



Fondation d'aide
aux personnes
incontinentes
(Canada)

Info continence

Soins de la peau et incontinence urinaire Problèmes, solutions et suggestions

La peau joue plusieurs rôles – elle nous protège des infections, isole l'organisme de la chaleur et du froid, régularise la température du corps, produit de la vitamine D et procure des sensations. L'urine en contact avec la peau peut être une source de problèmes.

POURQUOI L'INCONTINENCE URINAIRE DONNE-T-ELLE DES PROBLÈMES DE PEAU?

Différentes raisons sont à l'origine de ce problème :

- Un milieu trop humide nuit à la souplesse de la peau. Le frottement des serviettes d'incontinence ou des vêtements et sous-vêtements mouillés peut provoquer de l'irritation.
- L'ammoniaque contenue dans l'urine permet aux bactéries de se multiplier. La présence de bactéries conduit à des problèmes cutanés se transformant éventuellement en infection.

LES SIGNES DE PROBLÈMES CUTANÉS

Le premier signe vient de la couleur de la peau pouvant varier du rosâtre au rouge foncé. Il peut y avoir aussi une sensation de brûlure ou de démangeaison parfois douloureuse. La peau peut être rugueuse au toucher, craquelée ou former des cloques. Dans certains cas il se produit des lésions ulcérées qui sont des plaies ouvertes.

Les champignons sont également un problème courant. Ils se caractérisent par une éruption de boutons rougeâtres accompagnée parfois de fortes démangeaisons. Il existe des poudres et des crèmes médicamenteuses pour traiter ces infections mais vous devez avoir une ordonnance de votre médecin pour vous les procurer.



LES PRODUITS DE SOINS DE LA PEAU

La meilleure façon d'éviter les problèmes cutanés est de conserver une peau saine. De nombreux produits peuvent vous aider à garder une peau en bonne santé. Il y a trois types de produits :

- Les produits nettoyants
- Les onguents protecteurs
- Les produits hydratants

Les produits nettoyants

Il vaut mieux utiliser un nettoyant spécial pour la peau qui ne la dessèchera pas autant que du savon. Les nettoyants servent à :

- Enlever l'urine ou les selles
- Réduire la sensation de brûlure ou de picotement
- Calmer
- Désinfecter
- Éliminer les odeurs
- Désodoriser

On trouve des nettoyants avec ou sans rinçage, sous forme de mousse, de lotion, en vaporisateur (spray) ou en serviettes. Les produits sans rinçage n'ont pas besoin d'être rincés à l'eau et certains laissent une couche de protection. On utilise ces nettoyants au moment du bain mais s'il y a des signes d'irritation, des rougeurs ou une odeur, il faut les utiliser après chaque fuite d'urine. Les serviettes sont particulièrement pratiques à transporter lorsqu'on doit aller dans des toilettes publiques.

Les onguents protecteurs

Les onguents protecteurs protègent la peau de l'urine. Ils servent à :

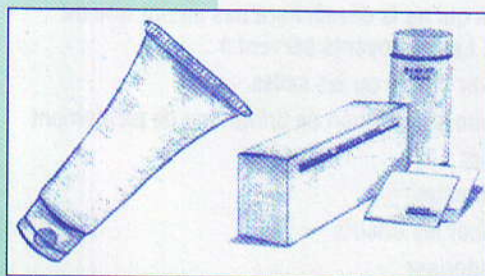
- Recouvrir la peau d'une couche protectrice que l'urine ne pénètre pas
- Réduire la friction produite par les serviettes d'incontinence et les vêtements mouillés.

Les onguents protecteurs existent en crème, en vaporisateur, en poudre ou en serviettes. Ce sont des produits particulièrement bons pour les peaux fragiles ou dans les cas d'incontinence fréquente. On les utilise après le nettoyage si la peau est sensible ou présente des rougeurs.

À noter : Il faut cependant faire attention à la quantité de produit en poudre que vous utilisez, car la poudre peut s'agglutiner et former des « grumeaux » particulièrement dans les replis de la peau.



Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada)



Les produits hydratants

Les nettoyages fréquents ont pour conséquence l'assèchement et le craquellement de la peau. Cette condition peut mener à des problèmes plus sérieux. Les hydratants ont un rôle préventif et servent à :

- Hydrater la peau et conserver cette hydratation
- Protéger la peau

Certains hydratants contiennent du zinc, de l'aloë vera, des vitamines A, D et E qui apportent une protection supplémentaire. Les hydratants existent en lotion ou en crème. Pour un maximum d'efficacité, on les applique après le bain lorsque les pores de la peau sont bien ouverts.

À noter :

- Si vous utilisez un onguent protecteur, n'appliquez pas d'hydratant.
- L'emploi excessif de crèmes et lotions hydratantes peut laisser

trop d'humidité sur la peau et réduire son degré d'absorption, diminuant ainsi l'efficacité des produits qui doivent pénétrer dans la peau.

OÙ ACHETER LES PRODUITS DE SOINS DE LA PEAU?

- En pharmacie
- Dans des magasins de soins de santé à la maison
- Dans les magasins à rayons ou les supermarchés (choix limité)

Au magasin, vous trouverez les produits de soins de la peau aux endroits suivants :

- Près des produits pour l'incontinence
- Dans la section des produits de soins de la peau, près des lotions pour le corps
- Près des produits d'hygiène féminine comme les serviettes sanitaires

Où que vous alliez, n'hésitez pas à demander des échantillons des produits que vous aimeriez essayer, beaucoup sont disponibles.

LA PRÉVENTION DES PROBLÈMES DE PEAU

La gestion des problèmes de peau commence par la prévention! De bons soins de base et des produits adéquats sont essentiels. Voici quelques trucs ayant fait leurs preuves en ce qui a trait aux soins quotidiens de la peau :

1. Surveillez les premiers signes de rougeurs ou d'irritation en inspectant quotidiennement votre peau.
2. Pendant le bain, nettoyez délicatement la peau avec un produit nettoyant et asséchez-la bien.
3. Si la peau est rouge ou sensible, nettoyez-la après chaque fuite d'urine.
4. Évitez de frotter la peau pour ne pas l'irriter et l'endommager.
5. Utilisez une crème ou une lotion hydratante si vous avez la peau sèche.
6. Appliquez un onguent protecteur pour protéger la peau si elle est sensible ou si vous avez des rougeurs, mais n'appliquez pas d'hydratant avec un onguent protecteur.
7. Si nécessaire, utilisez des serviettes, des couches ou des condoms d'incontinence pour contrôler les fuites d'urine. Changez-les régulièrement pour prévenir les problèmes d'irritation dus au contact de l'urine et de la peau.
8. Lorsque c'est possible, laissez sécher la peau à l'air. Évitez d'utiliser un séchoir car la chaleur peut brûler ou dessécher la peau.

OÙ TROUVER DE L'AIDE?

On peut prévenir les problèmes de peau par des soins de base simples et des produits adéquats. Cependant, certains problèmes peuvent quand même survenir. Infirmière, médecin, physiothérapeute ou pharmacien pourront vous aider et vous offrir des suggestions utiles.

Il existe également un livre intitulé « **MISSION POSSIBLE: Guide Canadien des produits palliatifs de l'incontinence** ». Vous pouvez commander ce guide à la Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) au 1-800-265-9575.

Merci à

Ms. Shirley McSavanev, RN, PhN, ET, Ottawa, Ontario pour la réalisation de ce feuillet d'information.

La Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) adresse également ses plus vifs remerciements aux personnes suivantes pour leur précieuse collaboration dans l'élaboration et la révision de ce feuillet :

Dr. Katherine Moore, RN, PhD, University of Alberta, Edmonton, Alberta

Mme. Marg Muir, RN, Coordinatrice bénévole, Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada), Toronto, Ontario

Mme. Anita Saltmarche, RN, MHSc, Toronto, Ontario

Nos bénévoles dévouées à «The Health Station»

Mme. Bonny Brunet, Montréal, Québec

Mme. Françoise Laborie, Montréal, Québec.

Pour de plus amples renseignements sur l'incontinence, communiquez avec :

La Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada)
P.O. Box 30 Victoria Branch, Westmount, Qc 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) 1999

La réimpression de ce feuillet a été possible grâce à la contribution de TENA® Skin-Caring™ Products.