

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)

FAITES LE SUIVI DE LA QUANTITÉ DE LIQUIDES QUE VOUS INGÉREZ



En général, les gens boivent et mangent environ de 1,5 à 2 litres (de 50 à 70 oz) de liquides par jour^{1,2}. Cela équivaut environ à six à huit verres de 240 mL (8 oz). Ça semble beaucoup? N'oubliez pas que nous ne consommons pas tous les liquides sous forme de boissons. Beaucoup d'aliments, comme les fruits, le gruau et les soupes contiennent également des liquides. Lorsque vous avez des problèmes de vessie, essayez de respecter ces quantités. Ainsi, vous devriez produire une quantité raisonnable d'urine (de 1,2 à 1,5 litre ou de 40 à 50 oz) par jour.

Si vous travaillez dans un environnement chaud ou faites beaucoup d'exercice, votre corps aura peut-être besoin davantage de liquides. Cependant, la majeure partie des liquides supplémentaires que vous consommerez seront perdus par la transpiration; la quantité d'urine que vous produirez devrait donc demeurer la même. N'oubliez pas que même dans ces situations, vous ne devriez normalement pas avoir besoin de boire plus de 8 tasses de liquides par jours.

Évitez de boire trop peu. Beaucoup de gens ayant des problèmes de vessie essaient de moins boire afin de produire moins d'urine. Cela se traduit cependant par une urine plus concentrée (jaune foncé, forte odeur) qui peut irriter la paroi de la vessie. Au bout du compte, vous devrez peut-être aller aux toilettes plus souvent. Ne pas boire suffisamment peut également causer une déshydratation. Ne limitez pas votre consommation de liquides pour maîtriser vos problèmes de vessie, sauf sur l'avis de votre médecin ou de votre infirmière.

Évitez de trop boire. Certaines personnes augmentent la quantité de liquides qu'elles consomment, car elles croient qu'une urine moins concentrée causera moins de douleur et

d'inconfort. En fait, ingérer trop de liquides peut causer des impressions d'envies urgentes et entraîner davantage de visites aux toilettes.

Conseil : ne buvez pas de grandes quantités à la fois. Buvez plutôt de 60 à 90 mL (de 2 à 3 oz) toutes les 20 à 30 minutes entre les repas.

SURVEILLEZ CE QUE VOUS MANGEZ

Certains aliments et boissons peuvent irriter la vessie et aggraver les problèmes. Essayez d'éviter ce qui suit :

- Boissons alcoolisées
- Boissons et aliments contenant de la caféine, comme les boissons gazeuses, le café, le thé, le chocolat et les boissons énergisantes
- Boissons et aliments à base de tomates
- Agrumes et jus d'agrumes
- Aliments épicés
- Édulcorants artificiels, comme l'aspartame (Equal)



ATTEIGNEZ UN POIDS SANTÉ ET MAINTENEZ-LE

Invest in your health = Investissez dans votre santé



L'embonpoint peut causer de la pression sur la vessie et le plancher pelvien, ce qui peut irriter la vessie et causer des fuites urinaires. Si vous souffrez d'embonpoint, même une petite perte de poids peut aider à diminuer les problèmes de vessie.

ADOPTER DES HABITUDES FAVORISANT LA SANTÉ DES INTESTINS

La constipation peut parfois aggraver les problèmes de vessie. L'adoption d'habitudes favorisant la santé des intestins vous aidera à éviter la constipation et pourrait diminuer les problèmes. Pour ce faire :



- Mangez des aliments riches en fibres, comme les haricots, les pâtes, le gruau, les céréales de son, le pain de blé entier et les fruits et légumes frais.
- Faites de l'exercice.
- Buvez quotidiennement de 1,5 litre à 2 litres (de 50 à 70 oz) de liquides non irritants, tel que de l'eau.
- Consultez votre médecin si vous avez des problèmes intestinaux.

CESSEZ DE FUMER



Le tabagisme peut irriter la vessie et également causer des épisodes de forte toux. Ces deux problèmes peuvent causer des fuites urinaires. Si vous cessez de fumer, vous pouvez réduire vos problèmes de vessie en plus de bénéficier d'autres bienfaits pour la santé.

RÉFÉRENCES

1. Sterns RH. Maintenance and replacement fluid therapy in adults. <http://www.uptodate.com/home>. Consulté le 30 mars 2017.
2. Gomella LG, *et al.* Clinician's Pocket Reference. 11^e éd. N.Y, N.Y.: The McGraw-Hill Companies; 2014, <http://accessmedicine.mhmedical.com/content.aspx?bookid=365§ionid=43074918&Resultclick=2>. Consulté le 30 mars 2017.

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.