



Vessie hyperactive

La vessie hyperactive est un problème courant. Elle se manifeste par un besoin d'uriner souvent ou un besoin pressant d'uriner « tout de suite ». Elle peut affecter les hommes, les femmes et les enfants.

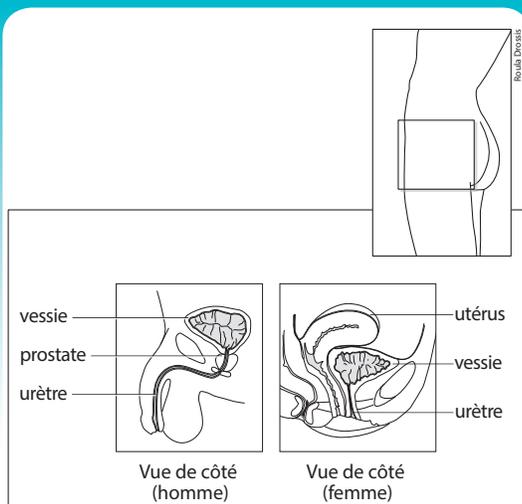
Quelle est la fonction de la vessie?

- La vessie stocke généralement l'urine jusqu'à ce qu'on ressente le besoin de la vider (ce qu'on appelle *uriner*). Voir le schéma *Bas appareil urinaire de l'homme et de la femme*.
- Des messages provenant des nerfs du cerveau et de la moelle épinière indiquent quand il faut vider sa vessie.
- La plupart des adultes urinent jusqu'à 7 fois par 24 heures et jusqu'à 2 fois la nuit.
- Les enfants qui ont acquis la propreté vont généralement aux toilettes 4 à 8 fois par jour.
- La fréquence à laquelle vous avez besoin d'uriner dépend de la quantité de liquides que vous buvez.

Que se passe-t-il quand on a une vessie hyperactive?

- Une **vessie hyperactive** ne stocke pas l'urine aussi bien qu'une vessie en santé.
- La vessie est « hyperactive » en ce sens que :
 - vous urinez plus souvent pendant la journée;
 - vous devez vous lever la nuit pour uriner (ce qu'on appelle la **nycturie**);
 - vous ressentez un besoin « pressant » d'uriner qu'il est difficile de réprimer (ce qu'on appelle des **mictions impérieuses**);
 - vous avez parfois des fuites d'urine lorsque vous ressentez ce besoin fort et soudain d'uriner (ce qu'on appelle une **incontinence par impériosité**).
- Vos symptômes peuvent varier d'une période à l'autre.
- Les fuites d'urine liées à la vessie hyperactive diffèrent de celles qui surviennent lorsque vous faites de l'exercice, toussiez, éternuez ou riez (ce qu'on appelle de l'**incontinence urinaire à l'effort**).
- Il est possible d'avoir plus d'un type de fuites urinaires (c'est-à-dire une **incontinence mixte**).

Bas appareil urinaire de l'homme et de la femme



Qu'est-ce qui cause la vessie hyperactive?

- En général, on ne connaît pas la cause des symptômes de la vessie hyperactive.
- Parfois, la vessie hyperactive est liée à d'autres problèmes de santé, par exemple :
 - Une infection des voies urinaires (**IVU**) (les voies urinaires sont constituées des reins, des uretères, de la vessie et de l'urètre); voir le schéma *Bas appareil urinaire de l'homme et de la femme*.

- Une hypertrophie de la prostate (augmentation de volume de la prostate).
- Maladies du cerveau et de la moelle épinière (telles que la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson, une lésion de la moelle épinière ou un accident vasculaire cérébral).
- Votre urologue vous posera des questions et effectuera des examens pour surveiller vos symptômes.
- Certains agrumes (oranges, citrons, pamplemousses)
- Certains aliments épicés et contenant des tomates
- Aller à la selle régulièrement aide, dans bien des cas.
- De plus, il est bon d'aller aux toilettes régulièrement, toutes les 3 à 4 heures environ.

Comment diagnostique-t-on la vessie hyperactive?

- Pour diagnostiquer les symptômes de vessie hyperactive, votre médecin vous posera des questions sur votre façon d'uriner :
 - Quand : à quel moment de la journée?
 - À quelle fréquence : combien de fois par jour et par nuit?
 - Quels symptômes : douleur pendant la miction ou présence de fuites d'urine?
- Il vous demandera peut-être de tenir un **journal des mictions** pour obtenir plus de renseignements sur vos symptômes.

Examens

- Vous devrez peut-être fournir un échantillon d'urine pour écarter la possibilité d'une infection ou d'une maladie de la vessie (**analyse d'urine**).
- Vous pourriez subir d'autres examens plus poussés pour vérifier le bon fonctionnement de votre vessie :
 - Une **cystoscopie** — pour examiner l'intérieur de votre vessie à l'aide d'une petite caméra fine.
 - Un **bilan urodynamique** — pour mesurer la pression à l'intérieur de votre vessie lorsqu'elle se remplit et lorsqu'elle se vide.

Comment traite-t-on la vessie hyperactive?

Modifications au style de vie et traitement sans médicament

- Il se peut que vous deviez éviter les aliments et les boissons qui peuvent irriter votre vessie :
 - Liquides et aliments contenant de la caféine — café, thé, certaines boissons gazeuses et chocolat noir (le chocolat blanc n'en contient pas)
 - Alcool

- **Entraînement de la vessie** : peut atténuer certains symptômes vésicaux (tels que les mictions impérieuses) en vous aidant à :
 - Résister aux envies pressantes;
 - Attendre un peu plus longtemps avant d'uriner;
 - Renforcer les muscles de votre plancher pelvien grâce à des exercices tels que :
 - Serrer les muscles du plancher pelvien comme si vous essayiez de retenir le passage de flatulences.

Traitement par des médicaments

- Il existe des médicaments (sous forme de pilules ou de timbres cutanés) pour vous aider à maîtriser les symptômes d'une vessie hyperactive.
- En général, ces médicaments agissent de la façon suivante :
 - ils empêchent les messages de vos nerfs d'atteindre le muscle de votre vessie;
 - ils empêchent votre vessie de se contracter lorsqu'elle n'est pas pleine;
 - ils permettent à votre vessie de contenir plus d'urine.
- Les médicaments peuvent aider à réduire :
 - la fréquence de vos mictions;
 - les envies pressantes d'uriner.
- Il est important de savoir que ces médicaments peuvent aussi avoir des effets secondaires.
 - La sécheresse de la bouche est l'effet indésirable le plus fréquent.
 - Vous pourriez présenter des maux de tête, des yeux secs, de la constipation ou des douleurs abdominales.
- Il se peut que vous deviez prendre le médicament pendant une longue période.

Autres traitements

- Lorsque les médicaments n'atténuent pas vos symptômes, il existe d'autres types de traitements.
- Injections de **toxine botulinique A** (comme le Botox^{MC}) :
 - Peuvent agir pendant plusieurs mois en détendant le muscle de votre vessie.
 - Peuvent aider à soulager vos symptômes vésicaux.
 - Peuvent être administrées dans une clinique sous anesthésie locale (c'est-à-dire que vous n'êtes pas endormi-e).
 - Doivent être répétées car l'effet se dissipe complètement au bout de quelques mois.
- **Neuromodulation** : installation par chirurgie d'un dispositif (comme un stimulateur cardiaque) qui :
 - Agit directement sur les nerfs de la vessie;
 - Envoie de légers signaux électriques pour maîtriser les nerfs de la vessie et atténuer les symptômes de vessie hyperactive.

Points à retenir

- La vessie hyperactive est un problème courant qui peut affecter votre qualité de vie.
- Heureusement, des changements de mode de vie, des thérapies, certains médicaments et d'autres types de traitements peuvent aider à relaxer la vessie et à atténuer les symptômes.

Notes / schémas :

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