



- Examen de la vue
- Payer le compte de téléphone
- Aller chercher du lait
- **Aller aux toilettes avant de sortir!**

Encore obligé(e) de courir aux toilettes?

Rassurez-vous, ça n'arrive pas qu'à vous.

Chaque jour, des milliers de Canadiens de tous âges planifient leur horaire en fonction de leur besoin d'uriner, prenant de difficiles décisions sur les plans professionnel et social, dictées par la crainte de ne pas arriver à temps aux toilettes.

La vessie hyperactive est un trouble perturbant et gênant que personne ne devrait avoir à subir. Malheureusement, même s'il ne devrait pas en être ainsi, la tendance à souffrir en silence est parfois aussi forte que la nécessité de se rendre aux toilettes les plus proches. En comprenant les symptômes de la vessie hyperactive et en acceptant d'en parler, vous franchissez un premier pas important pour arriver à contrôler votre vessie.

Lisez donc ce qui suit.



« J'ai appris à vivre avec la vessie hyperactive, mais ça n'a vraiment pas été facile. Mes amis et ma famille ne comprenaient pas pourquoi j'avais arrêté de faire ce que j'aimais : les cours de danse, le taï chi dans le parc, les longues ballades avec mes petits-enfants. Et puis, un jour, j'en ai glissé un mot à mon médecin. Je ne savais pas qu'il existait des traitements pour ça! Comme le traitement m'a vraiment aidé, j'encourage tous ceux qui ont ce problème à consulter leur médecin. » – S. Rudko

La vessie hyperactive est plus fréquente que bien des gens ne le pensent. Au Canada, chez les 35 ans et plus, on estime qu'une personne sur cinq souffre de vessie hyperactive. Si vous faites partie des vingt pour cent de personnes qui, trop souvent, doivent se précipiter aux toilettes, vous êtes peut-être atteint(e) de ce trouble. Mais, bonne nouvelle, dans la plupart des cas, la vessie hyperactive se traite bien. La vessie hyperactive n'est pas une conséquence naturelle du vieillissement et ne devrait pas être considérée comme une chose normale, peu importe l'âge.

QU'EST-CE QUE LA VESSIE HYPERACTIVE?

On parle de vessie hyperactive lorsque le détrusor, le gros muscle de la vessie, se contracte de façon involontaire. Cela provoque une envie soudaine et parfois irrésistible d'uriner, même si la vessie n'est pas pleine. Typiquement, une personne ayant une vessie hyperactive doit uriner plus de huit fois par 24 heures. Elle se réveille au moins deux fois la nuit pour aller aux toilettes, et il lui arrive d'avoir des pertes accidentelles d'urine avant d'arriver aux toilettes.

On désigne parfois la perte de contrôle de la vessie par les termes « fuites » ou « incontinence urinaire »; l'incontinence est en fait l'un des symptômes possibles de la vessie hyperactive.

MAÎTRISER SA VESSIE

Maintenant que vous connaissez mieux la vessie hyperactive et ses symptômes, parlez-en avec votre médecin. Avec lui, vous pourrez déterminer la cause de vos problèmes urinaires et le traitement le plus approprié dans votre cas. Votre médecin pourrait vous conseiller des changements dans vos habitudes de vie, des exercices, une physiothérapie ou des médicaments, ou encore une association de plusieurs de ces traitements. Dans certains cas, on peut avoir recours à une intervention

chirurgicale, mais cette dernière n'est généralement envisagée qu'après avoir essayé le traitement comportemental et les médicaments.

La première étape du traitement de la vessie hyperactive repose souvent sur certains changements modérés dans les habitudes de vie et sur la physiothérapie.

EN ATTENDANT...

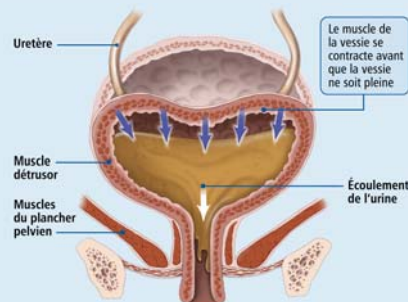
Vous utilisez peut-être déjà, pour vous protéger des fuites d'urine, certains produits absorbants comme les protège-dessous, les serviettes ou les couches-culottes. Il existe également certains dispositifs que les femmes peuvent placer dans le vagin pour obtenir un meilleur soutien et un meilleur contrôle de la vessie.





FONCTIONNEMENT DE LA VESSIE

Chaque fois que vous mangez et buvez, votre corps absorbe du liquide. Les reins filtrent les déchets contenus dans les liquides de l'organisme et produisent l'urine, qui s'accumule ensuite dans la vessie. Normalement, les nerfs de la vessie envoient un signal au cerveau lorsque la vessie est pleine, mais ce n'est que lorsque vous l'avez décidé que l'urine est évacuée.



Headcan, Health Education Media 888-813-1151
© 2004 GCT II Solutions and Enterprises Ltd. Tous droits réservés.

Lorsque vous êtes aux toilettes, le cerveau envoie un autre signal au gros muscle de la vessie, le détrusor, pour qu'il se contracte; cette contraction expulse l'urine hors de la vessie. Au même moment, les muscles qui entourent l'urètre et la soutiennent (les muscles du sphincter) reçoivent le signal de se relâcher et de laisser passer l'urine. Si les signaux sont mal transmis ou si les muscles ne fonctionnent pas adéquatement, vous avez peut-être un problème de contrôle de la vessie.

TRAITEMENT COMPORTEMENTAL ET CHANGEMENTS DES HABITUDES DE VIE

Comme tous les autres muscles, les muscles du plancher pelvien peuvent s'affaiblir. Les exercices de Kegel, nommés d'après le médecin qui les a mis au point, visent à renforcer ces muscles, qui se trouvent autour de la vessie et de l'urètre, de façon à réduire la fréquence et l'urgence des mictions. Votre médecin pourrait vous conseiller d'avoir recours, conjointement avec ces exercices, à la rétroaction biologique (*biofeedback*), qui, grâce à une sonde ou à une

électrode, vous aide à vous assurer que vous exercez les bons muscles.

La plupart des gens qui font des exercices de Kegel notent une amélioration de plus de 70 %.

Il existe une autre technique, qui vise à réduire la vessie en établissant un horaire des mictions. Après quelques semaines, voire quelques mois, il vous est possible d'aller aux toilettes à des intervalles normaux d'environ quatre heures, vos mictions se faisant alors sous le contrôle volontaire de votre cerveau, plutôt qu'à cause de la contraction involontaire de votre vessie.

MODIFICATION DE L'ALIMENTATION

Il est aussi possible d'atténuer les symptômes de la vessie hyperactive en apportant de légères modifications à son alimentation, par exemple en réduisant sa consommation d'aliments et de boissons contenant de la caféine, car la caféine provoque l'élimination de l'eau. Il y a de la caféine dans le chocolat, le café et le thé ainsi que dans de nombreuses boissons gazeuses (qui contiennent aussi de grandes quantités de sucre). Il est préférable d'éviter de consommer du sucre, des édulcorants artificiels et de l'alcool, qui peuvent irriter la vessie. Il est aussi important de boire suffisamment de liquide, surtout de l'eau, et de manger des aliments à haute teneur en fibres, afin de prévenir la constipation, qui peut contribuer à l'incontinence urinaire.

UNE AUTRE SOLUTION : LES MÉDICAMENTS

Votre médecin pourrait vous prescrire des médicaments pour traiter vos symptômes. Dans de nombreux cas, une association du traitement médicamenteux et de certaines autres formes de traitements non médicaux procure un soulagement optimal des symptômes causés par la vessie hyperactive.

Vous pouvez aider votre médecin à choisir le traitement le plus approprié pour vous en vous préparant à lui décrire vos symptômes et à lui expliquer de quelle façon ils vous affectent.



PARLER À SON MÉDECIN

Les médecins soignent chaque année des milliers de personnes aux prises avec des problèmes de contrôle de la vessie. Ces problèmes ne sont pas rares, et il n'y a absolument aucune raison d'en avoir honte. Pour bien vous préparer à votre visite chez le médecin, remplissez le questionnaire d'évaluation sur la vessie hyperactive à la page suivante. Vous pouvez aussi remplir un « journal des mictions », pour noter le nombre de fois où vous allez aux toilettes et la quantité d'urine que vous évacuez chaque fois. Vous trouverez un bon exemple de journal des mictions sur le site Internet www.vessiehyperactive.ca. Ce journal peut vous aider à vous fixer des objectifs et à suivre vos progrès, dont vous pourrez discuter avec votre médecin, en même temps que des changements que vous observez et des aspects qui vous préoccupent. Le questionnaire d'évaluation et un journal des mictions vous aideront à amorcer la discussion au cabinet de votre médecin.

Rappelez-vous : il existe des moyens d'aider presque chaque personne atteinte d'un problème de contrôle de la vessie! Donc, prenez rendez-vous sans tarder.



QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION SUR LA VESSIE HYPERACTIVE

Les questions ci-dessous visent à établir jusqu'à quel point les symptômes relatifs à la vessie vous ennuiant. Certaines personnes trouvent ces symptômes dérangement et ne savent peut-être pas qu'il existe des traitements.

Veillez encercler le score qui correspond le mieux à ce que vous ressentez pour chacun des symptômes. Additionnez les chiffres pour obtenir le score total et inscrivez celui-ci dans les cases prévues à cet effet au bas de la page.

Prendre rendez-vous chez le médecin pour parler de la vessie hyperactive

À QUEL POINT ÊTES-VOUS ENNUYÉ(E) PAR...

	Pas du tout	Un peu	Assez	Vraiment	Fortement	Extrêmement
1. des mictions fréquentes durant la journée?	0	1	2	3	4	5
2. une envie d'uriner irrésistible et inconfortable?	0	1	2	3	4	5
3. l'envie soudaine d'uriner avec peu ou pas d'avertissement?	0	1	2	3	4	5
4. la perte accidentelle de petites quantités d'urine?	0	1	2	3	4	5
5. le besoin d'uriner la nuit?	0	1	2	3	4	5
6. le fait d'être réveillé(e) la nuit par l'envie d'uriner?	0	1	2	3	4	5
7. une envie irrésistible d'uriner?	0	1	2	3	4	5
8. une perte d'urine associée à une forte envie d'uriner?	0	1	2	3	4	5

Êtes-vous de sexe masculin?

Si vous êtes un homme, ajouter **2** points à votre score

Veillez additionner vos scores pour les questions ci-dessus.

Veillez remettre cette feuille à votre médecin lors de la première consultation.

Si vous avez un score de 8 ou plus, vous pourriez avoir une vessie hyperactive. Il existe des moyens efficaces de traiter ce problème. Parlez de vos symptômes avec un professionnel de la santé.



QUELLES SONT LES RÉPERCUSSIONS DE LA VESSIE HYPERACTIVE SUR LE QUOTIDIEN?

Pour bon nombre de personnes ayant une vessie hyperactive, les répercussions sur la vie quotidienne sont importantes.

LA VESSIE HYPERACTIVE PEUT INTERROMPRE OU RESTREINDRE LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES, CAR :

- elle entrave considérablement les occupations;
- elle rend certaines choses plus difficiles à accomplir;
- elle empêche de bien travailler;
- elle nuit au sommeil nocturne;
- elle a un effet négatif sur la vie sexuelle;
- elle oblige à planifier chaque sortie à l'extérieur de la maison

LA VESSIE HYPERACTIVE PEUT AUSSI AVOIR DES RÉPERCUSSIONS SUR LES ÉMOTIONS, CAR :

- elle peut être très stressante;
- il peut être gênant de se retrouver avec des gens que l'on connaît peu;
- elle engendre de l'inquiétude concernant la possibilité d'avoir un accident gênant;
- elle cause de l'anxiété lorsqu'on doit s'éloigner de la maison pour ses activités.

Il peut être difficile de reconnaître que la vessie hyperactive touche un si grand nombre d'aspects de votre vie *et de celle des gens qui vous entourent*. Cependant, une telle prise de conscience peut vous aider à réagir.

La vessie hyperactive est un problème médical courant que l'on peut traiter. Au Canada, on estime que près de une personne sur cinq chez les plus de 35 ans souffre de vessie hyperactive, même si un diagnostic est posé chez moins de 9 % de toutes les personnes potentiellement atteintes. Chaque année, les médecins soignent des milliers de patients atteints de vessie hyperactive. Vous devez de vérifier si un traitement vous permettrait de retrouver une vie plus normale, en plus de soulager l'anxiété, la gêne et l'isolement qui peuvent découler des symptômes de vessie hyperactive.

[www.vessiehyperactive.ca](http://www vessiehyperactive.ca)
1-877-662-2825

AUTRES TROUBLES DE LA VESSIE

La vessie hyperactive n'est qu'un type de problème de contrôle de la vessie parmi d'autres. On la confond souvent avec d'autres troubles, qui ont des symptômes semblables. Si vous présentez certains de ces symptômes, consultez votre médecin pour obtenir le bon diagnostic et un traitement approprié. L'un de ces problèmes, l'infection des voies urinaires, est une infection qui peut toucher n'importe quelle partie ou l'ensemble des voies urinaires. Une infection peut entraîner une envie pressante d'uriner. Toutefois, contrairement à la vessie hyperactive, l'infection peut aussi provoquer une sensation de brûlure durant la miction.

Les hommes qui ont des mictions fréquentes et qui ressentent souvent le besoin d'uriner peuvent être atteints d'une hypertrophie bénigne de la prostate (HBP), c'est-à-dire une augmentation du volume de la prostate. L'HBP diffère de la vessie hyperactive car elle peut être responsable d'un retard à la miction, d'un affaiblissement du jet durant la miction et d'une vidange incomplète de la vessie.