Avoir du mal à contrôler son envie d'uriner

La vessie hyperactive

CHUM

Votre médecin pense que vous avez une vessie hyperactive. Cette fiche vous explique quels en sont les symptômes et ce que vous pouvez faire pour les soulager.

Qu'est-ce que la vessie hyperactive ?

Quelqu'un avec une vessie hyperactive contrôle mal son envie d'uriner. Cela peut nuire à sa vie quotidienne. Voici les principaux problèmes que cela cause :

> Besoin soudain et intense d'uriner qui ne peut pas attendre même si la vessie n'est pas pleine. Parfois, vous ne pouvez pas vous rendre aux toilettes à temps et avoir des fuites (incontinence d'urgence).

> Envie d'aller aux toilettes trop souvent pendant la journée (souvent plus de 7 fois).

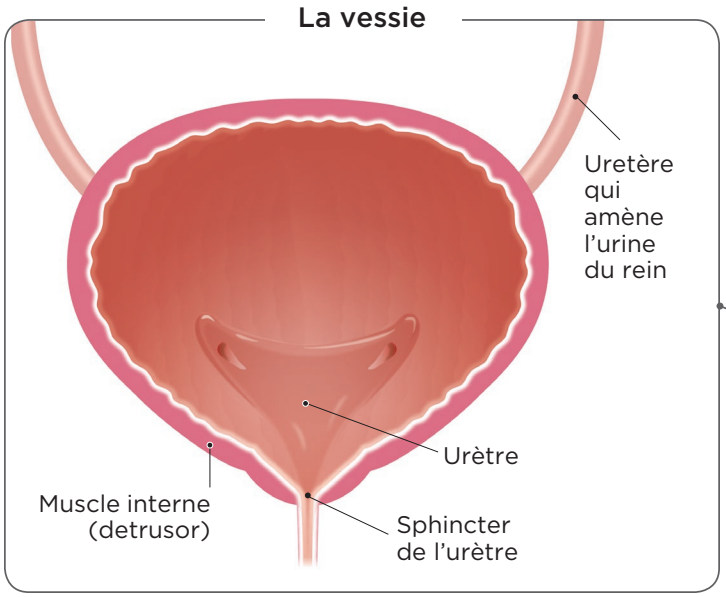
> Envie d'aller aux toilettes plus d'une fois par nuit.

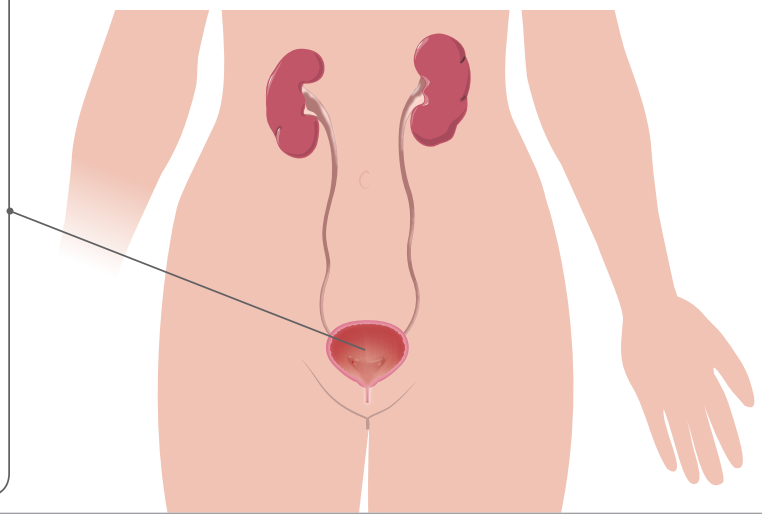
Qu'est-ce qui cause ce problème ?

La vessie ressemble à un ballon qui se remplit quand le corps produit de l'urine. Les parois de la vessie sont des muscles qui s'étirent quand elle se remplit. La vessie se ferme par un muscle (« sphincter de l'urètre ») qui reste fermé jusqu'à ce que vous sentiez le besoin de faire pipi.

Quand vous urinez, le muscle qui couvre l'intérieur de la vessie (detrusor) se serre. Le sphincter de l'urètre s'ouvre et laisse sortir l'urine.

Les parois d'une vessie hyperactive se serrent même quand celle-ci n'est pas pleine et même si vous ne voulez pas uriner. Cette contraction provoque une fuite d'urine.





4 005 270

396 © 2016 - Dernière révision : Juillet 2020

Pourquoi ai-je une vessie hyperactive ?

Dans la plupart des cas, on ne trouve pas de cause. Avec des examens, votre médecin élimine une à une les causes connues les plus courantes comme :

> Une infection urinaire
> Des pierres (calculs) dans la vessie ou des masses
> Un problème du système nerveux
> Une opération dans le passé pour traiter les pertes d'urine lors d'un effort physique (incontinence à l'effort)
> Trop de boissons avec de la caféine

Comment savoir si j'ai vraiment une vessie hyperactive ?

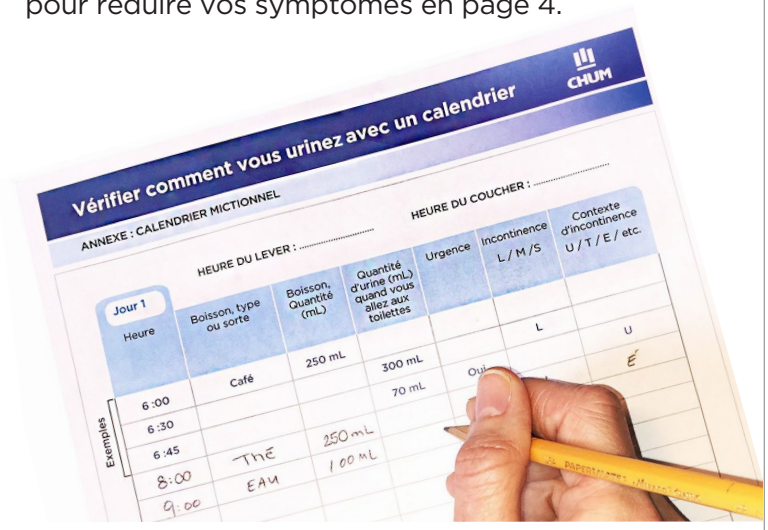
Votre médecin vous posera des questions sur votre état de santé et ce que vous buvez. Il fera aussi un examen gynécologique. Il vous demandera parfois de noter tout ce que vous buvez et combien de fois vous allez uriner dans un calendrier (voir la fiche ***Le calendrier mictionnel***). Il pourrait aussi vous demander de passer les tests ou examens suivants :

> Une analyse d'urine pour savoir si vous avez une infection ou du sang dans vos urines.
> Avec un petit appareil à ultrasons ou en entrant un petit tube (cathéter) dans votre vessie, le médecin vérifie si votre vessie se vide complètement (résiduel d'urine).
> Le médecin peut aussi mesurer l'activité du muscle de votre vessie. Pour cela, il entre un cathéter dans votre vessie pour la remplir d'eau. Il prend ensuite des mesures grâce à une sonde en vous faisant parler de vos sensations, tousser, pousser, etc. (urodynamie). Ce test permet de savoir si le muscle de votre vessie travaille normalement.

Que puis-je faire pour diminuer ce problème ?

Ce que vous buvez a des effets sur votre vessie. Cela peut diminuer ou aggraver vos symptômes. Avec ce que vous avez noté dans votre calendrier mictionnel, votre médecin verra ce qui augmente vos symptômes. Il vous demandera peut-être de modifier vos habitudes.

Vous êtes tenté de boire moins pour aller aux toilettes moins souvent ? Ce n'est pas une bonne idée, car l'urine trop concentrée irrite la vessie. Ce qui peut aggraver les envies fréquentes ou urgentes d'uriner. Appliquez aussi les conseils pour réduire vos symptômes en page 4.



Remplir un calendrier sur votre façon d'uriner, peut aider à mieux comprendre d'où viennent vos symptômes.

Y a-t-il des exercices qui peuvent m'aider ?

Vous avez peut-être pris l'habitude d'uriner souvent pour ne pas avoir d'envie urgente sans toilettes à côté. À force de faire cela, votre vessie s'est habituée à retenir de moins en moins d'urine.

Vous pouvez apprendre à nouveau à votre vessie à garder plus d'urine. C'est ce qu'on appelle la rééducation de la vessie. Pour cela, vous devrez augmenter peu à peu le temps entre deux visites aux toilettes. Chaque fois que vous voulez uriner, essayez de tenir un peu plus longtemps.

Il existe aussi des exercices de physiothérapie pour traiter ce problème. Voir la fiche ***Prévenir et traiter l'incontinence urinaire chez la femme***. Perdre du poids (en cas de surplus), cesser de fumer et traiter une constipation peuvent aussi aider.

Les médicaments peuvent-ils m'aider ?

Il existe des médicaments qui peuvent diminuer les envies pressantes. Ils réduisent aussi le nombre de fois où vous avez besoin d'uriner (le jour comme la nuit) et le nombre de fuites.

Existe-t-il d'autres traitements ?

Dans la plupart des cas, vous irez beaucoup mieux en changeant vos habitudes ou avec les médicaments. Si aucune de ces méthodes ne fonctionne, il existe d'autres traitements. Parlez-en avec votre médecin. Il pourra peut-être vous proposer ceux-ci :

> Un produit injecté dans le muscle de la vessie pour le détendre : **la toxine botulique.** Ce traitement permet à la vessie de garder plus d'urine. Il réduit le nombre de fois où vous aurez envie d'uriner en urgence.

> Une stimulation d'un nerf situé près de la cheville : **le nerf tibial.** Ce nerf est relié à d'autres nerfs qui contrôlent la vessie. Près de la cheville, on fixe une petite aiguille reliée à un dispositif qui agit sur le nerf tibial par une petite décharge électrique. On rend ainsi les nerfs de contrôle de la vessie plus actifs.

> Une stimulation d'autres nerfs : **les nerfs sacrés.** Ce traitement rare est réservé aux patients avec des symptômes graves et avec qui les autres méthodes n'ont pas fonctionné. Pour cela, on place dans votre corps un appareil qui stimule les nerfs qui contrôlent la vessie.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Vous pouvez vous adresser à votre médecin traitant.

RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.

Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site **chumontreal.qc.ca/fiches-sante**

Questions

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons

ANNEXE : CONSEILS POUR RÉDUIRE LES SYMPTÔMES D'UNE VESSIE HYPERACTIVE

Suivez les conseils qui suivent pour vous aider à diminuer les problèmes causés par votre vessie.

- Prenez un total d'environ 1,2 litres (5 tasses) de liquide par jour.
- Ne buvez pas après le souper.
- Allez aux toilettes avant de vous coucher.
- Suivez les indications des tableaux ci-dessous.

PRODUITS À NE PAS PRENDRE	PRODUITS PERMIS
- Alcools - Boissons avec de la caféine (café, thé, cola, boissons énergétiques) - Certains médicaments avec de la caféine (regardez bien les ingrédients) comme des antidouleurs ou des produits contre le rhume. - Tabac (nicotine) 	- KAVA (café instantanné à faible acidité) - Café décaféiné - Tisanes - Médicaments équivalents sans caféine s'ils existent
PRODUITS À RÉDUIRE LE PLUS POSSIBLE	**ALIMENTS PERMIS**
- Agrumes (oranges, pamplemousses, citrons, clémentines, etc.) - Jus de pomme ou d'agrumes - Aliments épicés - Piments - Ananas - Pommes - Canneberges - Pruneaux - Raisins - Melon cantaloup - Chocolat - Tomates - Fraises - Vinaigre - Eau pétillante et boissons gazeuses - Vitamines B 	Fruits peu acides : - poires - abricots - papaye - melon d'eau

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons