

The Canadian Continence Foundation  
Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada)

B.P. / P.O. Box 66524 Cavendish Mall  
Côte St-Luc, Qué H4W 3J6



Veillez noter notre nouveau nom,  
numéro d'enregistrement, téléphone et télécopieur.

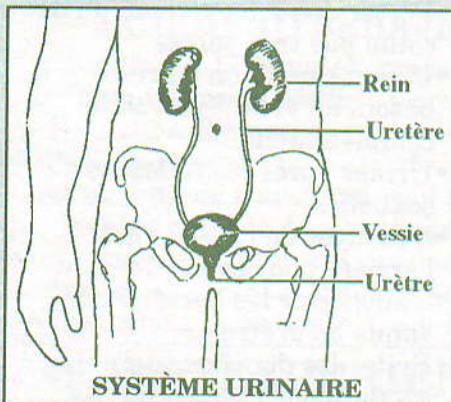
Tel: (514) 488-1379 Fax: (514) 488-8379  
Numéro d'enregistrement # 89004 4746 RR 0001

## RÉPONSES A VOS QUESTIONS SUR LES INFECTIONS URINAIRES

*Tous nos remerciements au Dr J. Curtis Nickel, MD, FRCSC, Professeur d'urologie à l'université de Queen, Kingston, Ontario, pour sa précieuse collaboration.*

### QU'EST-CE QU'UNE INFECTION URINAIRE?

L'urine est produite par les reins. Elle descend ensuite dans des tubes étroits appelés "uretères" et s'accumule dans la vessie. (Dessin du système urinaire). Quand la vessie se vide, l'urine s'écoule à l'extérieur du corps par un autre tube appelé "urètre".



SYSTÈME URINAIRE

Une infection urinaire est l'inflammation de n'importe quelle partie des voies urinaires, que ce soit le rein, l'uretère, la vessie ou l'urètre. Cependant, l'infection la plus courante est celle de la vessie.

### QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UNE INFECTION URINAIRE?

**Les symptômes peuvent inclure :**

- une sensation de brûlure en urinant

- une urine trouble ou qui sent mauvais
- des douleurs au bas-ventre
- une forte envie d'uriner, plus fréquente que d'habitude

Il est possible que les gens plus âgés ne ressentent pas les symptômes décrits ci-dessus, ce qui rend l'infection plus difficile à déceler.

Dans les cas les plus graves, les symptômes peuvent comprendre de la fièvre, des frissons, des vomissements et la présence de sang dans les urines.

### QUELLES SONT LES CAUSES LES PLUS COURANTES D'UNE INFECTION URINAIRE?

Les bactéries (germes) entrent par l'urètre et se rendent jusqu'à la vessie ou même jusqu'aux reins; dans certains cas plus rares, elles peuvent atteindre le système urinaire par voie sanguine. Lorsqu'il y a beaucoup de bactéries et que le système urinaire n'est pas capable de les évacuer, il y a possibilité d'infection.

Voici une liste de choses qui peuvent favoriser l'entrée des bactéries ou empêcher la vessie de se vider convenablement et donc d'évacuer les bactéries :

#### **Pour les femmes:**

- mal s'essuyer après avoir été aux toilettes : de l'arrière vers l'avant au lieu de l'avant vers l'arrière

- utiliser des diaphragmes ou des éponges spermicides
- utiliser des gros tampons
- prendre des douches vaginales trop fréquentes
- ne pas uriner après les relations sexuelles
- porter des sous-vêtements synthétiques ou trop serrés
- la grossesse (la pression exercée sur la vessie et les uretères peut empêcher l'urine de s'écouler complètement et permettre aux bactéries de se multiplier).
- la diminution de certaines hormones après la ménopause.

#### **Pour les hommes et les femmes:**

- avoir une sonde à demeure (tube installé dans la vessie pour aider à évacuer l'urine)
- avoir des calculs (pierres) au rein ou à la vessie
- avoir un urètre endommagé, que ce soit de naissance ou à la suite d'une opération ou de l'utilisation de sondes.
- prendre certains médicaments comme des stéroïdes ou la médication utilisée dans le traitement du cancer
- souffrir de diabète

En général, les femmes sont beaucoup plus sujettes aux infections urinaires que les hommes. La raison en est simple : leur urètre est plus court (le tube qui relie la vessie à l'extérieur du corps). Il faut donc moins de temps aux bactéries pour se rendre de l'entrée de l'urètre à la vessie. Le

suite à la page suivante

## L'incontinence traitée en Physiothérapie

Dans l'Informateur de Juin 1995, il était question des professionnels de la santé qui travaillent dans le domaine de l'incontinence urinaire. On y mentionnait les urologues, les gynécologues, les infirmières spécialisées et praticiennes. Mais, on ne parlait pas des physiothérapeutes car, au Québec, plus de soixante dix physiothérapeutes sont formé(e)s en rééducation périneale et pelvienne, et traitent les problèmes reliés à l'incontinence. Les physiothérapeutes utilisent différentes interventions afin d'améliorer la qualité de la contraction des muscles du plancher pelvien et de favoriser le remplissage normal de la vessie pour ainsi faciliter le contrôle des fuites d'urine et les urgences. Pour plus d'information, contacter l'Ordre des Physiothérapeutes du Québec au (514) 737-2770, ou 1-800-361-2001.

Louise Perrin, physiothérapeute  
Membre du groupe d'intérêt en rééducation périneale et pelvienne de l'Ordre des Physiothérapeutes du Québec

AIMERIEZ-VOUS EN SAVOIR PLUS SUR CERTAINS SUJETS? AVEZ-VOUS DES COMMENTAIRES? DES QUESTIONS? ÉCRIVEZ-NOUS à :

L'éditeur: Bulletin L'INFORMATEUR  
La Fondation Simon pour la continence (Canada)  
B.P. 66524, succursale Mail Cavendish  
Côte Saint-Luc (Québec) H4W 3J6



LA CITATION DU JOUR :

*"L'important dans ce monde n'est pas où nous sommes, mais vers où nous allons"*

Oliver Wendell Holmes

### RÉPONSES SUR LES INFECTIONS URINAIRES

suite de la page précédente

pourcentage de femmes qui font une infection urinaire, à un moment donné ou à un autre de leur vie, est élevé.

### Y A-T-IL UN RAPPORT QUELCONQUE ENTRE L'INFECTION URINAIRE ET L'INCONTINENCE?

Il peut arriver que les bactéries d'une infection urinaire irritent la paroi de la vessie et que ceci provoque une forte envie d'uriner fréquemment. L'aptitude à se retenir jusqu'aux toilettes peut diminuer peu à peu et mener ainsi à l'incontinence.

L'incontinence elle-même peut causer une infection urinaire, en offrant, à l'entrée de la vessie, un milieu chaud et humide propice à la multiplication des bactéries.

### COMMENT SOIGNER UNE INFECTION URINAIRE?

Le médecin fera faire d'abord une analyse d'urine pour déceler la présence de bactéries. Si

l'infection est confirmée, il vous prescrira un antibiotique. Si vous souffrez d'infections urinaires à répétition, il est possible que votre médecin vous traite d'après vos symptômes, sans analyse d'urine préalable.

### QU'ARRIVE T-IL SI L'INFECTION URINAIRE N'EST PAS SOIGNÉE?

Le corps peut quelquefois éliminer les bactéries par lui-même si vous buvez beaucoup de liquides. Cependant, si vous ignorez les premiers symptômes, ils peuvent empirer et les reins eux-mêmes peuvent être atteints, ce qui devient beaucoup plus grave.

### QUE FAIRE POUR ÉVITER OU COMBATTRE LES INFECTIONS URINAIRES?

- Aller chez le médecin pour faire faire une analyse d'urine dès l'apparition des premiers symptômes.
- Signaler tous les médicaments que vous prenez à votre médecin.
- Éviter la caféine et le chocolat.
- Boire six verres d'eau par jour

pour uriner souvent.

- Boire du jus de canneberge qui acidifie l'urine.
- Prendre des douches plutôt que des bains.
- Porter des sous-vêtements de coton pas trop serrés.
- Uriner quand on en ressent le besoin en vidant sa vessie complètement.
- Uriner après les relations sexuelles.
- S'essuyer de l'avant vers l'arrière pour éviter de transporter les bactéries de l'anus à l'urètre.
- Éviter les douches vaginales, les tampons et les produits d'hygiène féminine.

Si vous avez une sonde à demeure dans la vessie, informez-vous auprès du professionnel de la santé qui vous traite des autres solutions possibles pour vous. Le sondage intermittent peut être une option. Vous pouvez insérer une sonde à intervalles réguliers pour vider complètement la vessie et l'enlever ensuite. La vessie combat mieux une infection lorsque la sonde n'est pas installée à demeure.

## LA PROMOTION POUR LA CONTINENCE AVANCE EN ONTARIO

Jennifer Skelly, R.N., PhD

La promotion pour la continence a avancé d'un grand pas en Ontario. En mars 1995, le ministère de la Santé de l'Ontario s'est engagé à élargir les services communautaires pour l'évaluation et le traitement de l'incontinence. Un comité de travail a été mis sur pied avec des représentant(e)s du ministère, du programme de Soins à domicile, des Soins de santé Ste-Elizabeth et des Infirmières de l'Ordre de Victoria. Un de leurs buts est de développer un programme éducatif visant à former des conseillers et conseillères en continence partout en Ontario. Ce programme éducatif a débuté en octobre 1995 dans différents endroits sélectionnés en Ontario

et trente-huit infirmières communautaires ont été choisies pour participer à ce programme de formation.

Ce programme comprend d'une part, l'étude personnelle d'un ensemble d'informations données sous forme de documentation écrite et d'autre part, des ateliers dirigés de petits groupes dans lesquels on base l'apprentissage sur l'étude de problèmes et d'expériences cliniques. La documentation est conçue pour donner à l'étudiant(e) une connaissance de base qui est ensuite approfondie dans les ateliers de groupe où on aborde les problèmes spécifiques aux différents types d'incontinence. Les étudiant(e)s analysent les problèmes en identifiant leurs lacunes et en discu-

tant des points pertinents. Cinquante pour cent de leur temps se passe en milieu clinique. On évalue ensuite les deux aspects du programme : le programme éducatif et les résultats au plan clinique.

Dans des pays comme la Grande-Bretagne, l'Australie et les États-Unis, il est maintenant tout à fait reconnu que les conseillers et conseillères en continence jouent un rôle essentiel dans la promotion pour la continence. L'accent est mis sur des méthodes traditionnelles comme l'éducation et le traitement du comportement. En Ontario, la formation des conseillers et conseillères en continence sera terminée en Juin 1996, et leur présence

suite à la page suivante

## LIVRES ET RESSOURCES TREATING URINARY INCONTINENCE

### A GUIDE TO BEHAVIORAL METHODS FOR PATIENTS AND CAREGIVERS

Ce vidéo de 17 minutes, produit aux États-Unis par "Family Health Media", peut être commandé à la Fondation Simon pour la continence (Canada), seulement pendant une période de temps limitée. C'est un outil de travail qui peut être très utile aux professionnels de la santé qui s'occupent de programmes d'information destinés soit à des personnes souffrant d'incontinence, soit à d'autres professionnels de la santé. On y explique, de façon

vivante et très compréhensible, la manière de faire des exercices de renforcement du plancher pelvien (Exercices de Kegel), et les bénéfices qu'on en retire. Il y a également quelques informations générales sur la rééducation de la vessie et sur le régime. Le vidéo vient avec un guide à l'usage de l'enseignant, dans lequel on trouve deux tests à faire avant et après. Ce vidéo est offert en anglais, au prix de 99 \$ CA, frais de poste et de manutention inclus.

## "IF YOU EXPERIENCE INCONTINENCE...YOU CAN DO SOMETHING ABOUT IT"

Cette brochure, publiée par la Fondation Simon, donne une idée générale de ce qu'est l'incontinence et des solutions possibles pour y remédier. Elle s'adresse spécifiquement aux personnes qui souffrent d'incontinence, mais elle peut intéresser également les professionnels de la santé qui pourront la montrer ou la distribuer à leurs patients. Vous pouvez vous procurer une copie de cette brochure gratuitement en la commandant directement à la Fondation Simon pour la continence. La version française de ce texte est à votre disposition.



## I WILL MANAGE

Cette trousse contient un programme progressif en cinq parties, destiné aux professionnels de la santé qui désirent mettre sur pied des programmes d'aide et d'information aux personnes souffrant d'incontinence. Le programme comprend

un vidéo d'introduction à l'intention des participant(e)s. Chaque session est bien définie, la présentation est claire et facile à suivre, étape par étape. Ce programme est aussi utile aux personnes qui souffrent d'incontinence qu'aux membres de leur

famille. Les professionnels de la santé qui veulent mettre sur pied un programme d'éducation communautaire peuvent commander la trousse "I Will Manage Program Director's kit" (en anglais) à la Fondation Simon pour la continence, au prix de 185 \$.

## ...CONTINENCE AVANCE EN ONTARIO

suite de la page précédente

dans les communautés sera un atout précieux. Les personnes domiciliées en Ontario pourront avoir accès à leurs services par le biais du centre de santé communautaire de leur région.

La Fondation Simon fera un suivi du projet en 1996 et nous vous donnerons plus de détails aussitôt que nous serons en mesure de le faire. C'est un exemple de l'importance grandissante, (ô combien nécessaire!), qui est donnée au traitement de l'incontinence.

## SIMON A BESOIN DE VOTRE AIDE \$

Les besoins auxquels la Fondation devra répondre au cours des douze prochains mois sont tellement nombreux. Parmi nos projets prioritaires, il y a le lancement d'une campagne massive de sensibilisation du public, destinée à dissiper les mythes entourant l'incontinence, à éliminer les tabous et à donner le courage d'aller chercher de l'aide à plus d'un million de personnes au Canada qui souffrent de ce problème; il y a également la mise sur pied d'un répertoire de professionnels de la santé con-

scientifiques et qualifiés dans le domaine de l'incontinence et, enfin, l'établissement d'un fonds pour la recherche, afin de faire progresser les traitements.

S'il vous plaît, aidez-nous à vous aider en nous envoyant votre contribution! Nous fournissons des reçus d'impôts sur demande pour tout montant au-dessus de 20 \$. Votre don vous permet de recevoir automatiquement nos bulletins trimestriels, si vous le désirez, ainsi que toute autre information additionnelle dont vous pourriez avoir besoin à

l'occasion (voir le formulaire de don). Plus important encore, votre don nous permettra de continuer à nous rapprocher de notre plus grand but : la réussite des traitements ou le contrôle efficace de l'incontinence, pour tous les gens touchés par ce problème.

Remplissez simplement le formulaire au dos du bulletin et renvoyez-le avec votre chèque à la Fondation Simon pour la continence. Nous vous remercions de votre appui constant.

### FORMULAIRE DE DON - La Fondation Simon pour la continence (Canada)

- \$ \_\_\_\_\_ - Don individuel (reçu disponible sur demande pour tout montant supérieur à 20 \$)  
\$ \_\_\_\_\_ - 35 \$ Carte de membre, catégorie professionnelle  
\$ \_\_\_\_\_ - 100 \$ Carte de membre, catégorie corporative

Je voudrais recevoir vos prochains bulletins ainsi que vos autres envois postaux :  Oui  Non  
Je voudrais recevoir vos prochains envois postaux dans une enveloppe anonyme :

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

Province \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_

### BON DE COMMANDE POUR OUVRAGES DE RÉFÉRENCE

Code	Titre	Prix	Quantité	Coût total
1	Managing Incontinence: A Guide To Living with Loss of Bladder Control	19.95 \$	_____	_____
2	Exercices de renforcement du plancher pelvien: Exercices de Kegel	2.00 \$	_____	_____
3	Éduquer la vessie pour corriger l'incontinence urinaire	2.00 \$	_____	_____
4	5e édition du bulletin - le rôle de l'urodynamique dans l'évaluation de l'incontinence	2.00 \$	_____	_____
5	6e édition du bulletin - l'incontinence de stress	2.00 \$	_____	_____
6	7e édition du bulletin - l'urgence mictionnelle	2.00 \$	_____	_____
7	8e édition du bulletin - Êtes-vous prêts à discuter de votre incontinence urinaire avec votre professionnel de la santé?	2.00 \$	_____	_____
8	Fascicule: "Si vous souffrez d'incontinence..." (une copie gratuite)	2.00 \$	_____	_____
9	"I Will Manage" - trousse de programmes éducatifs et de réhabilitation. Pour les professionnels de la santé	185.00 \$	_____	_____
10	Vidéo: "A TIME FOR ACTION" - À l'intention des professionnels de la santé - pour montrer à leurs nouveaux patients	34.95 \$	_____	_____
11	Treating Urinary Incontinence - A Guide to behavioral methods for patients and caregivers - (Vidéo et guide de l'enseignant)	99.00 \$	_____	_____
<b>LES PRIX INCLUENT LES FRAIS DE POSTE ET DE MANUTENTION</b>		<b>TOTAL</b>	_____	_____

Veuillez faire votre chèque à l'ordre de:

La Fondation Simon pour la continence (Canada)

B.P. 66524, Succursale Mail Cavendish, Côte Saint-Luc (Québec) H4W 3J6

Total des dons et des documents: \$ \_\_\_\_\_

No. d'enregistrement 0806521-09

La Fondation Simon pour la continence (Canada) remercie sincèrement la compagnie Janssen-Ortho inc. de sa contribution financière pour la publication de ce bulletin, ainsi que la compagnie R. Laborie & Assoc. enr. pour la traduction française de cette édition de L'INFORMATEUR.