

Gagner en clarté

Nous vous proposons un test rapide pour découvrir si vous souffrez d'une vessie hyperactive :

Vérifiez la fonction de votre vessie grâce à un test tout simple.*		oui	non
Fréquence	Etes-vous obligé d'aller très souvent aux toilettes (c.-à-d. plus de 8 fois/jour) ?		
	Etes-vous obligé de vous lever plusieurs fois la nuit ?		
Urgence mictionnelle	Ressentez-vous parfois une envie soudaine et incontrôlable d'uriner ?		
Perte d'urine	Avez-vous déjà été confronté une fois à une perte d'urine, car vous ne pouviez pas vous retenir ?		
Perte d'urine lors d'activités physiques	Etes-vous sujet à des pertes d'urine lors d'activités physiques, p. ex. quand vous toussiez, éternuez, riez, montez un escalier ?		
Perte d'urine lors de l'activité physique avec envie pressante	Etes-vous sujet à des pertes d'urine lors d'activités physiques et ressentez-vous en même temps une envie pressante ?		

* Société suisse d'aide aux personnes incontinentes
www.inkontinex.ch (en allemand)

Evaluation

Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs questions, votre vessie pourrait présenter une faiblesse, il convient d'en parler avec un spécialiste.

Note

Le test ne peut pas remplacer une consultation chez un spécialiste mais donne simplement une orientation.

Traitement selon trois axes

Après une visite chez un spécialiste et la confirmation que vous souffrez d'une vessie hyperactive, les différentes options thérapeutiques seront évoquées en fonction des résultats de vos examens.

La thérapie vise à faire disparaître ou tout au moins à soulager les symptômes d'urgence mictionnelle, le besoin d'uriner fréquent ou nocturne ainsi que la perte d'urine occasionnelle. Le traitement repose sur les trois axes suivants :

Entraînement vésical et consommation de boisson

L'entraînement vésical ciblé vous aide à contrôler l'envie d'uriner en allant aux toilettes uniquement à des moments fixes. Vous parviendrez ainsi à prolonger le laps de temps entre deux passages aux toilettes. Les études recommandent de boire 1 à 2 litres d'eau par jour. Pour éviter les passages nocturnes aux toilettes, buvez-en la majeure partie avant 18h.

Rééducation du plancher pelvien

Des exercices spéciaux, ciblés vous aident à reprendre le contrôle de votre plancher pelvien de façon à faire baisser l'incontinence en cas de sollicitation physique.

Traitement médicamenteux

Des médicaments modernes complètent les options thérapeutiques générales et agissent au niveau du muscle vésical. Divers produits pharmaceutiques sont disponibles, le spécialiste saura ce qui vous convient le mieux.

Votre contribution

Un mode de vie sain comprenant beaucoup de repos, peu de stress, une alimentation équilibrée et la pratique régulière d'exercices physiques favorise en outre le traitement d'une vessie hyperactive.

Cette brochure se base sur les contenus du site de la Société suisse d'aide aux personnes incontinentes
www.inkontinex.ch

Editeur :
Astellas Pharma SA
Richtiring 28
8304 Wallisellen

Date of preparation 10/2019, BET_2019_0073_CH



C'est vous qui définissez votre vie, et non votre vessie.



Informations destinées aux patients sur la vessie hyperactive

L'hyperactivité vésicale, une maladie taboue

Près d'une personne sur cinq de plus de 40 ans vivant en Suisse souffre d'une vessie hyperactive, il faut toutefois tabler sur un nombre nettement élevé, tous les cas n'étant de loin pas déclarés.¹ L'hyperactivité vésicale est considérée comme un sujet tabou dans notre société et les personnes concernées se retrouvent seules avec leurs inquiétudes. Ce n'est pourtant pas une fatalité. Brisez le silence, l'hyperactivité vésicale est traitable.



vessie hyperactive

=

une envie soudaine d'uriner (urgence mictionnelle)

+

miction nocturne (nycturie)

+/ou

miction fréquente (pollakisurie)

avec/sans

perte involontaire d'urine
(incontinence)

Quelques gouttes involontaires

Les spécialistes font une distinction entre deux types de perte urinaire involontaire : incontinence par impériosité et d'effort. Dans le cas de l'incontinence dite mixte, les deux types peuvent également se produire simultanément.

Incontinence par impériosité

L'incontinence par impériosité naît de l'interaction de la vessie et du cerveau. Les causes n'ont toujours pas été clarifiées, mais on suppose que les facteurs suivants jouent un rôle :

- Absence d'inhibition des stimulus par le cerveau
- Contraction de la vessie dès un remplissage modéré
- Envie pressante d'uriner avec absence ou réduction du temps d'alerte
- Aucun lien avec les activités physiques

Les conséquences typiques sont

- Une perte d'urine soudaine et involontaire

Incontinence d'effort

Cette forme d'incontinence, qui touche principalement les femmes, est liée à une fragilisation du plancher pelvien qui affecte le fonctionnement du système sphinctérien et empêche une fermeture suffisante de l'urètre. La fonction vésicale est habituellement intacte.

Les causes

- Affaiblissement du muscle et du tissu conjonctif (congénital ou acquis)
- Grossesses, naissances, carences hormonales

Les conséquences typiques sont

- Perte d'urine en petites quantités due à la pression accrue exercée sur la vessie, par exemple en cas d'éternuements, de toux, de rire, au moment de soulever une charge, lors de la pratique de la course à pied, du saut
- Perte involontaire d'urine, goutte à goutte

1. Milsom I, Abrams P, et al. How widespread are the symptoms of an overactive bladder and how are they managed? A population-based, prevalence study. BJU Int. 2001 Jun;87(9):760-766.

Lorsque la vessie devient une source de soucis

L'incontinence urinaire est soigneusement cachée, car les personnes incontinentes craignent que leur handicap ne soit découvert. De ce fait, beaucoup d'entre elles n'osent plus quitter leur domicile trop longtemps. C'est leur vessie qui régit leur vie.

Plus les patients sont âgés, plus leurs troubles risquent d'être considérés comme naturels, liés à l'âge et donc inévitables.



Cependant, il est nécessaire de lever les tabous autour de l'incontinence urinaire – pour que la vie des personnes concernées vaille à nouveau la peine d'être vécue.

Société suisse d'aide aux personnes incontinentes

La Société suisse d'aide aux personnes incontinentes veut également contribuer à briser les tabous entourant l'incontinence urinaire et, surtout, à inciter les personnes concernées à se confier à un spécialiste afin d'élucider la cause de cette incontinence et d'initier un traitement ciblé. www.inkontinex.ch

Cette information destinée au patient doit l'aider à utiliser correctement le médicament après sa prescription et ne doit pas être placée dans un endroit accessible au public (par exemple, la salle d'attente d'un cabinet médical); elle ne doit être remise par un médecin que dans le cadre d'une consultation médicale. L'information destinée au patient remise par le médecin ne peut en aucun cas se substituer à une consultation médicale.