

# Éducation au bien-être

## Prévenir les infections des voies urinaires






Coloplast®  
Professional

L'établissement d'une routine est un élément essentiel au maintien de la santé de votre vessie. Plus important encore, le fait de suivre cette routine aide à prévenir les complications vésicales et possiblement rénales.

Bon nombre de personnes qui pratiquent l'autocathétérisme intermittent sont sujettes aux infections des voies urinaires ou IVU. Certaines personnes ont une IVU occasionnelle alors que d'autres subissent de fréquents épisodes. Non seulement une infection peut-elle être une source de difficultés, mais elle peut également affecter la qualité de vie, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

### Quelles directives devrais-je observer pour éviter l'IVU?

Il y a plusieurs précautions à prendre pour éviter l'infection des voies urinaires récurrente.

-  • Videz votre vessie régulièrement
-  • Jetez le cathéter après chaque usage
-  • Buvez une bonne quantité de liquide
-  • Utilisez les bonnes techniques de lavage des mains
-  • Prenez tous les médicaments, tels que prescrits par votre médecin

Bien qu'elles puissent sembler logiques, chacune des mesures énoncées ci-dessus est indispensable pour éviter l'IVU.

### Comment se développe une infection des voies urinaires?

Au moment du cathétérisme, les microorganismes présents sur les mains par suite d'un mauvais lavage ou les bactéries près du méat urinaire peuvent envahir le tract urinaire. La bactérie peut rester à la surface du cathéter, pénétrer l'urètre et ainsi voyager jusqu'à la vessie. Voilà pourquoi il est si important :

- de se laver soigneusement les mains avant de passer le cathéter;
- de laver soigneusement le pourtour du méat urinaire;
- d'utiliser, chaque fois, un cathéter neuf, stérile et bien lubrifié afin de réduire les risques de traumatisme et de saignement à l'insertion et au retrait.

Assurez que la vessie est vide pour éviter que l'urine ne stagne dans la vessie. Plus l'urine reste longtemps dans la vessie, plus la bactérie a le temps de s'y multiplier. C'est pourquoi il est si important de suivre les conseils de votre médecin sur le cathétérisme, conformément à l'horaire (en règle générale, de 4 à 6 fois par jour). Un plan personnalisé tenant compte des ingesta et excréta et de vos antécédents médicaux sera établi par votre médecin.

**Truc :** Mesurez, de temps à autre, la quantité d'urine que vous videz. Cette quantité ne devrait pas dépasser les 500 ml. Si vous videz plus de 500 ml, demandez à votre médecin si vous ne devriez pas vous cathétériser plus souvent.

## Pourquoi est-il si important de boire beaucoup de liquide?

Les bactéries sont moins susceptibles de se développer si vous êtes bien hydraté et si vous videz votre vessie régulièrement, comme recommandé par votre médecin. Le type de liquide que vous buvez peut également être important : une urine dont le pH est légèrement acide peut aider à prévenir les infections. Si vous souffrez d'IVU fréquentes, demandez à votre médecin ou clinicien de vérifier votre pH urinaire. Certaines boissons et certains suppléments, comme le jus ou l'extrait de canneberges et la vitamine C, peuvent acidifier l'urine. Quoi qu'il en soit, toujours consulter votre médecin avant de prendre tout supplément ou une médication sans ordonnance. Pour des raisons médicales, il est possible que votre médecin vous déconseille de prendre ces produits; par exemple, certains produits peuvent interagir avec d'autres médicaments que vous prenez.

## Comment savoir si j'ai une infection des voies urines (IVU)?

La présence de bactéries dans votre urine n'est pas toujours un signe d'infection.

Il est possible que, selon vos symptômes, votre médecin décide de ne pas vous traiter par antibiotique.

Toutefois, vous pouvez prendre certaines mesures pour prévenir l'infection si vous constatez un changement dans votre urine, dont les suivantes :

- buvez plus de liquide (à moins d'une contre-indication qui limite votre apport en liquide);
- respectez la fréquence maximale de cathétérisme qui vous a été recommandée; elle vous aide à garder la vessie vide;
- avec l'approbation de votre médecin, il peut être bénéfique de prendre des comprimés de vitamine C, de canneberges ou du jus de canneberges pour aider à acidifier votre urine.

## Si je souffre d'IVU fréquentes, qu'est-ce que mon médecin peut faire pour m'aider?

Votre médecin ou clinicien aura besoin d'évaluer d'autres facteurs, en commençant généralement par une analyse de sang et d'urine. Il voudra savoir si vous souffrez de constipation ou d'incontinence et vous questionnera sur la quantité de liquide que vous buvez et sur votre horaire de cathétérisme. Les personnes souffrant d'infection des voies urinaires chronique peuvent également consulter un urologue, puisque certaines conditions sous-jacentes peuvent augmenter les risques d'infection.

Il importe d'évaluer votre façon de gérer la santé de votre vessie, y compris le type de cathéter que vous utilisez.

### Reconnaître les symptômes d'une IVU :

- Fièvre, frissons
- Augmentation de la fréquence de la miction
- Douleurs lombaires
- Sensation de brûlure à la miction
- Besoin urgent d'uriner ou fuite urinaire involontaire
- Spasmes accrus dans les jambes, de l'abdomen ou de la vessie
- Douleur au-dessus de l'os pubien
- Maux de tête
- Nausée
- Perte d'appétit
- Fatigue
- Mauvais état général
- Augmentation de mucus dans l'urine
- Urine trouble à forte odeur (odeur fétide de l'urine non associée aux aliments)
- Confusion mentale, notamment chez les personnes âgées
- Sang dans l'urine (assez pour que l'urine soit de la couleur du jus de canneberges)

*Communiquez immédiatement avec votre médecin au premier signe de l'un ces symptômes.*

## Quelques remarques finales

Le fait de mener une vie active à la fois physiquement et émotionnellement est très important. Il est tout aussi important de continuer à prendre soin de votre vessie. Pour réduire, voire éliminer les risques d'IVU, appliquez de bonnes pratiques d'hygiène et respectez votre horaire de cathétérisme. Puis, prenez le temps de profiter de la vie.

Le cathétérisme intermittent est une procédure simple et facile qui, pour la plupart des gens, s'apprend en une seule séance d'enseignement. La pratique peut s'avérer un peu plus difficile, surtout si vous avez des problèmes de la vue, de dextérité manuelle ou d'autres problèmes physiques. Néanmoins, vous pourrez, certes, maîtriser cette technique et la pratiquer pendant des années à venir. Consultez votre médecin ou clinicien pour obtenir des suggestions, et surtout, ne vous découragez pas. Une fois maîtrisé, l'autocathétérisme pratiqué dans le cadre de votre routine de gestion des troubles de la vessie vous offre un horaire moins chargé et un mode de vie plus libre.

Si vous avez des questions relatives à l'autocathétérisme, à l'utilisation du produit ou à sa disponibilité, veuillez communiquer avec un **conseiller ou une conseillère du programme Coloplast Care** au **1 (866) 293-6349** ou par courriel à [casupport@coloplast.com](mailto:casupport@coloplast.com). Aussi, visitez le **site Web de Coloplast Care** pour des conseils sur l'établissement d'une saine routine de cathétérisme intermittent sur [www.coloplastcare.ca](http://www.coloplastcare.ca).

Coloplast ne pratique pas la médecine. Les recommandations et renseignements fournis dans la présente documentation ne constituent pas un avis médical. Communiquez avec votre professionnel ou professionnelle de la santé pour obtenir un avis médical ou un diagnostic. **COMPOSEZ LE 911 S'IL S'AGIT D'UNE URGENCE MÉDICALE.**

**Inscrivez-vous à Coloplast Care aujourd'hui!**

**1 (866) 293-6349**  
**vessie.coloplastcare.ca**

**Inscrivez-vous au programme Coloplast® Care pour en savoir davantage sur les IVU et le fonctionnement de la vessie et pour accéder aux vidéos pratiques sur le cathétérisme intermittent.**



**Moins de difficultés. Plus de liberté.**

**Coloplast® Care :**

Un programme de soutien aux utilisateurs et utilisatrices de cathéters intermittents



**Assistance téléphonique**

Des conseillers et conseillères prêts à répondre aux questions et à fournir de l'aide par téléphone.



**Site Web et courriels**

Un site Web et des courriels spécialisés avec articles et conseils fiables bien adaptés à votre situation.



**Contrôle de ma continence**

Suivez l'état de santé de votre vessie au moyen d'une autoévaluation périodique.



**Accès aux produits et assistance**

Accès aux échantillons de produit et aide pour trouver un fournisseur et évaluer les options de remboursement de produits.