

## La vessie hyperactive

### Un guide pour les femmes

1. Comment fonctionne une vessie normale?
2. Qu'est-ce que la vessie hyperactive?
3. Quelles sont les causes de la vessie hyperactive?
4. Comment se passe la consultation avec le médecin?
5. Quels sont les traitements disponibles?

La « vessie hyperactive » est un problème très fréquent qui provoque souvent des symptômes pénibles et inconfortables. Elle peut provoquer le besoin urgent de vous précipiter aux toilettes plusieurs fois pendant la journée et la nuit, et peut parfois causer également une fuite urinaire avant même d'atteindre les toilettes.

Ce feuillet d'information vise à expliquer ce qu'est la vessie hyperactive et ces causes, ainsi que d'expliquer ce qui peut être fait pour vous aider.

#### Comment fonctionne une vessie normale?

La vessie est semblable à un ballon. Alors que l'urine est produite et qu'elle remplit la vessie, les murs s'étendent pour accueillir le surplus de liquide. L'urine est gardée à l'intérieur de la vessie par un type de mécanisme de soupape (« sphincter de l'urètre ») qui reste fermé jusqu'à ce que vous sentiez le besoin de vous vider et d'avoir atteint une toilette. Le mécanisme de soupape est assisté par les muscles du plancher pelvien en dessous de la vessie, qui se contractent lorsque vous toussiez ou lorsque vous éternuez et garde l'urine à l'intérieur. Lorsque la vessie se remplit, vous commencez à être consciente de la sensation que vous avez besoin d'uriner, mais vous êtes en mesure de tenir le coup. Une fois que vous avez décidé de vider votre vessie (c'est-à-dire à la toilette, à un moment opportun), votre cerveau signale le muscle de la vessie à se contracter et à vider l'urine. En même temps, la vessie et les muscles du plancher pelvien se détendent pour permettre à l'urine de s'écouler. La vessie a généralement besoin d'être vidée environ 4-8 fois par jour, et une fois la nuit.

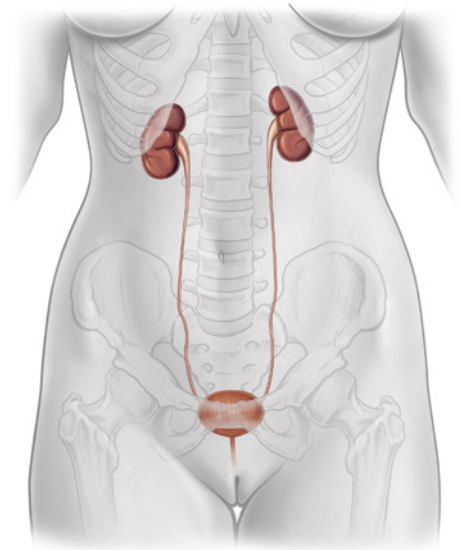
#### Qu'est-ce que la vessie hyperactive?

La vessie hyperactive est le nom donné à l'ensemble de symptômes de la vessie.

**Urgence** — un besoin soudain et intense d'uriner qui ne peut pas attendre. Cela peut se produire même si votre vessie n'est pas pleine. Parfois, vous ne pouvez pas vous rendre à la toilette à temps et vous pouvez avoir une fuite — c'est ce qu'on nomme l'incontinence d'urgence.

**Fréquence** — aller aux toilettes plusieurs fois pendant la journée (généralement plus de 7).

**Nycturie** — se réveiller plus d'une fois durant la nuit pour aller à la toilette.



**L'appareil urinaire**

La vessie hyperactive affecte les femmes (et les hommes) de tous les âges, et n'est pas simplement le résultat du vieillissement.

#### Quelles sont les causes de la vessie hyperactive?

Les symptômes d'hyperactivité vésicale sont causés par le muscle de la vessie qui serre pour vider l'urine de façon inappropriée. Cela se produit souvent sans avertissement, et lorsque vous ne le voulez pas.

Votre médecin ou l'infirmière examinera votre urine pour exclure une infection, ce qui est une cause fréquente de symptômes d'hyperactivité vésicale. Vous pouvez aussi avoir d'autres examens pour la recherche de calculs vésicaux et de masses. La vessie hyperactive peut aussi être causée par des conditions affectant le système nerveux. Si vous avez eu une intervention chirurgicale précédente pour l'incontinence à l'effort, vous pouvez aussi être plus susceptibles d'avoir une vessie hyperactive. La quantité et le type de liquides que vous buvez peuvent également contribuer à vos symptômes, par exemple, les boissons caféinées peuvent considérablement aggraver les symptômes de l'hyperactivité vésicale.

Cependant, pour beaucoup de femmes, la cause exacte de leur vessie hyperactive ne se trouve jamais. Malgré cela, il existe de nombreux traitements qui peuvent vous aider à gérer vos symptômes.

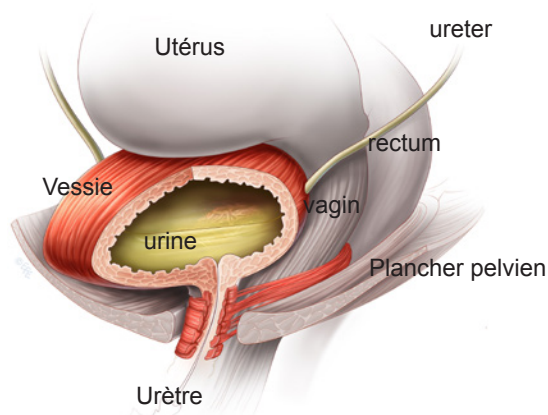
#### Comment se passe la consultation avec le médecin?

Lorsque vous verrez votre médecin, il va vous poser des questions sur votre vessie, votre apport hydrique et votre état de santé général. Vous serez alors examiné pour écarter tout problème gynécologique qui peut contribuer à votre problème. Vous pouvez être invité à remplir un mictionnel; il s'agira d'enregistrer ce que vous buvez, combien vous buvez et le volume d'urine que vous passez chaque fois que vous allez aux toilettes. Cela fournit des informations utiles sur la quantité que vous buvez et la quantité que votre vessie est capable de tenir. Vous pouvez télécharger votre propre journal mictionnel à la section du menu.

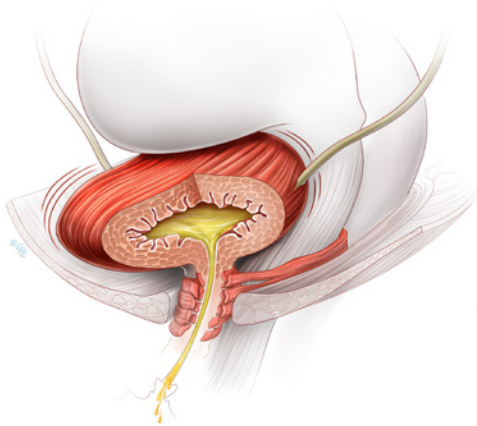
Certains de ces examens que vous pouvez être invité à faire sont énumérés ici :

**Analyse d'urine** — examiner un échantillon de votre urine pour savoir s'il y a une infection ou du sang dans l'urine.

### Vessie normale, à moitié pleine et détendue



### Vessie hyperactive, à moitié pleine, mais contractant, provoquant la fuite urinaire



Résiduel d'urine — en utilisant un appareil à ultrasons (ou parfois l'insertion d'un petit cathéter) pour vérifier si vous videz votre vessie correctement.

Urodynamique — cet examen est en mesure d'examiner l'activité du muscle de la vessie alors qu'elle est remplie de liquide. L'urodynamique peut nous dire si votre muscle de la vessie serre de manière inappropriée alors que nous remplissons la vessie (ce qui est connu sous le nom d'« hyperactivité du détrusor »), de même que si la vessie n'est pas étanche (« incontinence à l'effort ») et si la vessie se vide correctement.

#### Quels sont les traitements disponibles?

Il y a beaucoup de différents traitements disponibles pour la vessie hyperactive. Il y a aussi des modifications que vous pouvez apporter à votre mode de vie qui peut améliorer considérablement vos symptômes.

Les boissons contenant de la caféine, par exemple, le café, le thé et les boissons gazeuses peuvent considérablement aggraver les symptômes de l'hyperactivité vésicale. Il peut être très utile donc de réduire le nombre de ces types de boissons pour voir si cela aide. Les sodas, les jus de fruits et l'alcool peuvent aussi causer des symptômes d'hyperactivité vésicale. Essayez de garder un mictionnel pour voir si vous pouvez trouver quelles boissons aggravent vos symptômes. Vous pouvez essayer de passer à l'eau, aux tisanes et aux

boissons décaféinées. Bien qu'il soit tentant, essayez de ne pas réduire la quantité que vous buvez, viser à boire environ 1,5 à 2 litres par jour.

#### La rééducation de la vessie

Vous avez peut-être remarqué que vous avez pris l'habitude d'aller aux toilettes très souvent, de sorte que vous ne soyez pas dans une situation où vous avez besoin d'uriner et que vous n'êtes pas à proximité d'une toilette. Cela peut empirer la vessie hyperactive, alors que votre vessie est capable de retenir de moins en moins d'urine. La rééducation de la vessie a pour objectif de vous aider à tenir plus d'urine dans la vessie en allant aux toilettes moins souvent. Elle consiste à augmenter graduellement l'intervalle de temps entre les visites aux toilettes et en essayant de tenir un peu plus longtemps si vous ressentez l'envie de vider votre vessie. Votre médecin ou un physiothérapeute peut vous donner plus d'informations concernant ce traitement. Cette question est abordée plus en détail en allant à la section du menu, et en cliquant sur le dépliant intitulé « La rééducation de la vessie ».

#### Médicaments

Il existe une variété de différents médicaments qui peuvent aider une vessie hyperactive. Bien que ceux-ci peuvent être prescrits par votre médecin, il est toujours important de contrôler ce que vous buvez et d'essayer de réduire votre vessie. Les médicaments sont conçus pour vous permettre d'attendre plus longtemps, de réduire la fréquence que vous avez besoin d'aller aux toilettes (à la fois pendant la journée et la nuit) et de réduire les fuites. Les médicaments causent des effets secondaires tels que la sécheresse de la bouche chez certaines personnes, parfois vous devrez peut-être essayer plusieurs médicaments avant de trouver celui qui vous conviendra. **La constipation peut aussi être un problème et peut être traitée à la fois par un régime alimentaire et par des médicaments de sorte que vous pouvez toujours profiter des bons effets de la médication pour votre vessie hyperactive.** Parfois, votre vessie peut améliorer après un traitement de quelques mois, vous permettant d'arrêter l'utilisation de médicament. Cependant, de nombreuses femmes doivent rester sur le médicament à plus long terme, afin de contrôler leurs symptômes.

#### Autres traitements

La modification de l'apport hydrique, la rééducation de la vessie, et les médicaments travaillent pour la grande majorité des femmes atteintes d'hyperactivité vésicale. Cependant, un petit nombre auront des symptômes qui persistent en dépit de ces traitements. Dans ce cas, les traitements suivants peuvent être proposés :

**La toxine botulique** — la toxine botulinique peut être injectée dans la vessie par l'intermédiaire d'un télescope, sous anesthésie locale. Elle provoque la relaxation du muscle de la vessie, en aidant l'urgence et en permettant la vessie de stocker plus d'urine. Bien que nous n'avons pas encore les résultats à long terme de la toxine botulique, elle est considérée comme un traitement efficace (taux de guérison à 80 %). L'effet dure jusqu'à 9 mois, après quoi vous pouvez avoir besoin d'injections répétées. Il existe cependant un risque de 20 % de difficulté à vider la vessie après, ce qui nécessiterait l'auto-cathétérisme. Votre médecin peut vous donner plus d'informations à ce sujet.

**Stimulation du nerf tibial** — ceci est conçu pour stimuler les nerfs qui contrôlent la fonction de la vessie, par l'intermédiaire d'un nerf qui passe autour de la cheville. Cela consiste à insérer une petite aiguille à proximité de la cheville, qui est reliée à un dispositif qui stimule le nerf tibial. Cela stimule indirectement et rééduque les nerfs qui contrôlent la vessie.

**Stimulation de nerfs sacrés** — Il s'agit de stimuler directement les nerfs qui contrôlent le fonctionnement de votre vessie. Il s'agit de l'implantation d'un stimulateur de nerfs à l'intérieur du corps, c'est un traitement offert seulement par certains spécialistes pour les personnes qui présentent des symptômes graves et persistants qui n'ont pas réussi à améliorer avec d'autres traitements.

*Votre médecin sera en mesure de vous donner des informations complètes sur les traitements les plus appropriés pour vous. Il se peut que vous ne soyez jamais totalement guérie de vos symptômes d'hyperactivité vésicale, mais vous pouvez voir par ce feuillet d'information qu'il y a un grand nombre de traitements qui peuvent vous aider à gérer vos symptômes afin que votre vie ne soit pas contrôlée par votre vessie.*