



Fondation d'aide  
aux personnes  
incontinentes  
(Canada)

# Info continence

## Réduquer la vessie pour prévenir et corriger les problèmes de contrôle de la fonction vésicale

On réussit parfois à réduire la vessie. Ce feuillet d'information a pour but de vous donner quelques trucs et conseils. Cependant, IL NE REMPLACE PAS une consultation avec un médecin, une infirmière ou un(e) physiothérapeute, seules personnes possédant la compétence nécessaire pour décider si la rééducation vésicale est la thérapie qui vous convient.

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

Il est possible de réduire la vessie. La rééducation permettra de prolonger le laps de temps entre les mictions et aidera à maîtriser les envies impérieuses d'uriner. Vous serez peut-être ainsi moins souvent à l'affût des toilettes les plus proches. Vous aurez également moins d'accidents avant de les atteindre.

La rééducation vésicale consiste à :

- Établir un horaire régulier pour aller aux toilettes, en augmentant progressivement le laps de temps entre les mictions.
- Essayer de se retenir d'aller aux toilettes même lorsqu'on ressent une envie impérieuse d'uriner.

### Pourquoi peut-il être nécessaire de réduire la vessie?

Le cerveau envoie un message à la vessie lorsque celle-ci est pleine et qu'il est temps de la vider. On appelle ce message la communication "cerveau-vessie". Certaines personnes ont l'habitude de courir aux toilettes à la première envie d'uriner ou dès qu'une salle de bain est en vue. Mais cette façon de faire peut déranger la communication normale entre le cerveau et la vessie et entraîner celle-ci à vouloir se vider trop fréquemment. La vessie est un muscle qui comme les autres muscles – doit être exercé pour rester en forme et avoir la force de retenir la quantité d'urine adéquate. Le muscle vésical fait de l'exercice et se renforce lorsqu'il se dilate pour se remplir et se contracte pour se vider! Or, uriner trop souvent ne permet pas à la vessie de se remplir complètement et donc de s'exercer correctement.

Normalement une personne qui boit de 5 à 8 tasses de liquide par jour doit pouvoir attendre un intervalle d'au moins deux heures entre chaque visite aux toilettes. Si :

- vous videz votre vessie plus souvent qu'aux deux heures pendant la journée;
- vous vous levez pour uriner plus d'une ou deux fois pendant la nuit; et/ou
- vous ne pouvez pas vous retenir au moins 30 minutes lorsque vous ressentez une envie impérieuse d'uriner

votre vessie a peut-être besoin de rééducation.

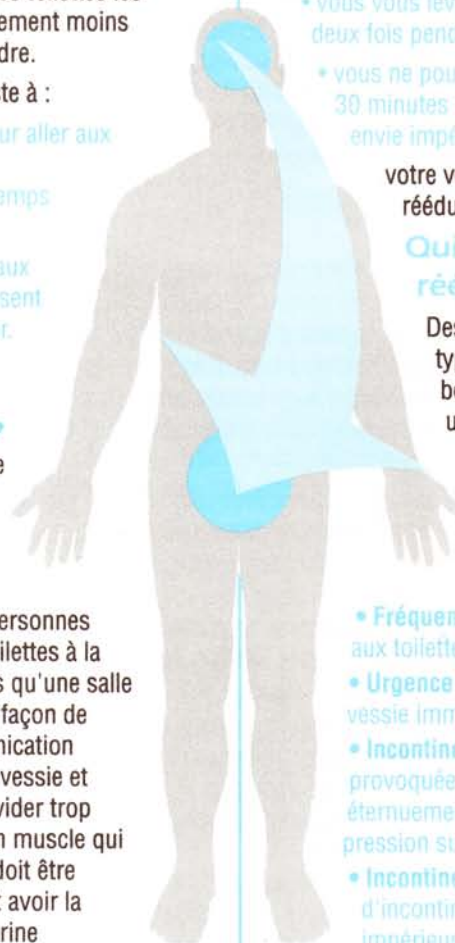
### Qui peut profiter de la rééducation vésicale?

Des études ont démontré que ce type de rééducation peut bénéficier aux personnes qui ont un problème de :

- **Miction impérieuse (urgence)** : la sensation d'une envie impérieuse d'uriner sans pouvoir se retenir jusqu'aux toilettes.
- **Fréquence** : le besoin d'aller souvent aux toilettes.
- **Urgence** : l'envie impérieuse de vider sa vessie immédiatement
- **Incontinence d'effort<sup>1</sup>** : fuite d'urine provoquée par la toux, le rire, les étirements ou des activités exerçant une pression sur la vessie.
- **Incontinence mixte** : une combinaison d'incontinence d'effort et de miction impérieuse

Pour que la rééducation vésicale soit efficace, il faut pouvoir ressentir le besoin d'uriner et être capable de se rendre aux toilettes, avec ou sans assistance.

<sup>1</sup> L'efficacité de la rééducation vésicale dans les cas d'incontinence d'effort fait actuellement l'objet d'une certaine controverse.





## Comment rééduquer la vessie?

Voici un exemple de la façon dont vous pouvez rééduquer votre vessie :

1. Sur une période allant d'un à trois jours notez le montant de liquide que vous buvez ainsi que le nombre de fois où vous allez uriner (voir le tableau ci-inclus). Il est également très utile de mesurer la quantité d'urine écoulée à chaque miction.
2. D'après ces observations, déterminez la durée moyenne du laps de temps entre deux visites aux toilettes.
3. Faites-vous ensuite un horaire pour aller aux toilettes à heures fixes, en vous basant sur ce laps de temps auquel vous ajouterez 15 minutes. Par exemple si vous remarquez que vous allez aux toilettes toutes les heures, commencez à y aller toutes les heures et 15 minutes.
4. Si vous avez une envie impérieuse d'uriner avant l'heure prévue, ne vous précipitez pas aux toilettes. Restez calme et tranquille, en position debout ou assise, car l'activité physique ne fera qu'exciter un peu plus votre vessie et favorisera une fuite d'urine.
5. Essayez ensuite de supprimer l'envie impérieuse. Ces quelques trucs pourront vous aider :

- Prenez une grande respiration. Relaxez. Respirez lentement.
  - Si vous avez appris à faire les exercices des muscles du plancher pelvien (Kegel) avec un professionnel de la santé, contractez correctement vos muscles et maintenez la contraction pendant 10 secondes. (Vous pouvez communiquer avec la Fondation d'aide aux personnes incontinentes pour obtenir le feuillet d'instructions des exercices de Kegel). Essayez de faire cet exercice plusieurs fois.
  - Comptez à rebours en commençant par 100 ou concentrez votre attention sur quelque chose qui vous distrait.
6. Lorsque l'envie impérieuse est passée, attendez l'heure prévue pour aller aux toilettes. Si l'envie revient, recommencez les étapes 4 et 5.
  7. Lorsque vous serez capable de vous conformer à votre horaire sans accident, prolongez-le encore de 15 minutes. (Peut-être pourrez-vous aller jusqu'à 30 minutes au lieu de 15. Un minuteur peut vous aider à respecter l'horaire prévu).

8. Continuez à mettre en pratique les conseils ci-dessus, jusqu'à ce que vous trouviez que la durée du laps de temps entre deux mictions est satisfaisante pour vous.

## LES TRUCS À RETENIR !

- *Ne vous découragez pas si vous devez aller occasionnellement aux toilettes avant l'heure prévue. Continuez! Il faut parfois plusieurs mois avant de voir une amélioration.*
- *Ces conseils ne sont que des indications générales car tout le monde est différent et chaque personne peut essayer de trouver ses propres "petits trucs" qui fonctionneront particulièrement bien pour elle.*
- *Buvez de 5 à 8 tasses de liquide chaque jour. Essayez d'éliminer le thé, le café, le chocolat, les colas et l'alcool de votre alimentation. La caféine peut irriter la vessie et donner des envies impérieuses d'uriner.*
- *Lorsque vous consultez un professionnel de la santé, apportez avec vous votre journal mictionnel (tableau ci-inclus). Il sera ainsi plus facile de déterminer le meilleur traitement possible.*
- *Votre traitement peut également inclure des médicaments ou de la physiothérapie.*
- *Si vous ne trouvez pas le professionnel de la santé qui vous convienne, appelez la Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) au 1-800-265-9575, pour qu'on vous envoie une liste des spécialistes de votre région.*
- *Vos problèmes de contrôle vésical peuvent être dus en partie à d'autres facteurs dont vous devriez discuter avec votre professionnel de la santé. Il est possible que vous ayez besoin d'examen supplémentaires ou de traitements différents. Cependant, quel que soit le cas, n'oubliez pas qu'en général, les problèmes de contrôle de la vessie peuvent être guéris, traités ou gérés avec succès. Surtout, n'abandonnez pas!*

*References: Managing Acute and Chronic Urinary Incontinence; U.S. Department of Health and Human Services, Agency for Health Care Policy and Research, Number 2, 1996 Update. Let's Talk about Bladder Control for Women, National Kidney and Urological Diseases Information Clearinghouse, The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases of the National Institute of Health, U.S. Public Health Service.*

La réimpression de ce feuillet d'information a été rendue possible grâce à une subvention de Pfizer Canada.

Pour plus d'information sur le contrôle de la fonction vésicale, veuillez communiquer avec:

**Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada)**

B.P. 30, succursale Victoria, Westmount, Québec H3Z 2V4  
Tél. (514) 488-8379 ■ Fax (514) 488-1379 ■ Information générale 1-800-265-9575 [www.continence-fdn.ca](http://www.continence-fdn.ca)  
©Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) 2000

Nos sincères remerciements à  
Mme Claudia Brown, Ph.D.  
Polyclinique Cibrini,  
Montréal, Québec.  
Mme Sonya Lytwynec,  
Parkwood Hospital,  
London, Ontario.  
Mme Fran Monkman, RN,  
NCA, Riverview Health  
Center, Winnipeg,  
Manitoba.  
Dr. Katherine Moore, RN,  
Ph.D., University of  
Alberta, Edmonton,  
Alberta, pour leur  
précieuse contribution à  
la révision de ce feuillet  
d'information.

# JOURNAL MICTIIONNEL

JOUR 1

JOUR 2

HEURE	MICTIONS		RESSENTEZ-VOUS UNE ENVIE IMPÉRIEUSE D'URINER?		FUITES		LIQUIDES BUS		MICTIONS		RESSENTEZ-VOUS UNE ENVIE IMPÉRIEUSE D'URINER?		FUITES		LIQUIDES BUS	
	NOMBRE DE FUITES?	QUANTITÉ D'URINE?	OUI	NON	NOMBRE DE FUITES?	QUANTITÉ D'URINE?	TYPE DE LIQUIDE?	QUANTITÉ DE LIQUIDE?	NOMBRE DE FUITES?	QUANTITÉ D'URINE?	OUI	NON	NOMBRE DE FUITES?	QUANTITÉ D'URINE?	TYPE DE LIQUIDE?	QUANTITÉ DE LIQUIDE?
ÉCHANTILLON	3	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	1	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>	eau	une tasse	2	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	2	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>	eau	une tasse
6 - 8 AM		<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>		
8 - 10 AM		<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>		
10 - 12 PM		<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>		
12 - 2 PM		<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>		
2 - 4 PM		<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>		
4 - 6 PM		<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>		
6 - 8 PM		<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>		
8 - 10 PM		<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>		
10 - 12 PM		<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>		
12 - 2 AM		<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>		
2 - 4 AM		<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>		
4 - 6 AM		<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>				<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/>		

FAIBLE

MOYENNE

IMPORTANTE

NOM :

DATE :



Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada)

B.P. 30, succursale Victoria, Westmount, Québec H3Z 2V4

Tél. (514) 488-8379 • Fax (514) 488-1379 • Information générale 1-800-265-9575 www.continence-fdn.ca

©Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) 2000