



# Soins cutanés pour l'incontinence urinaire et fécale

## Problèmes, solutions et suggestions

Notre peau a plusieurs fonctions : elle nous protège des infections, isole notre corps de la chaleur et du froid, régule notre température corporelle, produit de la vitamine D et fournit diverses sensations. Le contact de l'urine et des matières fécales avec la peau peut provoquer des problèmes entraînant des lésions cutanées.

## Pourquoi l'incontinence urinaire et fécale cause-t-elle des problèmes cutanés?

Il existe de nombreuses raisons à cet effet.

L'excès d'humidité causé par l'urine et les matières fécales irrite la peau. Des lésions sont plus susceptibles d'apparaître lorsque la peau est saturée par ces liquides organiques. En outre, lorsque la peau est humide et qu'elle frotte contre des serviettes d'incontinence, des vêtements ou des draps, elle s'endommage davantage. Une peau trop humide a très peu de souplesse.

De plus, les changements de pH cutané causés par l'urine et les selles peuvent irriter la peau et causer une prolifération des bactéries et des levures. L'incontinence fécale peut endommager davantage la peau que l'urine, surtout lorsque les selles sont liquides (diarrhée).

Toutes les personnes souffrant d'incontinence urinaire et/ou fécale risquent de subir une dégradation de la peau en raison des facteurs mentionnés ci-dessus. Cette affection, que les professionnels de la santé appellent « dermatite d'incontinence » (DI), peut être douloureuse et perturber vos routines quotidiennes. Cependant, il existe des solutions qui aident à prévenir la DI.

## Signes de problèmes cutanés

Les premiers signes de problèmes cutanés peuvent prendre la forme d'une peau de couleur rose pâle à rouge foncé. Il est possible de ressentir des brûlures, des démangeaisons ou de la douleur au niveau de la peau. Parfois, la peau est rugueuse au toucher ou semble fissurée. Elle peut même présenter des cloques.

Les infections à levures sont également courantes. Une infection à levures est une éruption d'aspect rougeâtre et tacheté qui peut causer beaucoup de démangeaisons. Ces affections peuvent être traitées à l'aide de crèmes ou de poudres médicamenteuses. Pour vous en procurer, vous devez obtenir une ordonnance de votre médecin ou de votre infirmière praticienne.



## Produits de soins cutanés

Une peau en santé constitue la première ligne de défense contre les problèmes cutanés. Divers produits peuvent aider à garder la peau saine. Il existe deux types de produits de soins cutanés :

- Nettoyants
- Protecteurs

### Nettoyants

Les nettoyants spécialement conçus pour la peau la nettoient mieux que le savon, car ils ne l'assèchent pas comme le font les savons ordinaires. Utiliser le nettoyant cutané avec une débarbouillette douce ou utiliser un nettoyant déjà contenu dans une lingette douce. Nettoyer la peau dès que possible après chaque épisode d'incontinence. Les nettoyants peuvent accomplir les fonctions suivantes :

- enlever l'urine ou les selles;
- soulager
- éliminer les odeurs;
- réduire la sensation de brûlure et d'irritation;
- désinfecter;
- fournir une protection.

Les nettoyants sont offerts en mousse, en aérosol et en lotion ou sous forme de lingettes préhumectées. Si l'on utilise des toilettes publiques, il peut être pratique d'avoir des lingettes nettoyantes avec soi. Les nettoyants peuvent nécessiter un rinçage ou être sans rinçage. Les nettoyants sans rinçage n'ont pas à être rincés à l'eau; de plus, certains peuvent également fournir une couche de protection supplémentaire. En cas de signes d'irritation, de rougeurs ou d'odeurs, ces nettoyants devraient être utilisés après chaque épisode d'incontinence. Les formules sans rinçage qui présentent un pH équilibré sont à privilégier. Éviter les versions parfumées si vous avez la peau sensible. De plus, si le nettoyant laisse une couche de protecteur ou d'hydratant après chaque utilisation, cela est encore mieux.

### Protecteurs

Les protecteurs isolent votre peau de l'urine et des matières fécales. Utilisez un protecteur contre l'urine et les matières fécales plutôt qu'un hydratant dans la région périnéale afin de prévenir l'irritation cutanée. Les protecteurs accomplissent la fonction suivante :

- Former sur la peau une couche protectrice que l'urine et les selles ne peuvent pénétrer
- Certains protecteurs sont formulés pour contribuer à diminuer la friction exercée par les draps, les vêtements et les serviettes d'incontinence

Les produits protecteurs sont offerts sous forme de crèmes, d'onguents, de lingettes et de protecteurs cutanés. Les protecteurs sont très bénéfiques si vous avez une peau fragile ou si vous souffrez souvent d'incontinence. Utilisez un protecteur après le nettoyage en cas de douleurs ou de rougeurs. Certaines formules à base de zinc peuvent être difficiles à enlever. Utilisez un protecteur exempt de sensibilisants comme les parfums ou la lanoline. Cette indication figure sur l'étiquette des produits conçus pour fournir une protection contre l'urine et les selles. Il est important de lire la liste des ingrédients actifs afin de comprendre le niveau de protection offert. Les experts suggèrent des produits ayant une teneur en diméthicone égale ou supérieure à 1 %; cet ingrédient doit figurer dans la liste des ingrédients actifs.

Remarque : La poudre pour bébés et l'amidon de maïs ne sont pas des produits protecteurs.



## Où puis-je acheter des produits de soins cutanés?

1. Dans une pharmacie
2. Dans un magasin de produits de soins de santé à domicile
3. Dans un grand magasin ou une épicerie (où les stocks de tels produits peuvent être restreints)
4. Sur le site Amazon.ca – Recherchez le nom d’une marque digne de confiance et lisez les commentaires. Essayez d’effectuer une recherche avec les mots « produits pour l’incontinence » afin d’obtenir une liste pertinente de produits.

Dans un magasin, vous pourrez trouver des produits de soins cutanés aux emplacements suivants :

- Près des produits pour l’incontinence
- Dans la section des soins de la peau, à proximité des lotions pour le corps
- Près des produits d’hygiène féminine comme les serviettes hygiéniques

## Prévention de la dermatite d’incontinence (DI) et des problèmes cutanés liés à l’incontinence urinaire et fécale :

La première étape de la prise en charge des problèmes cutanés consiste à prévenir leur apparition! Pour ce faire, il faut employer les produits adéquats. Voici quelques conseils importants à suivre pour prendre soin de votre peau au quotidien :

1. Inspectez quotidiennement la peau de votre région périnéale afin d’y déceler tout signe de rougeur ou d’irritation.
2. Nettoyez délicatement votre peau avec un nettoyant après chaque épisode d’incontinence ainsi que pendant ou après le bain, puis asséchez la peau en la tapotant.
3. Évitez de la frotter vigoureusement, car cela peut causer une friction et des blessures. Utilisez une débarbouillette ou une lingette douce au pH équilibré et exempte de sensibilisants (p. ex. des parfums).
4. Appliquez un produit protecteur qui aidera à protéger votre peau.
5. Si vous utilisez des compresses absorbantes, des couches ou des condoms collecteurs d’urine, changez-les régulièrement afin d’éviter les problèmes causés par le contact de l’urine et des matières fécales avec votre peau.

## Où puis-je obtenir de l’aide?

Des soins simples ainsi que l’emploi de produits adéquats suffisent généralement à prévenir l’apparition de problèmes cutanés. Toutefois, il se peut que des problèmes surviennent malgré tout. Du personnel infirmier conseiller en incontinence, du personnel infirmier, un médecin, du personnel infirmier praticien, un physiothérapeute ou un pharmacien sera en mesure de vous aider ou de vous faire des suggestions. Il s’agit d’un problème courant. Par conséquent, n’hésitez pas à demander de l’aide et ne soyez pas embarrassé.