



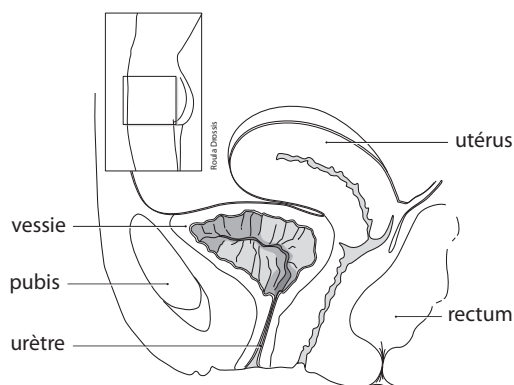
Cathétérisme intermittent (CI) pour les femmes

Le cathétérisme intermittent est une méthode sûre et efficace pour vider la vessie en présence de troubles de la miction. Beaucoup de femmes considèrent que le CIP a amélioré leur santé et leur qualité de vie.

Qu'est-ce que le cathétérisme intermittent (CIP)?

- L'urine est produite par les reins et transférée dans la vessie, où elle est stockée.
- Quand vient le temps de vider la vessie, le sphincter du col de la vessie se relâche tandis que le muscle de la vessie se contracte pour expulser l'urine par l'urètre. (Voir le schéma Anatomie de la vessie.)
- Le cathétérisme intermittent (CIP) vous aide à vider votre vessie lorsque vous avez de la difficulté à uriner.
- Votre médecin vous a proposé le CIP comme moyen d'éviter les problèmes et les coûts liés à la pose d'une sonde à demeure (qui reste en place). (Voir la section Matériel requis pour le CIP.)
- Il est souvent possible d'apprendre à insérer et retirer un cathéter par soi-même (CI par autosondage). Le CIP peut permettre d'éviter les problèmes liés à la pose d'un cathéter à demeure.
- Dans certains cas, vous pouvez avoir besoin qu'un une sonde à demeure soit insérée dans votre vessie. Dans ce cas, votre urine se déversera dans un sac qu'on attache habituellement à la jambe.
 - Après plusieurs semaines, un cathéter à demeure peut créer des problèmes tels que :
 - infection de la vessie et formation de pierres;
 - douleur ou irritation due à la présence d'un cathéter dans l'urètre;
 - désagrément d'avoir à recueillir l'urine dans un sac.

Anatomie de la vessie



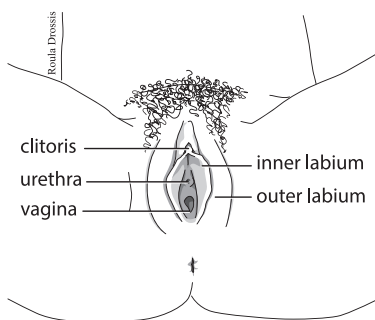
Que signifie utiliser un CIP?

- Il peut arriver que votre vessie ne se vide pas comme il se doit, ou que l'urine ne s'écoule pas du tout.
 - La plupart du temps, cela se produit parce que l'ouverture de la vessie est obstruée (parfois après une chirurgie pelvienne) ou que le muscle de la vessie est trop faible pour expulser l'urine.
 - Pour vous aider à uriner, un tube en plastique ou en caoutchouc (appelé cathéter) est glissé dans l'urètre jusqu'à la vessie. (Voir la section Matériel requis pour le CIP.)
1. Un cathéter est un tube de plastique clair ou de caoutchouc vendu en différents calibres : 12, 14 ou 16 French (nom utilisé pour indiquer la taille). Votre médecin vous indiquera le calibre que vous devrez utiliser.
 2. Un lubrifiant (qui rendra la surface plus lisse ou plus glissante) facilite l'insertion du cathéter.
 - Vous aurez besoin d'un lubrifiant hydrosoluble (qui se dissout dans l'eau), comme la gelée K-Y® ou la gelée Muko®.
 - **Il est important de NE PAS utiliser de gelée de pétrole comme Vaseline® ou d'huiles minérales, car elles ne se dissolvent pas dans le corps.**
 - Il est aussi possible d'acheter des cathéters déjà lubrifiés (prélubrifiés).
 3. Un linge savonneux, des lingettes jetables ou des lingettes humides non parfumées.
 4. Une serviette propre et sèche.
 5. Un contenant pour la collecte de l'urine si nécessaire.
 6. Un miroir à main, pour voir ce que vous faites.
 7. Un contenant pour entreposer le cathéter, comme un sac à sandwich (Ziploc®) ou un porte-brosse à dents de voyage.

Quelles sont les étapes à suivre pour faire un CIP?

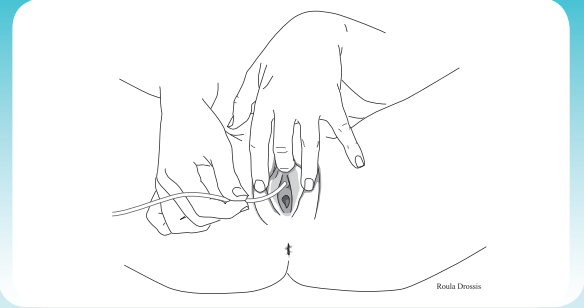
- Pour éviter une infection, il suffit généralement de garder la région génitale propre; il n'est pas nécessaire qu'elle soit totalement aseptisée (pas besoin de gants ni de désinfectant).
 - Vous pouvez faire le cathétérisme dans n'importe quelle salle de bain propre, de préférence une qui est équipée d'un comptoir propre.
1. Sortez les fournitures dont vous aurez besoin et placez-les à portée de la main.
 2. Lavez-vous les mains soigneusement avec de l'eau et du savon, rincez et séchez. Il est préférable d'avoir les ongles courts et propres.
 3. Installez-vous pour être à l'aise; les cathétérismes peuvent être faits :
 - en position debout avec un pied sur un tabouret ou sur le rebord de la toilette;
 - assise sur le siège ou le bout du siège de la toilette; ou
 - au lit avec appui.
 4. Écartez bien les cuisses et séparez les petites lèvres avec une main (voir le schéma *Organes génitaux féminins*). Nettoyez la région avec de l'eau savonneuse d'un mouvement allant de l'avant vers l'arrière, puis rincez à l'eau et séchez. Une serviette humide peut aussi être utilisée.
 5. Appliquez le lubrifiant hydrosoluble sur le bout du cathéter ou utilisez un cathéter prélubrifié.
 6. Avec l'autre main (soit la main gauche pour les femmes droitières), ouvrez les petites lèvres avec l'index et l'annulaire pour découvrir le méat urétral (ouverture de l'urètre). (Voir le schéma *Vue de la main gauche écartant les petites lèvres et de la main droite insérant le cathéter dans l'urètre*.)

Organes génitaux féminins



7. Utilisez l'extrémité de votre majeur pour trouver le méat urétral.
8. Utilisant la main droite (si vous êtes droitière), insérez lentement le cathéter dans l'urètre (environ 5 cm ou 2 pouces) jusqu'à ce que l'urine commence à s'écouler.
9. Il importe de respirer lentement et de relâcher les muscles.

Vue de la main gauche écartant les petites lèvres et de la main droite insérant le cathéter dans l'urètre



10. Poussez le cathéter sur une longueur d'environ 3 cm (un pouce) pour vous assurer que le bout du cathéter est bien situé dans la vessie.
11. Drainez l'urine dans un contenant ou directement dans la toilette.
12. Vous remarquerez peut-être qu'il est utile de « forcer » légèrement pour aider à vider la vessie. Remarquez la quantité d'urine évacuée.
13. Lorsque l'urine cesse de s'écouler, retirez lentement le cathéter. De l'urine peut encore s'écouler à mesure que la vessie finit de se vider.
14. Vous pouvez essuyer le méat urétral avec du papier hygiénique.

À quelle fréquence devrai-je faire un CIP?

- Votre médecin ou votre infirmière vous indiquera à quelle fréquence vous devez faire un CIP et cela dépendra de ce qui suit :
 - Le volume et le type de liquides que vous buvez.
 - La capacité réelle de votre vessie.
- Si vous buvez moins durant la soirée, vous aurez moins besoin d'aller aux toilettes pendant la nuit.
- Généralement, une sensation de vessie pleine vous indiquera le moment où vous devrez procéder au cathétérisme.

Comment savoir quand faire un CIP?

- En général, si vous utilisez un cathéter pour vider votre vessie, vous ferez un CIP :
 - environ quatre ou cinq fois par jour;
 - environ toutes les quatre à six heures;
 - lorsque la vessie contient 400 à 500 ml (13 à 17 oz) d'urine.
- Si votre capacité vésicale dépasse 600 ml (20 oz), vous devrez augmenter la fréquence de vos CIP.
- Si le volume d'urine par cathétérisme est inférieur à 200 ml (7 oz), il se peut qu'on vous demande de diminuer la fréquence des CIP.
- Si vous n'êtes pas certaine que votre vessie est pleine ou non, faites un cathétérisme.

- Avec le temps, vous établirez un horaire régulier. Un tableau où vous écrivez l'heure des CIP et le volume d'urine recueilli à chaque fois aidera votre médecin à faire les ajustements nécessaires.
- Il est possible que vous puissiez uriner sans cathétérisme.

Modèle d'horaire

Heure	Volume uriné	Volume cathétérisé
7 h 30	225 mL	350 mL
12 h		475 mL
16 h 30	125 mL	375 mL

Comment le CIP affectera-t-il ma vie quotidienne?

- Vous pouvez poursuivre vos activités habituelles.
- Vous pouvez avoir des rapports sexuels, mais vous voudrez peut-être d'abord vider votre vessie.
- Vous devriez être en mesure d'aller à la selle régulièrement.
- Vous devriez être en mesure de prendre tous vos médicaments comme à l'habitude.

Que faire si j'ai des problèmes avec le CIP?

Si vous avez l'un des problèmes suivants, consultez votre médecin.

- Si vous avez de la difficulté à repérer le méat urétral, essayez en utilisant un petit miroir à main.
- S'il n'y a aucun écoulement d'urine après l'insertion du cathéter, assurez-vous que le cathéter n'a pas été inséré dans le vagin.
 - Si vous êtes peu expérimentée avec le cathéter et avez de la difficulté à l'insérer, assurez-vous qu'il n'y a pas de tampon dans le vagin.
 - Utilisez un nouveau cathéter si le premier est introduit par erreur dans le vagin.

- De la douleur ou de la résistance au passage du cathéter peut indiquer une lubrification insuffisante.
 - Quelquefois, la présence de tissu cicatriciel au niveau du col de la vessie rendra plus difficile l'insertion d'un cathéter.
- La présence de sang sur le cathéter ou dans l'urine évoque la possibilité d'une lésion au niveau de l'urètre ou de la vessie.
 - Si le saignement est continu, fréquent ou abondant, il y a lieu de s'inquiéter.
- Il se peut que des bactéries soient présentes dans votre urine, mais en l'absence de symptômes, un traitement n'est peut-être pas requis.
- Si vous avez une infection :
 - Vos mictions seront douloureuses.
 - Vous ferez peut-être de la fièvre (plus de 38,5 °C ou 101 °F).
 - Vous ressentirez peut-être des frissons.
 - Vous pourriez transpirer plus que d'habitude.
- Si vous êtes incapable d'insérer le cathéter après plusieurs essais, présentez-vous sans tarder au service des urgences.

En bref

- Le CIP est une méthode sûre et efficace pour vider votre vessie si vous avez des difficultés à uriner.
- Après quelques semaines de pratique, l'insertion du cathéter devrait devenir de plus en plus facile.
- La plupart des femmes trouvent que le fait d'utiliser un cathéter a peu d'effet sur leur vie quotidienne.
- Dans bien des cas, le CIP améliore la qualité de vie quotidienne.

Cette publication est produite par

Canadian Urological Association
The Voice of Urology in Canada



Association des Urologues du Canada
La voix de l'urologie au Canada

Cette publication est approuvée par



ASSOCIATION DES
UROLOGUES
DU QUÉBEC

Les informations présentées dans cette publication ne visent pas à remplacer une opinion médicale ni à se substituer à la consultation d'un·e médecin qualifié·e. L'Association des urologues du Canada décline toute responsabilité, légale ou autre, causée de quelque façon que ce soit, incluant la négligence, pouvant découler des informations contenues ou référencées dans cette brochure.

© 2023. Association des urologues du Canada. Tous droits réservés.

cua.org