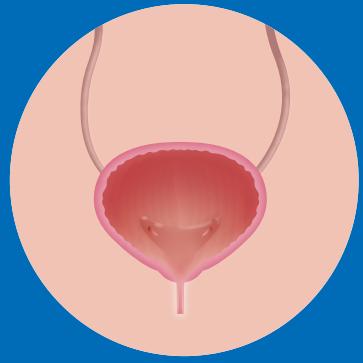


# Rééduquer la vessie

## La vessie hyperactive



Document produit par le Centre hospitalier de l'Université de Montréal, diffusé avec son autorisation et adapté à la demande du CHU de Québec - Université Laval.

**Vous avez du mal à contrôler votre envie d'uriner. Cette fiche vous donne un programme pour vous aider à gérer vos envies pressantes.**

### Qu'est-ce que la rééducation de la vessie ?

C'est un programme qui comprend :

- des exercices
- des techniques
- des habitudes de vie

Son but est de :

- réduire la sensation d'urgence quand une envie survient
- limiter les fuites d'urine
- laisser passer plus de temps entre chaque visite aux toilettes
- renforcer peu à peu les muscles qui permettent de vous retenir et de réduire votre envie d'uriner

Ce programme est utile si vous avez une vessie hyperactive. Voir la fiche santé Avoir du mal à contrôler son envie d'uriner - La vessie hyperactive.

### Pourquoi dois-je suivre ce programme ?

Il vous arrive souvent de :

- avoir une sensation d'envie urgente
- avoir des fuites d'urine

- aller aux toilettes plus d'une fois à l'intérieur de 2 h 30
- vous lever 1 à 2 fois ou plus dans la nuit pour uriner et cela nuit à votre sommeil
- annuler des activités par peur de ne pas avoir accès à des toilettes.

Ce sont des signes de vessie hyperactive.

### Pendant combien de temps dois-je suivre ce programme ?

Les effets ne se feront peut-être pas sentir sur le coup, mais viendront avec la pratique.

Pour être efficace, le programme doit être suivi pendant au moins 12 semaines de suite.

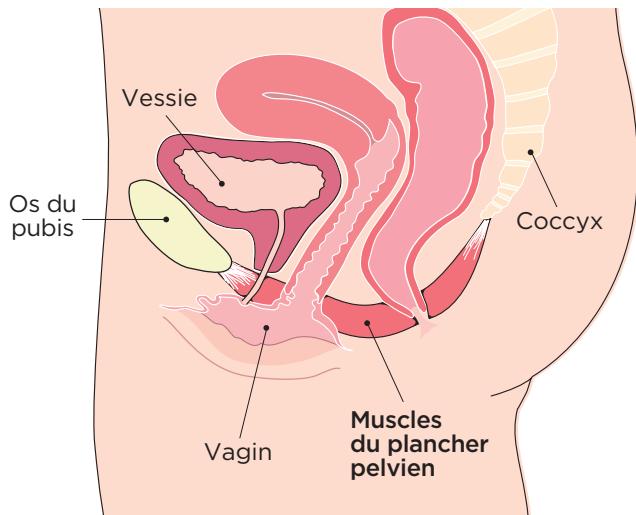


Au début, choisissez un endroit sûr, comme la maison, pour utiliser les techniques servant à retarder les envies. Après quelques essais, quand vous vous sentirez prêt, essayez-les hors de la maison.

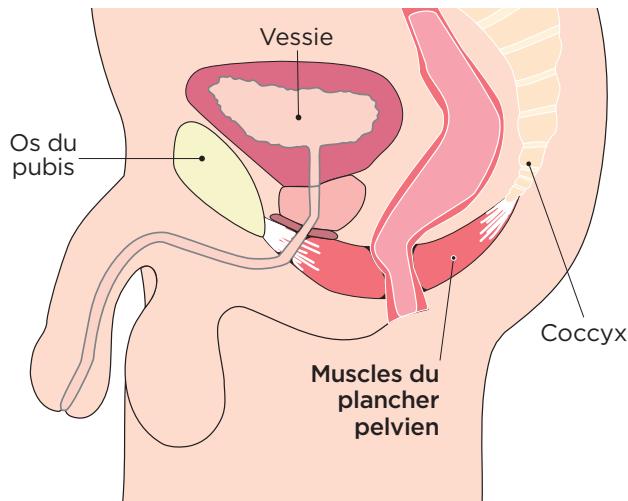
## Quels sont les exercices qui peuvent m'aider à contrôler ma vessie ?

Vous devez faire des exercices pour renforcer les muscles du plancher pelvien, c'est-à-dire les muscles à la base de votre bassin, entre le pubis et le coccyx. Pour savoir quoi faire, lisez la fiche santé Prévenir et traiter l'incontinence urinaire chez la femme.

### Le bassin chez la femme



### Le bassin chez l'homme



Un plancher pelvien fort permet de limiter les fuites d'urine. Lorsque vous le contractez, il :

- serre et referme le canal par lequel l'urine sort de votre vessie (urètre).
- envoie le message aux muscles de la vessie de cesser de se contracter. Cela réduit la sensation d'envie.

## Comment laisser passer plus de temps entre chaque visite aux toilettes ?

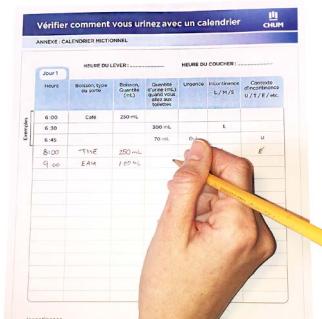
### Évitez d'aller aux toilettes « par précaution ».

Peut-être avez-vous pris l'habitude d'uriner au cas où, par exemple avant de sortir de la maison, même si vous y êtes allé 20 minutes avant. Demandez-vous si vous en avez vraiment besoin (sauf si vous partez pour un long voyage ou si vous allez vous coucher). En temps normal, on évacue 1 à 2 tasses d'urine lorsqu'on va aux toilettes.

Durant les 3 premiers jours du programme, tenez un calendrier (voir la fiche santé Vérifier comment vous urinez à l'aide d'un calendrier – Le calendrier mictionnel).

Notez-y :

- à quelles heures vous buvez et urinez
- quelle quantité vous avez bue, puis évacuée
- à quels moments vous avez des fuites d'urine et dans quelles circonstances



Le but est d'être capable, à la fin du programme, d'attendre de 2 h 30 à 3 h entre chaque visite aux toilettes. En général, cela prend 12 semaines pour y arriver, mais il faut parfois plus de temps.

Au besoin, vous pourrez tenir un autre calendrier quelques semaines plus tard.

Allez-y peu à peu. Par exemple, si le temps moyen entre chaque fois que vous urinez est d'une heure, fixez-vous d'abord comme but d'attendre 1 heure et 5 minutes dans la semaine d'après. Si vous avez atteint ce but, ajoutez la semaine suivante 5 minutes de plus (pour un temps de 1 heure 10 minutes) et ainsi de suite.

## Que faire quand une envie pressante survient?

Si elle arrive avant l'atteinte de votre objectif, faites ces étapes :

- 1 Arrêtez ce que vous faites.
- 2 Si possible, asseyez-vous sur un siège dur. Cela fait une pression sur le plancher pelvien et peut vous aider à diminuer votre envie. Si vous ne pouvez pas vous asseoir, restez immobile. Il est plus facile de contrôler son envie lorsqu'on ne bouge pas.
- 3 Détendez-vous en respirant profondément.
- 4 Serrez les muscles de votre plancher pelvien. Contractez-les avec force et relâchez-les vite 10 fois de suite ou maintenez une forte contraction durant 10 secondes.
- 5 Ensuite, pensez à autre chose pendant une minute (ex. : compter à l'envers à partir de 100 par bonds de 7, penser à un prénom débutant par chacune des lettres de l'alphabet).
- 6 Si l'envie pressante reste, refaites les étapes 1 à 5.
- 7 Si l'envie reste sans être pressante, attendez 5 minutes avant d'aller aux toilettes.
- 8 Si l'envie a disparu, continuez vos activités.

Il est normal d'avoir plus d'envies urgentes si vous êtes fatigué, stressé, émotif ou malade, ou si le temps est froid et humide. Avec l'entraînement, il sera plus facile de les contrôler.

## Y a-t-il un conseil à suivre au moment d'uriner?

Lorsque vous êtes aux toilettes, prenez votre temps pour bien vider votre vessie sans forcer. Pousser pourrait affaiblir le plancher pelvien.



## Y a-t-il des habitudes à prendre pour diminuer les envies?

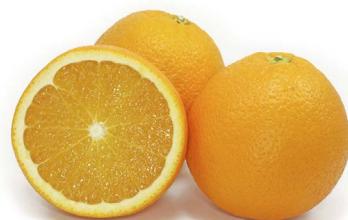
- > Buvez environ 1,5 à 2 litres de liquide dans la journée. Vous pouvez être tenté de boire moins pour aller aux toilettes moins souvent, mais ne pas boire assez donne une urine trop concentrée. Cela peut irriter la vessie et rendre les envies ou les urgences d'uriner plus fréquentes. Visez une urine jaune claire qui dégage peu d'odeur!
- > Étalez votre consommation de liquides dans la journée. Si vous buvez tout d'un coup, cela peut causer une urgence d'uriner peu de temps après.
- > Buvez le moins possible 2 heures avant de vous coucher. Cela réduit le risque de se lever la nuit pour aller aux toilettes.



## Y a-t-il des aliments ou des boissons à éviter?

Réduisez ou cessez votre consommation de liquides et d'aliments qui augmentent les envies urgentes, comme :

- > Les boissons avec de la caféine : café, thé, chocolat. Il est conseillé de ne pas prendre plus d'un café par jour, ou 100 mg de caféine.
- > Les boissons pétillantes ou gazéifiées : boisson gazeuse, eau pétillante.
- > Les aliments acides : fruits et jus acides tels que les jus d'orange, de citron, de pamplemousse et d'ananas.



- > Les tomates : jus de tomates, sauce tomate, sauce barbecue et chili.
  - > Les mets épicés : mexicains, thaïlandais, indiens et cajuns.
  - > Les édulcorants : aspartame, sucralose.
  - > L'alcool.

Réduisez votre consommation pendant 1 à 2 semaines pour voir l'impact sur vos urgences d'uriner. Si vous voyez une différence, continuez d'en prendre moins.

## D'autres actions peuvent-elles avoir un effet?

Une pression sur le plancher pelvien peut être favorisée par :

- Un surpoids
  - Le tabagisme (parce qu'il entraîne une toux répétée)
  - Un problème de constipation

Agir sur ces causes peut vous aider à diminuer les fuites d'urine.



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

Vous pouvez consulter un physiothérapeute en rééducation périnéale et pelvienne pour obtenir de l'aide dans votre démarche.



## RESSOURCES UTILES

## Ordre des physiothérapeutes du Québec :

> oppg.ac.ca

Placer le curseur sur « La physiothérapie »  
Dans le menu défilant → « Trouvez un  
professionnel »

Le livre *L'incontinence urinaire : la prévenir, la traiter*, de Chantale Dumoulin, publié par le CIUSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

## 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.*

Le CHUM n'est pas responsable du contenu de ce document tel que modifié par le CHU de Québec - Université Laval, ni de l'utilisation qu'en fait ce dernier.

[chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)