



10 conseils

en cas faiblesse de la vessie



Qu'est-ce que faiblesse de la vessie ?

L'incontinence (vessie hyperactive, hyperactivité vésicale ou overactive bladder, OAB, en anglais) est un trouble fréquent, qui reste souvent un sujet tabou. Ses symptômes sont notamment une envie pressante et soudaine d'uriner, des passages fréquents aux toilettes ou encore des pertes d'urine incontrôlées.

Conseils pour les personnes concernées



Contrôlez votre poids

Un surpoids fragilise la musculature du plancher pelvien par pression. Une perte de poids de 5–10 % peut déjà avoir un impact positif sur la vessie.¹



Renoncez aux boissons stimulantes

Le café, le thé et le cola contiennent de la caféine, qui a un effet diurétique et stimule la vessie, augmentant l'envie d'uriner. Essayez d'en limiter la consommation, voire d'y renoncer entièrement. Il en va de même des boissons alcoolisées.²



Évitez les aliments épicés et acides

Renoncez aux aliments épicés comme le chili, le raifort ou les currys épicés. Évitez les agrumes et les jus d'agrumes, qui sont très acides et peuvent irriter la vessie. De même, le jus de canneberges et les boissons gazeuses (aussi celles sans caféine) peuvent aggraver les symptômes.³



Consommez des aliments riches en fibres

La constipation peut conduire à une incontinence urinaire ou l'aggraver. Suivez un régime riche en fibres, reposant sur de nombreux fruits et légumes (hors agrumes), des produits à base de céréales complètes et des fruits à coques.⁴



Buvez en quantité suffisante

Essayez de boire chaque jour environ un à deux litres de liquide. Les besoins en liquides peuvent varier selon le climat, la température et l'activité physique. Un apport insuffisant en liquides aggrave les symptômes, car l'urine concentrée irrite le muscle vésical.²



N'allez pas aux toilettes plus souvent que nécessaire

Retardez vos passages aux toilettes. Aller aux toilettes plus souvent que nécessaire peut avoir un impact négatif sur la vessie en l'habituant à de faibles quantités d'urine.²



Entraînez-vous pour votre bien-être

Entraînez votre vessie en pratiquant une rééducation ciblée du plancher pelvien. Avec le temps, l'hyperactivité de votre muscle vésical devrait diminuer et permettre un meilleur contrôle. Le délai entre l'urgence mictionnelle et le passage aux toilettes s'en trouve ainsi allongé et les pertes d'urine incontrôlées sont moins probables. N'hésitez pas à vous adresser à un médecin, un infirmier ou à un physiothérapeute pour des conseils sur l'entraînement de la vessie.²



Utilisez un calendrier mictionnel

Tenez un journal de votre activité vésicale et notez-y le nombre de vos passages aux toilettes ainsi que les volumes d'urine. Vous trouverez un calendrier mictionnel à imprimer sur le site Internet www.astellas.ch. Votre médecin peut également vous en fournir un.^{2,5}



Détendez-vous

Le stress quotidien peut favoriser l'incontinence. Octroyez-vous de petites pauses et réservez-vous du temps pour vous et pour pratiquer des activités favorisant votre bien-être. Des exercices de détente comme le yoga ou l'entraînement autogène peuvent être utiles.¹



Faites appel à la médecine

Certains médicaments complètent les options thérapeutiques générales en cas d'incontinence. Adressez-vous pour cela à votre médecin, qui sera en mesure de vous établir un programme de traitement personnalisé par des questions ciblées.⁶

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'éclaircir la cause de cette incontinence et d'initier un traitement ciblé. www.inkontinex.ch

Informations complémentaires

Sur le site Internet (en allemand) de la Société suisse d'aide aux personnes incontinentes (Gewerbstrasse 12, CH-8132 Egg, tél. 044 994 74 30, Fax 044 994 74 31), www.inkontinex.ch, vous trouverez de plus amples informations sur l'incontinence, des renseignements sur diverses manifestations, des liens vers des centres du plancher pelvien et vers le cercle des mécènes.

Le site Internet www.astellas.ch vous propose au téléchargement des brochures utiles, notamment sur la rééducation du plancher pelvien, un calendrier mictionnel ou encore une brochure détaillée destinée aux patients.

Références: **1.** <https://www.gesundheit.de/krankheiten/nieren-und-harnwege/blasenschwaeche-und-harninkontinenz/die-10-besten-tipps-gegen-blasenschwaeche>. Accessed: January 2020. **2.** Overactive Bladder Syndrome. Patient. Available from: <https://patient.info/health/lower-urinary-tract-symptoms-in-women-luts/overactive-bladder-syndrome>. Accessed: January 2020. **3.** Curb the Urge for a Stronger Bladder. Cherokee Women's Health Specialists. Available from: <https://cherokeewomenshealth.com/2012/10/strong-bladder/>. Accessed: January 2020. **4.** <https://www.for-me-online.de/gesundheit-und-wellness/frauen-und-gesundheit/ernaehrung-bei-inkontinenz>. Accessed: January 2020. **5.** <https://www.inkozell.de/blog/2018/03/12/miktionsprotokoll-das-etwas-andere-tagebuch/?cn-reloaded=1>. Accessed: January 2020. **6.** <https://www.inkontinex.ch>. Accessed: January 2020.