



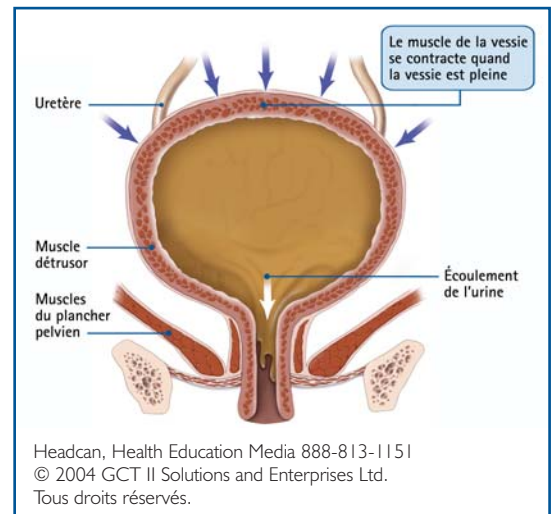
## QU'EST-CE QU'UNE VESSIE HYPERACTIVE?

### COMMENT FONCTIONNE UNE VESSIE NORMALE

La vessie fait partie de l'appareil urinaire. Chaque fois que vous mangez et que vous buvez, votre corps absorbe du liquide. Les reins filtrent le liquide qui se trouve dans le corps pour en extraire les déchets et pour les éliminer sous forme d'urine. L'urine s'accumule dans la vessie. La vessie est donc un réservoir; elle peut se dilater à mesure qu'elle se remplit et se contracter pour évacuer l'urine accumulée<sup>1</sup>.

La miction (action d'uriner) nécessite l'intervention du cerveau et des muscles. Quand la vessie est pleine, les nerfs présents dans la paroi de la vessie le signalent au cerveau. À ce moment, vous ressentez l'envie d'aller uriner. Une fois que vous êtes prêt à uriner, votre cerveau commande au muscle qui constitue la majeure partie de la paroi de la vessie (le détrusor) de se contracter, ce qui comprime la vessie. Au même moment, le cerveau commande aux muscles du sphincter qui entourent le conduit de sortie (l'urètre) de se détendre, afin de laisser passer l'urine<sup>2</sup>.

Normalement, le muscle vésical est détendu quand la vessie se remplit; il ne se contracte que pour vider la vessie<sup>1</sup>. « *Contrôler sa vessie* » signifie uriner seulement quand on veut le faire.

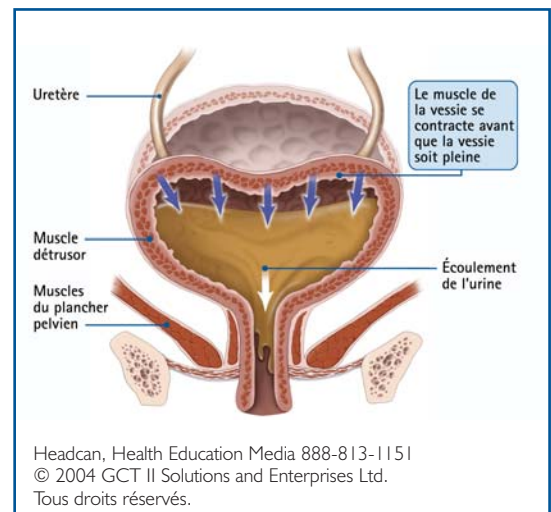


### LA VESSIE HYPERACTIVE

Une vessie est hyperactive lorsque les muscles de sa paroi se contractent sans qu'on le veuille<sup>3</sup>, ce qui peut donner une envie pressante d'uriner – même quand la vessie n'est pas pleine – occasionnant ainsi des visites fréquentes aux toilettes. Dans certains cas, il peut se produire une fuite, c'est-à-dire une perte accidentelle d'urine<sup>4</sup>. La vessie hyperactive et certains autres troubles de la miction empêchent d'être en mesure de décider à quel moment aller uriner<sup>1</sup>.

Une vessie hyperactive se caractérise par les signes et les symptômes suivants<sup>4</sup> :

- Envies pressantes et soudaines d'uriner
- Hausse de fréquence des mictions (plus de 8 fois durant une période de 24 heures, y compris, bien souvent 2 fois par nuit)



Ces signes peuvent s'associer ou non à :

- des pertes accidentelles d'urine causées par une envie impérieuse d'uriner; c'est ce qu'on appelle l'incontinence d'urgence<sup>4</sup>

Vous n'êtes pas la seule personne à éprouver des troubles de la vessie. Au Canada, on estime que 1 personne sur 5 parmi les plus de 35 ans éprouvent ce problème<sup>5</sup>. Même si tous ne s'entendent pas quant aux différentes causes d'une vessie hyperactive, une chose est sûre : *Il n'est pas normal d'avoir une vessie hyperactive pour un adulte de n'importe quel âge; vous n'êtes pas obligé de tolérer cette situation. La plupart des cas de vessie hyperactive peuvent être traités<sup>6</sup>. Chaque année, les médecins traitent des milliers de cas de vessie hyperactive.*

## LES DIVERS TYPES DE TROUBLES DE LA VESSIE

Les pertes de contrôle de la vessie ont plusieurs désignations : incontinence urinaire, fuites et vessie hyperactive<sup>1</sup>. Ce problème de santé empêche de contrôler ses mictions<sup>1</sup>. Par ailleurs, le terme, vessie hyperactive, désigne particulièrement l'urgence et la fréquence des mictions; cette affection ne s'associe pas toujours à des pertes accidentelles d'urine.

Certains troubles de la vessie se manifestent au cours d'une infection urinaire ou vaginale. D'autres cas sont causés par des médicaments ou un déséquilibre hormonal. Ces troubles sont généralement passagers<sup>1</sup>.

Un problème de contrôle de la vessie peut apparaître quand les muscles de la vessie et du sphincter ne fonctionnent pas normalement : ils sont soit trop faibles, soit trop actifs. Le problème peut aussi provenir d'un trouble du système nerveux à la suite d'une maladie ou d'une blessure<sup>1</sup>.

Les principaux troubles de la vessie :

### Vessie hyperactive

Une vessie est hyperactive lorsque le détrusor, le muscle qui constitue la paroi de la vessie, se contracte de façon involontaire<sup>3</sup>. Cela provoque une envie soudaine et parfois irrésistible d'uriner, même si la vessie n'est pas pleine.

Voici quelques-uns des symptômes typiques d'une vessie hyperactive<sup>4</sup> :

- **Urgence mictionnelle** — envie soudaine et impérieuse d'uriner qui est si forte qu'il est difficile, voire impossible de retarder la miction
- **Fréquence mictionnelle** — besoin d'uriner plus de 8 fois en 24 heures
- **Nycturie\*** — besoin de se lever pour uriner au moins 2 fois durant la nuit
- **Incontinence d'urgence\*** — écoulement involontaire d'une quantité appréciable d'urine

\*La plupart des personnes qui ont une vessie hyperactive ont des envies impérieuses et des mictions fréquentes, mais pas de nycturie (envies nocturnes pressantes) ni d'incontinence d'urgence (fuites d'urine).

Selon les enquêtes menées au Canada, la vessie hyperactive est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes<sup>5</sup>.

Il est important de savoir qu'une vessie hyperactive n'est pas normale quel que soit l'âge de la personne qui est aux prises avec ce problème<sup>6</sup>. La vessie hyperactive est une affection persistante, mais qui peut être traitée. Consultez votre médecin pour déterminer le traitement qui vous convient le mieux.

Pour traiter la vessie hyperactive on peut recourir aux exercices pour les muscles du plancher pelvien, à la rééducation de la vessie, à la rétroaction biologique, aux modifications du régime alimentaire, aux médicaments et à la chirurgie<sup>7</sup>. L'association d'au moins 2 de ces interventions thérapeutiques peut donner de meilleurs résultats. Par ailleurs, certaines personnes règlent leur problème d'incontinence urinaire au moyen de produits absorbants et autres dispositifs<sup>7</sup>.

## Incontinence urinaire d'effort

L'incontinence urinaire d'effort résulte d'un affaiblissement des muscles de soutien entourant l'urètre (muscles qui contribuent à garder l'urine dans la vessie). Par conséquent, une pression abdominale même minime peut provoquer de légères fuites d'urine. Cette forme d'incontinence urinaire est responsable des fuites qui surviennent dans certaines situations; par exemple, en toussant, en éternuant, en riant, durant un exercice ou un effort pour soulever un objet lourd<sup>7</sup>. Cette incontinence n'est généralement pas précédée d'une envie pressante, contrairement à la vessie hyperactive.

De nombreuses femmes font de l'incontinence urinaire d'effort à la suite d'une grossesse ou après la ménopause. Par ailleurs, les hommes peuvent en souffrir après une opération à la prostate<sup>8</sup>. Bon nombre de personnes pallient le problème en utilisant des serviettes protectrices ou des couches-culottes<sup>7</sup>. Il existe une autre forme de traitement : les exercices pour les muscles du plancher pelvien qui permettent de fortifier les muscles soutenant la vessie<sup>9</sup>.

## Incontinence urinaire mixte

L'incontinence urinaire mixte, qui associe les symptômes de l'incontinence urinaire d'effort et de l'incontinence urinaire d'urgence<sup>9</sup>, est plus fréquente chez les femmes âgées<sup>7</sup>. Généralement, le traitement consiste en premier lieu à traiter le symptôme principal. Étant donné qu'il s'agit de 2 affections différentes, le traitement peut combiner une thérapie comportementale et des médicaments, ainsi que des exercices des muscles du plancher pelvien<sup>9</sup>.

## Incontinence par regorgement

Ce type d'incontinence urinaire se manifeste lorsque la quantité d'urine produite dépasse la capacité de la vessie. Les personnes atteintes d'incontinence urinaire par regorgement se plaignent de la faiblesse du jet urinaire, de fuites d'urine goutte à goutte ou de symptômes d'incontinence urinaire d'effort ou d'incontinence urinaire d'urgence<sup>7</sup>.

## Autres troubles de la vessie

Une infection urinaire peut toucher n'importe quelle partie ou l'ensemble des voies urinaires, y compris les uretères, la vessie et l'urètre. L'infection peut entraîner les mêmes symptômes qu'une vessie hyperactive, dont la hausse de fréquence des mictions. Cependant, contrairement à une vessie hyperactive, une infection urinaire s'accompagne généralement d'une sensation de brûlure durant la miction<sup>2</sup>. Si vous éprouvez ce genre de symptômes, consultez un médecin dès que possible. L'infection urinaire se soigne au moyen d'un traitement approprié.

Les hommes qui ont des mictions fréquentes et des envies pressantes d'uriner peuvent être atteints d'une hypertrophie bénigne de la prostate (HBP), c'est-à-dire d'une augmentation du volume de la prostate. Contrairement à une vessie hyperactive, une HBP peut causer un retard mictionnel, un affaiblissement du jet durant la miction et une vidange incomplète de la vessie<sup>10</sup>. Il est possible d'être atteint à la fois d'une vessie hyperactive et d'une hypertrophie bénigne de la prostate. Le médecin sera en mesure de vous dire si vous avez une vessie hyperactive ou une HBP ou les deux à la fois. Il peut également vous indiquer quel traitement vous convient.

La polyurie se caractérise par des mictions fréquentes et une production abondante d'urine. Si vous constatez que vous allez aux toilettes plus souvent pour évacuer la quantité habituelle d'urine chaque fois, votre médecin peut vérifier si vous buvez trop de liquide ou si vous avez un diabète, car c'est un des signes de cette maladie<sup>8</sup>.

## QUELLES SONT LES RÉPERCUSSIONS D'UNE VESSIE HYPERACTIVE SUR LE QUOTIDIEN?

Certaines personnes voient leur quotidien bouleverser par une vessie hyperactive. L'incontinence urinaire d'urgence peut causer des troubles émotionnels, réduire les activités sociales et récréatives et entraîner une dysfonction sexuelle<sup>11</sup>.

Les personnes aux prises avec une vessie hyperactive ont rapporté comment celle-ci nuisait à leur vie de tous les jours. Effets les plus courants :

### Répercussions sur les activités quotidiennes<sup>12</sup>

- entrave gravement les activités quotidiennes;
- complique de nombreux gestes quotidiens;
- rend le travail plus difficile;
- rend le sommeil plus difficile;
- nuit à la sexualité;
- oblige à planifier chaque sortie.

### Répercussions sur le plan émotionnel<sup>12</sup>

- peut être très stressant;
- peut embarrasser quand on se trouve en compagnie de gens que l'on connaît peu;
- suscite la crainte d'avoir un accident gênant;
- cause de l'anxiété lorsqu'on doit s'éloigner de chez soi pour ses activités.

Un problème de vessie hyperactive peut avoir d'autres répercussions sur votre comportement et sur l'image que vous avez de vous-même. Vous avez peut-être même modifié vos activités à cause de votre vessie hyperactive. Par ailleurs, peut-être vous êtes-vous adapté de façon satisfaisante à vos symptômes, soit en portant des serviettes absorbantes, en évitant les activités sportives et en modifiant votre routine.

Il peut être difficile de reconnaître que la vessie hyperactive touche autant d'aspects de votre vie et de celle des gens qui vous entourent. Cependant, une telle prise de conscience peut vous aider à réagir.

La vessie hyperactive est un problème courant que l'on peut traiter<sup>6</sup>. Au Canada, on estime que près de 1 personne sur 5 chez les plus de 35 ans a une vessie hyperactive<sup>5</sup>. Chaque année, les médecins soignent des milliers de cas de vessie hyperactive. Vous devez de vérifier si un traitement vous permettrait de mener une vie plus normale, en plus de soulager l'anxiété, la gêne et l'isolement qui peuvent découler des symptômes d'une vessie hyperactive.