

## CHANGEMENTS VISANT À ATTÉNUER LES PROBLÈMES DE VESSIE

Démarche de soins cliniques pour la vessie hyperactive de la Fondation de la SUFU  
Pour de plus amples renseignements sur une meilleure maîtrise de la vessie, visitez le site <http://sufuorg.com/oab> (en anglais)

## MAÎTRISER LES ENVIES URGENTES D'URINER

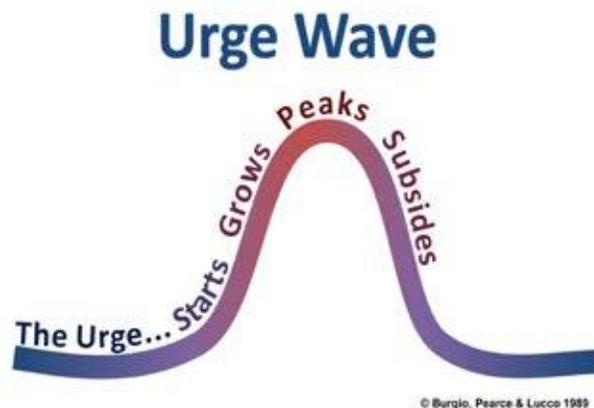
Les gens qui souffrent de vessie hyperactive peuvent éprouver des « envies urgentes d'uriner », dont les signes sont les suivants :

- Besoin fréquent d'uriner
- Réveil durant la nuit pour aller aux toilettes
- Fuites urinaires

L'« envie d'uriner » est normale et survient lorsque la vessie se remplit. L'« envie urgente d'uriner » est une envie forte et soudaine d'uriner qui est difficile, voire parfois impossible, à réprimer. Les envies urgentes se présentent sous forme de vague. D'abord, elles **apparaissent**, puis elles deviennent **plus fortes** jusqu'à ce qu'elles **culminent** pour éventuellement **disparaître**. La plupart des gens ayant une vessie hyperactive répondent à ces envies urgentes en se précipitant à la salle de bains. Toutefois, cette habitude peut empirer le problème, car elle accroît la pression dans la vessie et crée une envie urgente. Au bout du compte, cette précipitation fera plutôt en sorte que vous n'aurez plus la maîtrise de votre vessie et aurez une fuite urinaire.

Il existe de nombreuses façons de réduire une envie urgente d'uriner. Elles peuvent vous aider à prendre le dessus sur votre vessie, à augmenter la quantité d'urine que peut retenir votre vessie et à réduire les fuites urinaires. Les conseils ci-dessous visent à vous aider à réduire le nombre de visites aux toilettes et à avoir une meilleure maîtrise de votre vessie et de votre vie.

Urge wave = Vague de l'envie urgente  
The urge... = L'envie urgente...  
Starts = apparaît  
Grows = devient plus forte  
Peaks = culmine  
Subsides = disparaît



**Lorsqu'une envie urgente d'uriner apparaît, ne vous précipitez pas aux toilettes, mais essayez plutôt ceci :**

- Arrêtez-vous et ne bougez plus. Asseyez-vous si possible.
- Contractez vos muscles du plancher pelvien rapidement (de 3 à 5 fois). Essayez de les contracter jusqu'à ce que l'envie urgente diminue d'intensité ou que vous la maîtrisiez.
- Détendez le reste de votre corps. Respirez profondément.
- Concentrez-vous à faire disparaître l'envie urgente.
- Attendez que l'envie urgente disparaisse.
- Dirigez-vous ensuite à la salle de bains d'un pas normal.

**Autres façons de diminuer l'intensité d'une envie urgente d'uriner :**

- Essayez des techniques de relaxation
  - Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux.
  - Détendez vos muscles. Commencez par vos pieds puis remontez vers le haut du corps.
  - Inspirez et expirez lentement et profondément. Concentrez-vous sur le mouvement de votre poitrine.

**MAÎTRISER LES ENVIES URGENTES D'URINER**

- Essayez de ne pas penser à votre vessie en vous concentrant sur autre chose, comme :
  - Une tâche non physique. Essayez de lire, de faire du travail manuel, de faire votre comptabilité, de faire un casse-tête, de jouer à un jeu sur votre iPad ou votre ordinateur, ou de dresser une liste de choses à faire ou d'épicerie.
  - Une tâche intellectuelle. Mettez-vous au défi de compter à rebours par bond de 7 en partant de 100.
- Répétez des phrases qui vous rappellent que vous avez la situation en main :
  - « Je peux attendre. »
  - « C'est moi qui mène, pas ma vessie. »

**Retarder la miction**

Lorsque vous vous sentez en mesure de maîtriser vos envies urgentes d'uriner, il est temps de passer à l'étape suivante, soit celle de renforcer la maîtrise de votre vessie. Pour ce faire, suivez ces étapes simples :

1. Plutôt que de vous rendre à la salle de bains tout juste après avoir maîtrisé votre envie, essayez d'attendre encore 5 minutes.
2. Lorsque vous êtes capable d'attendre 5 minutes, essayez d'attendre 10 minutes.
3. Si vous urinez plus de 8 fois par jour, continuez d'augmenter le temps d'attente avant de vous rendre à la salle de bains. Avec le temps, votre nombre de visites aux toilettes sera plus acceptable (toutes les 3 ou 4 heures durant le jour).

Image

Sit & be still = Asseyez-vous et ne bougez pas.

First [...] quickly (X5) = Contractez D'ABORD vos muscles du plancher pelvien (5 fois).

Wait a few minutes, then = Attendez quelques minutes, puis

If urgency [...] strategies = si l'envie urgente ne disparaît pas, utilisez des stratégies de distraction.

Once urgency lessens or stop = Une fois que l'envie urgente diminue ou disparaît,

Wait 5 mins [...] bathroom = attendez 5 minutes, puis dirigez-vous lentement vers la salle de bains.

Urge wave = Vague de l'envie urgente

The urge... = L'envie urgente...

Starts = apparaît

Grows = devient plus forte

Peaks = culmine

Subsides = disparaît



### Maîtrise des envies urgentes durant la nuit

Ces conseils pour maîtriser les envies urgentes fonctionnent la nuit également. Lorsque vous vous réveillez avec une envie urgente d'uriner, essayez d'utiliser les conseils qui fonctionnent le mieux pour vous pendant 2 minutes. S'ils s'avèrent efficaces, tant mieux! Vous pourrez vous rendormir. Si l'envie urgente ne disparaît pas après 2 minutes, allez aux toilettes et retournez vous coucher.

### Combien de temps cela prend-il avant que les approches de maîtrise des envies urgentes fonctionnent?

La maîtrise de votre vessie se fera de façon graduelle. Cela prendra du temps, de la pratique et de la patience pour développer ces capacités. La plupart des gens remarquent quelques changements positifs en 2 semaines, mais cela peut prendre 3 mois ou plus pour constater le plein effet de vos efforts.

La démarche de soins cliniques pour la vessie hyperactive de la Fondation de la SUFU est soutenue par des contributions à visée éducative de Medtronic, d'Allergan et d'Astellas Scientific.