suite utilisez-les quand vous en avez besoin.

1. Serrez vos muscles du plancher pelvien aussi fort que vous le pouvez et maintenez-les pour aussi longtemps que vous le pouvez. Continuez jusqu'à ce que le sentiment d'urgence disparaisse ou est sous contrôle. La contraction des muscles du plancher pelvien permet de comprimer l'urètre (le tube de la vessie) et d'éviter les fuites.
2. Serrez vos muscles du plancher pelvien rapidement et aussi fort que vous le pouvez, puis relâchez. Répétez cette activité plusieurs fois de suite. Certaines femmes trouvent que plusieurs contractions consécutives fonctionnent mieux que d'essayer de s'accrocher à une seule contraction pendant une longue période.

### Avant de commencer

1. La première chose à faire est de vérifier que vous n'avez pas une infection de la vessie. Ceci peut être obtenu en examinant un échantillon d'urine par un médecin.
2. La prochaine chose que vous devez faire est de remplir un journal mictionnel. Un journal mictionnel montre combien de fois vous allez aux toilettes, quel montant votre vessie peut contenir, quel montant et quel type de liquide vous buvez, et combien de fois vous êtes gêné par l'urgence mictionnelle et par l'incontinence d'urgence. Vous pouvez comparer un journal depuis le début du traitement avec un journal pris après le traitement pour voir les changements qui ont eu lieu.
3. Mettez une pression ferme sur le périnée (zone de l'entrejambe). Vous pouvez faire cela en croisant les jambes ou en vous assoyant sur une surface ferme. Cela envoie aussi un message à la vessie par les nerfs que la sortie de la vessie est fermé donc elle devrait attendre avant d'essayer de se vider.
4. Distrayez votre esprit aussi mieux que vous le pouvez. Par exemple, certaines personnes commencent à compter à rebours à partir de 100, mais toute forme de distraction mentale ou de détente est bonne.
5. Changez de position si cela diminue le sentiment d'urgence. Certaines personnes trouvent que se pencher à l'avant peut aider un peu.
6. Restez immobile lorsque vous obtenez une contraction de la vessie urgente et contrôlez l'envie. Vous ne serez pas en mesure de tenir le coup, de garder le contrôle, et de vous précipiter aux toilettes tous en même temps.
7. Essayez de ne pas vous secouer de haut en bas sur

place. Ce mouvement secoue la vessie et peut aggraver le problème.

### Est-ce que la rééducation de la vessie est efficace?

La rééducation vésicale (et les muscles du plancher pelvien dans le cas échéant) aide 1 femme sur 2 à 3 avec l'incontinence d'urgence. Rappelez-vous, lorsque vous avez réussi à rééduquer votre vessie avec de bonnes habitudes, vous devez pratiquer ces habitudes pour le reste de votre vie.

### Conseils supplémentaires pour aider à contrôler la vessie

Parfois, il y a d'autres changements que vous pouvez faire qui vous aidera à améliorer le contrôle de la vessie. Si vous avez un excès de poids, un problème qui vous fait tousser beaucoup (p. ex. l'asthme, la bronchite) ou vous souffrez de la constipation, vous devriez en discuter avec le médecin traitant, le physiothérapeute ou le conseiller en continence, car toutes ces choses peuvent empirer les fuites urinaires. Certains médicaments rendent plus difficile le contrôle de la vessie, et vous devriez vérifier avec votre médecin si vous avez des inquiétudes à ce sujet.

1. Boire normalement, au moins 6-8 tasses (1000 – 1500 ml) de liquide par jour à moins d'avis contraire de votre médecin. Ne pas arrêter de boire parce que vous pensez que cela va vous empêcher les fuites. Si vous buvez trop peu, l'urine devient très concentrée. Cela irrite la vessie et elle voudra se vider plus souvent, même quand il y a très peu d'urine. Un manque de liquides peut aussi conduire à des infections des voies urinaires.
2. Ne buvez pas tous vos liquides en même temps. Espacer votre consommation de liquide pendant la journée. Si vous buvez beaucoup à la fois, vous pouvez vous attendre au besoin d'aller à la toilette urgemment peu de temps après.
3. Certaines boissons semblent irriter la vessie et vous donner envie d'aller aux toilettes plus souvent. Habituellement, ce sont l'alcool et les boissons avec la caféine comme le café, le thé, les boissons gazeuses, les boissons au chocolat et les boissons énergétiques gazeuses; essayer de réduire la consommation de boissons caféinées à 1 ou 2 tasses par jour.
4. Évitez de boire deux heures avant d'aller au lit, car cela augmente vos chances de vous lever durant la nuit.

Heure	Boissons	Perte d'urine	Envie	Fuite et activité	Changement de serviettes	Changement de sous-vêtement	Changement de vêtements externes
6:00am		300ml	✓	Au levée		✓	
7:00am	Tea 150ml						
7:15am		50ml					
8:10am	Coffee 150ml						

Exemple de journal mictionnel