



Service d'urologie

CONSEILS AU PATIENT AYANT UNE INCONTINENCE URINAIRE



Cliniques universitaires
SAINT-LUC
UCL BRUXELLES

BROCHURE
À L'ATTENTION DES PATIENTS
ET DE LEUR FAMILLE

Votre problème urinaire vous préoccupe.

La première étape est de consulter votre médecin généraliste, qui prescrira le traitement adapté à votre type d'incontinence ou vous orientera vers le spécialiste adéquat.

Toutefois, vous pouvez déjà améliorer la situation en suivant quelques recommandations, faciles à appliquer.

Conseils

1. Les boissons

Ne pas réduire la quantité de liquides que vous buvez habituellement

Penser à boire régulièrement, même si vous n'avez pas soif.

Une certaine quantité de liquides est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme qui, si vous ne buvez pas suffisamment, stockera les liquides et produira moins d'urine. Celle-ci sera alors très concentrée, de couleur sombre et dégagera une odeur forte. Cela peut irriter la vessie, favoriser la croissance de bactéries et causer des infections urinaires.

Il faut boire de 6 à 8 verres de liquide par jour. L'eau est la boisson idéale.

Bien répartir les boissons

Si vous devez vous lever souvent la nuit pour uriner, il peut être utile de penser **à boire plus le matin et en début d'après-midi** et de réduire la quantité de liquide absorbé après 18 heures.

Réduire la caféine

Il vaut mieux éviter les boissons contenant de la caféine, comme le café, le thé, les colas. La caféine stimule la production d'urine dans l'organisme, la vessie se remplit donc plus vite, ce qui vous oblige à uriner plus souvent. La caféine peut également irriter la vessie. L'alcool produit le même effet, qu'il s'agisse de bière, de vin ou de liqueurs fortes.

2. Éviter la constipation

La constipation peut également aggraver les troubles urinaires. En premier lieu, les efforts fréquents de défécation imposent une pression aux muscles pelviens (qui soutiennent notamment la vessie) et peuvent les affaiblir. D'autre part, le rectum étant situé derrière la vessie, les selles bloquées exercent une pression sur la vessie. Cette pression peut avoir pour conséquence des pertes involontaires d'urines, une augmentation de la fréquence des mictions, une incapacité de la vessie à se vider complètement. Pour éviter la constipation, assurez-vous de **boire suffisamment et d'inclure assez de fibres (légumes verts, fruits, féculents à base de farines complètes...) à votre régime alimentaire.**

3. Éviter d'aller trop souvent uriner par précaution

Si vous avez des envies soudaines et incontrôlables d'uriner sans pouvoir arriver aux toilettes à temps (= impériosité), vous avez alors peut-être pris l'habitude d'aller uriner plus fréquemment ou d'aller uriner lorsque vous passez devant les toilettes... juste par précaution.

Mais souvent, ces sensations d'impériosité n'ont rien à voir avec la quantité accumulée dans la vessie. En fait, aller aux toilettes trop souvent peut être une autre source de problèmes. La vessie est un muscle qui, pour rester en forme, a besoin d'exercice. Elle se renforce en se dilatant pour se remplir et en se contractant pour se vider. Si vous allez constamment aux toilettes, vous ne permettez pas à la vessie de se remplir et le muscle qui l'entoure ne travaille pas correctement. Il finit par s'affaiblir et la capacité (= volume que la vessie peut contenir) de la vessie diminue.

Vous pouvez essayer de rééduquer votre vessie en fonction de votre cas :

- **si vous sentez le besoin fréquent d'uriner (plus de 6x / jour et plus de 3x / nuit) : essayer de retarder progressivement le moment d'aller aux toilettes.** Ces exercices permettent de repousser le moment où le besoin d'uriner se fait sentir.
Jour après jour, espacer l'intervalle de miction de quelques minutes puis de ¼ heure en ¼ d'heure afin de retrouver une fréquence mictionnelle correcte (4-5 fois par jour, 1-2 fois par nuit) ;
- **si vous ne sentez pas ou peu le besoin d'uriner, se présenter d'office à la toilette toutes les 3-4 heures.**
En effet, si l'on retarde trop longtemps le moment d'aller aux toilettes la vessie peut finir par trop se distendre.

4. Prévenir les infections urinaires

Éviter le port de vêtements trop serrés. Effectuer une toilette intime quotidienne avec un savon neutre.

Un traitement à base de canneberge peut diminuer le risque d'infection urinaire. Demandez conseil à votre médecin.

5. Garder ou retrouver un poids santé

En cas de surcharge pondérale, une perte de poids peut améliorer l'incontinence urinaire. En effet, l'excès de poids exerce une pression qui affaiblit le muscle de la vessie et les muscles qui l'entourent, ce qui favorise les pertes urinaires lors des efforts (toux, port de charges).

6. Surélever vos jambes

Si vous souffrez de troubles cardiaques ou d'œdèmes aux membres inférieurs, vous avez peut-être un problème d'incontinence urinaire la nuit ou lorsque vous vous allongez. C'est parce qu'en position couchée, la circulation sanguine draine mieux les liquides des œdèmes retenus dans les pieds, les chevilles et les jambes. Ce liquide est ensuite éliminé par les reins. **Pour pallier ce problème, surélevez vos jambes lorsque vous êtes assis(e), particulièrement le soir.**¹

7. Éviter le tabac

Il est nocif pour la vessie et peut aggraver votre problème d'incontinence à l'effort (toux).

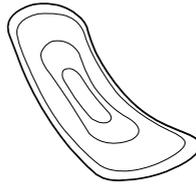
Rappelez-vous que l'application de ces mesures ne remplace pas une consultation chez le médecin.

¹ le texte qui précède est inspiré de :
Autumn Trumbull R.N., B.A. En collaboration avec Dr. I. Reid, FRCS, The Psychiatric, Charlottetown I.-P.-E. / A.A.P.I. Association d'Aide aux Personnes Incontinentes.
Incontinence urinaire, osons en parler. En collaboration avec Direction médicale des mutualités chrétiennes, Pr. Opsomer, Drs Squifflet et Bottin - Mutualité Chrétienne – Solival

Utiliser la protection adaptée

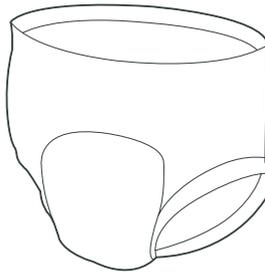
Il existe sur le marché de nombreux produits palliatifs (protections, slips absorbants, changes complets). Il est primordial de choisir la protection adaptée à votre cas (taille, degré d'incontinence, mobilité) et de choisir des vêtements faciles à mettre et à enlever.

- **Incontinence urinaire légère** : petites protections anatomiques (spécifiques pour les pertes urinaires).

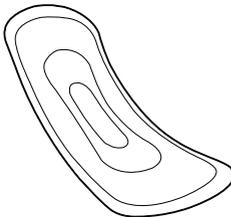


Petite protection

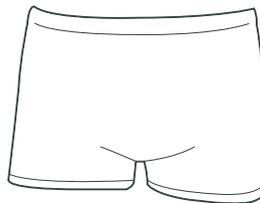
- **Incontinence urinaire modérée à sévère** : une protection, maintenue par un slip filet (ou une culotte serrante) est suffisante et assez économique. Le change culotte (slip avec protection incorporée) est très pratique mais plus coûteux.



Change culotte

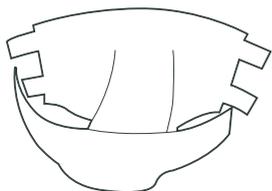


+

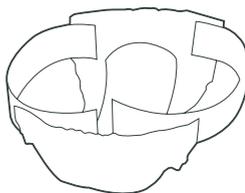


Protection + Slip de maintien

- **Incontinence urinaire sévère et/ou incontinence fécale** : le change complet ou le change ceinture sont requis. Le change ceinture permet plus facilement la rééducation vésicale.



Change complet



Change ceinture

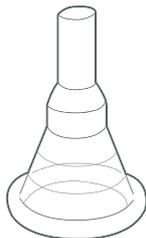
- **Pour les hommes :**

- **Petite incontinence** : il existe des coquilles péniennes ou des protections spécialement adaptées à l'homme.



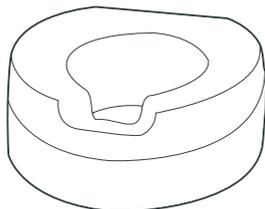
Petite protection homme

- **Incontinence urinaire majeure** : l'étui pénien est une aide efficace, demandez conseil à votre médecin ou à une infirmière.



Étui pénien

- Si vous éprouvez des difficultés pour vous lever des toilettes, sachez qu'il existe des rehausseurs de WC (disponibles en bandagisterie).



Réhausseur de WC

Achat du matériel

Certains modèles de protections et de changes complets sont vendus en grandes surfaces (Carrefour, Cora, Delhaize, Di, Colruyt...).

Vous pouvez aussi vous fournir via votre mutuelle, via internet, chez un bandagiste ou chez un pharmacien.

Remboursements éventuels

- Les étuis péniens et les sacs urinaires sont remboursés sur prescription médicales ;
- certaines mutuelles ont un service de vente de ce matériel et accordent une réduction à leurs affiliés (Mutualités Chrétiennes, Partena...). Renseignez-vous ;
- une intervention forfaitaire de 505,59€ (tarif au 01/01/2018) peut être payée une fois par an (date à date) au bénéficiaire :
 - qui a un accord pour soins infirmiers à domicile (forfait B ou C avec un score incontinence de 3 ou 4) durant 4 mois au cours des 12 mois précédant l'octroi (ou 120 jours),
 - qui ne reçoit pas de soins journaliers d'infirmière mais qui est assisté par un tiers.

Cette information est transmise à la mutuelle au moyen d'une échelle d'évaluation (Echelle de Katz) remplie par le médecin traitant ou une infirmière.

- Une intervention forfaitaire de 165,03€ (tarif au 01/01/2018) par an peut être octroyée aux personnes n'entrant pas dans les conditions du forfait ci-dessus :
 - faire remplir le formulaire de demande de forfait pour incontinence urinaire incurable par le médecin généraliste. Accord du médecin conseil de la mutuelle pour 3 ans ;

- la Ligue de la SEP (Sclérose en Plaques) intervient financièrement dans certaines conditions pour le matériel d'incontinence (changes complets, sondes, alèses) : 375€ BIM (= VIPO) ou 300€ non BIM/an (tarifs 2015) ;
- l'Agence Wallonne pour l'Intégration des Personnes Handicapées (AWIPH) intervient dans certaines conditions, la contacter ;
- l'association Personne Handicapée Autonomie Recherchée (PHARE, anciennement SBFPH) intervient dans certaines conditions, la contacter.

Si vous avez besoin d'un complément d'informations ou en cas de problème, n'hésitez pas à nous contacter au : +32 2 764 45 03

INFORMATIONS

**DÉPARTEMENT DE CHIRURGIE
ET SERVICES ASSOCIÉS**
SERVICE D'UROLOGIE

SECRÉTARIAT : +32 2 764 14 11
CONSULTATION : +32 2 764 35 40



Cliniques universitaires
SAINT-LUC
UCL BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



Éditeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication
Photos : Shutterstock

Cliniques universitaires Saint-Luc
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
www.saintluc.be

© Cliniques universitaires Saint-Luc
Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ? Merci de nous contacter préalablement.