



GLOSSAIRE

Continence : Maîtrise volontaire des fonctions naturelles comme la défécation ou la miction²⁴.

Détrusor : Muscle qui forme la paroi de la vessie. Ce gros muscle est normalement détendu durant le remplissage de la vessie et ne se contracte que durant une miction volontaire²⁴.

Exercices de Kegel : Exercices conçus pour fortifier les muscles qui entourent la vessie et l'urètre¹³. Kegel est le nom du médecin qui a mis au point ces exercices¹³. Ils consistent à contracter à plusieurs reprises les muscles du plancher pelvien qui entourent l'urètre et la vessie.

Exercices des muscles du plancher pelvien ou **exercices de Kegel :** ils consistent à contracter à plusieurs reprises les muscles du plancher pelvien qui entourent l'urètre et la vessie¹³.

Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) : Organisme national à but non lucratif qui défend les intérêts des personnes atteintes d'incontinence. Cette fondation dépend des dons en provenance de la population, des professionnels de la santé et des entreprises privées. On peut communiquer avec cet organisme par téléphone au 1-800-265-9575 ou par Internet à l'adresse : www.continence-fdn.ca.

Fréquence mictionnelle : Nombre de fois où vous urinez chaque jour⁴. On juge anormale une fréquence de 8 mictions ou plus en 24 heures.

Incontinence (urinaire) : Manque de contrôle des mictions ayant pour effet d'entraîner des pertes accidentelles d'urine^{4,24}. L'incontinence urinaire d'urgence et l'incontinence urinaire d'effort sont les 2 formes les plus fréquentes d'incontinence urinaire.

Incontinence urinaire d'effort : Perte accidentelle d'urine durant un effort ou un exercice⁴. Cette fuite est causée par la pression abdominale qui s'exerce sur la vessie durant le moindre effort, par exemple, en riant, en toussant ou en sautant⁴. En général, seul un petit volume d'urine s'échappe.

Incontinence urinaire d'urgence : Fuite involontaire d'urine causée par une envie pressante d'uriner, comportant une sensation d'urgence ressentie soit avant, soit pendant la fuite⁴. L'incontinence urinaire d'urgence se caractérise généralement par l'écoulement d'un volume d'urine important.

Incontinence urinaire mixte : Association des 2 formes principales d'incontinence : incontinence urinaire d'urgence et incontinence urinaire d'effort⁴.

Journal des mictions : Carnet dans lequel on note la fréquence des mictions et de toute perte accidentelle d'urine^{3,4}. Le journal peut aussi servir à enregistrer l'horaire de consommation et la nature des aliments et des boissons consommés, afin de vérifier si les changements apportés à l'alimentation ont un effet sur une vessie hyperactive. Il peut aussi servir à suivre la progression du contrôle vésical au cours d'un traitement.

Miction volontaire : Action d'uriner intentionnellement et non sous l'effet d'une envie pressante.

Miction : Action d'uriner²⁴.

Muscle vésical (détrusor) : Muscle constituant de la paroi de la vessie. Le muscle vésical est normalement détendu durant le remplissage; il se contracte seulement durant une miction volontaire²⁴.

Nycturie : Fait de se lever au moins 2 fois la nuit pour aller uriner⁴.

Polyurie : Mictions fréquentes et abondantes qui peuvent résulter d'une consommation excessive de liquide; c'est aussi un des signes du diabète⁸.

Qualité de vie : Ce terme sert à désigner la satisfaction d'une personne à l'égard de sa vie ainsi qu'un sentiment général de bien-être. On évalue souvent le bien-être sur les plans physique, psychologique et social²⁵.

Rééducation de la vessie : Établissement d'un horaire des visites aux toilettes pour uriner. Il s'agit d'allonger progressivement l'intervalle entre les visites. Avec le temps, la rééducation de la vessie pratiquée de façon soutenue peut contribuer à contrôler une vessie hyperactive¹³.

Reins : Paire d'organes situés dans la cavité abdominale. Les reins filtrent le sang pour en éliminer les déchets en produisant de l'urine²⁴.

Repérage des toilettes : Stratégie qui consiste à repérer d'abord et avant tout les toilettes les plus proches au cours d'une activité ou lors d'une sortie. Les personnes qui appliquent cette stratégie sont souvent mal à l'aise quand elles ne savent pas où se trouvent les toilettes.

Serviettes d'incontinence : Serviettes absorbantes portées en cas de fuite d'urine. Il en existe une grande variété, y compris les protège-dessous. On trouve aussi des couches-culottes et des sous-vêtements protecteurs.

Sphincter de l'urètre : Muscle en forme d'anneau qui entoure l'orifice de l'urètre et qui contribue à garder ce conduit fermé, empêchant ainsi la fuite involontaire d'urine. Quand il se relâche, le sphincter laisse passer l'urine à travers l'orifice du conduit²⁴.

Stratégies d'adaptation : Diverses mesures adoptées par les personnes ayant une vessie hyperactive pour faire face à la situation. Par exemple, repérer l'emplacement des toilettes, porter des couleurs sombres et/ou des vêtements amples, éviter de fréquenter les lieux où on ne connaît pas l'emplacement des toilettes, éviter les relations sexuelles et éviter les foules (au cinéma par exemple) où il peut être difficile d'avoir accès rapidement aux toilettes.

Urètre : Conduit par où s'écoule l'urine quand la vessie se vide²⁴. Les muscles qui entourent l'urètre contribuent normalement à en garder l'orifice fermé pendant le remplissage de la vessie. Ces muscles se relâchent généralement durant une miction volontaire.

Urgence mictionnelle : Envie d'uriner soudaine et pressante qu'il est difficile de maîtriser⁴.

Urine : Liquide contenant diverses substances dissoutes, excrété par les reins, qui s'accumule dans la vessie²⁴.

Uriner : Action d'évacuer l'urine contenue dans la vessie.

Vessie hyperactive : Affection qui se caractérise par une envie urgente d'uriner; elle s'associe généralement à une hausse de fréquence des mictions et à de la nycturie. Elle peut s'accompagner ou non d'incontinence urinaire d'urgence⁴. Un problème de vessie hyperactive est généralement causé par l'hyperactivité du détrusor⁴.

Vessie : Organe creux dont la paroi est formée de tissus musculaire et conjonctif. La vessie sert de réservoir à l'urine produite par les reins. Normalement, le muscle vésical est détendu pendant que la vessie se remplit. Il se contracte durant la miction, un acte volontaire qui permet d'expulser l'urine hors de la vessie¹.