



Comprendre les *Infections urinaires*

Un guide de base pour garder votre vessie en santé

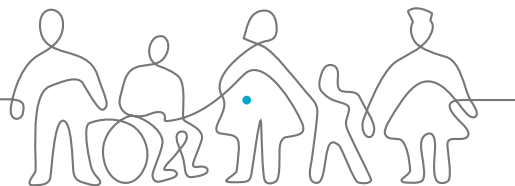


À propos de cette brochure

Depuis notre fondation en 1957, nous avons travaillé en étroite collaboration avec les professionnels de la santé et les utilisateurs pour créer des produits et des solutions adaptés à leurs besoins. Cette expérience nous a permis de développer une compréhension approfondie des problèmes de continence, et nous savons que les infections urinaires sont particulièrement préoccupantes pour les utilisateurs de cathéter. Dans cette brochure, nous répondrons à certaines des questions les plus fréquentes à propos des infections urinaires. Nous avons également recueilli quelques faits et conseils pratiques qui peuvent vous aider à garder votre vessie en santé afin de minimiser le risque d'infections urinaires.

Coloplast développe des produits et services qui simplifient la vie de personnes aux prises avec des problèmes médicaux intimes et très personnels. Chez Coloplast, nous comprenons ce que vous traversez parce que nous avons aidé des centaines de milliers de personnes qui vivent avec des problèmes de santé intimes. Notre objectif est de vous aider à trouver les bons produits et les bonnes solutions pour mener une vie active et gratifiante.

Toutes les icônes sont à titre d'illustration seulement



Consommateurs, cliniciens et Coloplast. **Plus forts ensemble.**

Préoccupé par les infections urinaires? Vous n'êtes pas seul.

La **cause exacte** des infections urinaires n'est pas clairement établie. Bien qu'il existe plusieurs mesures pratiques pour réduire le risque d'en contracter une, vous devez toujours consulter un professionnel de la santé si vous présentez une infection urinaire ou si vous avez des questions.

Dans les pages suivantes, vous trouverez quelques bons conseils, regroupés en trois thèmes, pour vous donner une vue d'ensemble simple :

- Hygiène
- Routine et observance
- Options de cathéter

Un problème répandu. Les infections urinaires sont un problème fréquent pour de nombreux utilisateurs de cathéters. Si vous avez des inquiétudes, ou si vous ne savez pas comment réduire votre risque d'infections urinaires, vous n'êtes pas seul. En effet, de nombreux utilisateurs de cathéters éprouvent deux infections urinaires ou plus chaque année, lesquelles représentent une source de préoccupation importante.

1. Source : Enquête auprès des utilisateurs de CI (Pays : US, GB, DE, NL, FR, IT), janvier 2016 (n=2942)

Ce que les utilisateurs de cathéters nous ont dit¹

81%

affirment que ne pas avoir d'infections urinaires est un signe d'une bonne santé de la vessie

Les utilisateurs ont en moyenne

2,7

infections urinaires par année



Les infections urinaires constituent une préoccupation quotidienne pour

41%

des utilisateurs de cathéters intermittents

45%

considèrent que les infections urinaires comme l'un des plus grands problèmes de leur vie

Qu'est-ce qu'une infection urinaire?

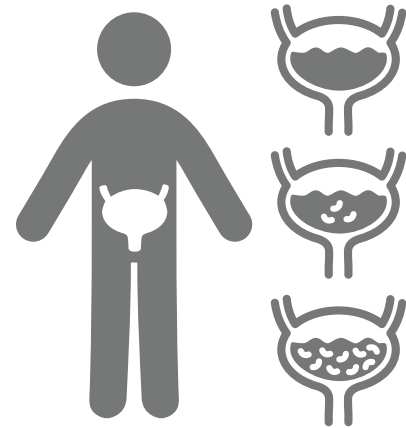
Une infection urinaire est diagnostiquée lorsqu'il y a un certain nombre de bactéries dans l'urine et qu'un ou plusieurs symptômes (mentionnés à la page suivante) sont présents.

Chez la plupart des gens, l'urine est généralement stérile (exempte de germes ou de bactéries), et la présence de quelques bactéries dans les voies urinaires ne signifie pas toujours que vous avez une infection urinaire. Si, cependant, les bactéries prolifèrent et se multiplient jusqu'à atteindre un certain nombre, et si vous éprouvez des symptômes, cela pourrait signifier que vous avez une infection urinaire qui pourrait devoir être traitée.

N'importe qui peut avoir une infection urinaire, bien que le risque est plus élevé si vous êtes un utilisateur de cathéter. Les femmes ont tendance à avoir plus d'infections urinaires en raison de leur urètre (le canal à travers lequel l'urine s'écoule) comparativement plus court, ce qui facilite l'accès des bactéries à la vessie.



Il est important que vous demandiez et suiviez les conseils de votre professionnel de la santé pour le diagnostic et le traitement d'une infection urinaire.



Comment puis-je savoir si j'ai une infection urinaire?

Si vous présentez l'un des signes et symptômes¹ décrits ci-dessous, cela indique la possibilité d'une infection. Toutefois, il est possible que vous ne ressentiez aucune douleur ou irritation de la vessie si les nerfs de votre vessie ont été affectés par votre problème médical sous-jacent. Rappelez-vous qu'une infection urinaire sera diagnostiquée seulement lorsqu'il y a **aussi** présence de bactéries dans l'urine. Vous devez toujours consulter votre professionnel de la santé pour confirmer le diagnostic et obtenir le traitement approprié :



Fièvre / transpiration



Douleur au bas du dos (sous les côtes et au-dessus du bassin)



Douleur en urinant



Frissons et augmentation des spasmes musculaires et de la vessie



Augmentation de la fréquence des mictions



Urine de couleur foncée et fortement odorante



Augmentation de l'urgence d'uriner



Urine trouble / sanguinolente

1. Grabe et al. 2015, EAU Guidelines on Urological Infections.

Comment fonctionne la vessie?

Il est utile de comprendre comment fonctionne une vessie en santé parce que c'est le processus que les professionnels de la santé tentent de reproduire en utilisant des cathéters.

Lorsque la vessie fonctionne de manière optimale, les gens devraient ressentir l'envie d'aller aux toilettes lorsque celle-ci est partiellement remplie. Ils peuvent alors décider s'il s'agit d'un bon moment pour uriner. L'action d'uriner est idéalement une activité contrôlée et volontaire. La clé pour la santé de la vessie est de la vider régulièrement et complètement.

La vessie est située dans la partie inférieure de l'appareil urinaire, avec les sphincters urétraux (muscles obturateurs) et l'urètre (le tube qui conduit l'urine de la vessie à l'ouverture extérieure). La vessie stocke l'urine jusqu'à ce que l'urètre la transporte hors du corps.



L'activité de la vessie est régulée par votre cerveau et votre système nerveux. Le réseau de muscles dans la vessie a des récepteurs sensibles à l'étirement, qui réagissent lorsque la vessie commence à se remplir d'urine. Tous les récepteurs à l'étirement sont reliés aux nerfs, et ces derniers relaient des signaux à travers la colonne vertébrale jusqu'au cerveau lorsqu'arrive le temps d'uriner.

Quand les gens ressentent normalement l'envie d'uriner, la première réaction est de contracter les muscles du sphincter. Cela soulève le plancher pelvien afin de garder l'urine à l'intérieur du corps jusqu'à ce qu'il soit approprié d'uriner. Lorsque le moment et l'endroit sont propices pour uriner, le cerveau envoie le signal qu'il convient de laisser l'urine s'écouler.

Idéalement, une personne devrait uriner de 4 à 8 fois par jour. Et pour minimiser le risque d'infection urinaire, il est important de vider complètement la vessie car l'urine résiduelle peut entraîner le développement d'infections urinaires.

Si vous ne pouvez pas vider votre vessie naturellement, il est important de le faire à l'aide d'un cathéter. Si vous utilisez un cathéter intermittent, vous devriez procéder au cathétérisme aussi souvent que votre médecin vous le recommande, généralement de 4 à 6 fois par jour.



Maintenir une bonne hygiène personnelle

Les infections urinaires peuvent se produire lorsque des bactéries, qui peuvent être laissées après un lavage inadéquat des mains ou présentes près de l'ouverture de l'urètre, sont introduites dans les voies urinaires lorsque vous vous cathétérisez.

C'est pourquoi il est important de vous laver les mains avec de l'eau et du savon, ou avec un désinfectant pour les mains, avant de nettoyer soigneusement l'ouverture de l'urètre ou l'urètre et d'insérer votre cathéter intermittent.

Aussi, faites attention à la façon dont vous vous nettoyez après avoir uriné ou après une selle. Essayez de l'avant vers l'arrière afin que les bactéries de votre région anale ne soient pas poussées dans l'ouverture de l'urètre ou dans l'urètre. Il est souhaitable de discuter des habitudes optimales d'hygiène intestinale avec votre professionnel de la santé.



Hygiène

Vider votre vessie complètement et régulièrement

Chaque fois que vous vous cathétérisez, vous videz l'urine contenue dans la vessie ainsi que les bactéries qui pourraient y être présentes. C'est pourquoi il est important de créer un écoulement régulier à travers la vessie afin de la « rincer » avec du liquide frais pendant la journée. Consultez la [page suivante](#) pour des conseils sur la consommation de liquides.

Le respect d'un horaire de cathétérisme peut contribuer à prévenir les infections urinaires. Vous devriez vider votre vessie complètement, aussi souvent que votre professionnel de la santé vous le recommande, ce qui signifie généralement de 4 à 6 fois par jour.



Routine et observance

Buvez de 6 à 8 verres de liquide tous les jours

Chaque personne a besoin d'une certaine quantité quotidienne de liquides pour maintenir sa santé. La quantité quotidienne recommandée pour la plupart des gens est de 6 à 8 verres par jour. Si vous avez des doutes quant à la quantité qui vous convient le mieux en fonction de votre état de santé, consultez votre professionnel de la santé.

L'eau est le choix idéal. Les boissons contenant de la caféine (cola, café, thé et certaines boissons énergisantes) et des édulcorants artificiels sont des irritants connus de la vessie et peuvent devoir être limités au minimum.



Routine et observance

Vérifiez si vous videz votre vessie assez souvent

De temps en temps, mesurez la quantité d'urine que vous videz. Votre objectif devrait être de vider entre 250 et 400 ml d'urine à la fois, car cela vous aide à éviter de trop remplir votre vessie et à prévenir les fuites. Si vous videz régulièrement plus de 400 ml ou moins de 150 ml, consultez votre médecin.

 Si la quantité d'urine que vous videz se situe dans les zones jaunes ou rouges, vous devriez consulter votre professionnel de la santé.





Routine et observance

À l'extérieur

Il est important de respecter votre horaire de cathétérisme lorsque vous êtes à l'extérieur. Cependant, le fait d'être dans un environnement auquel vous n'êtes pas habitué peut compliquer le respect de votre routine habituelle. Être prêt à toute éventualité peut vous aider à surmonter une telle situation.

Soyez prévoyant afin d'être prêt lorsque vous aurez à vous cathétériser hors de la maison. Pensez à préemballer un assortiment de produits afin de disposer de toutes les fournitures dont vous pourriez avoir besoin. La liste de vérification sur cette page peut vous aider à vous préparer.

Il existe également des cathéters spécialement conçus pour une utilisation à l'extérieur de la maison, tels que des cathéters à manchons ou des cathéters dotés de sacs de drainage.



Liste de vérification

- Cathéters (en apporter de plus)
- Sous-vêtements et pantalon de rechange
- Gel antibactérien ou nettoyant pour les mains
- Serviettes en papier ou mouchoirs
- Lingettes humides
- Sacs en plastique (pour les accessoires et les cathéters utilisés ou pour les vêtements mouillés)
- Miroir à main (femmes)

Routine et observance

Utilisez un cathéter stérile chaque fois que vous cathétérisez

Pour aider à garder votre vessie en santé, nous vous recommandons d'utiliser un nouveau cathéter stérile et bien lubrifié chaque fois que vous vous cathétérisez.

Un cathéter enduit (enduit hydrophile ou prélubrifié) peut aider à réduire le frottement pendant que vous insérez et retirez votre cathéter. Cela rend le cathétérisme plus confortable et plus pratique. Les études, les données et les résultats établissent également un lien entre l'utilisation de cathéters hydrophiles et de plus bas taux d'infection^{1,2} de même qu'une réduction des lésions urétrales^{1,3,4} en comparaison à d'autres cathéters.

1. Cardenas et al. 2011, 2. De Ridder et al. 2005, 3. Stensballe et al. 2005, 4. Sutherland et al. 1996.

Choisissez un cathéter qui convient à votre style de vie

Les différents modes de vie ou les activités quotidiennes nécessitent parfois différentes solutions de cathétérisme intermittent. Les cathéters sont offerts en plusieurs modèles : des cathéters de longueur standard, des cathéters compacts qui peuvent tenir dans votre sac à main ou votre poche, et des ensembles de cathéters où un sac d'urine est attaché au cathéter.

Trouver le bon cathéter est un choix très personnel, et il se peut que le premier modèle que vous essayez ne soit pas celui qui vous convient le mieux. Les recherches montrent que le fait d'être satisfait de votre solution de cathétérisme est très important pour le respect de votre horaire et assurer ainsi une bonne santé de la vessie^{1,2}. C'est pourquoi il est important de trouver le cathéter qui vous convient. Il se peut que vous deviez essayer différents modèles avant de trouver celui qui vous convient le mieux.

Consultez votre professionnel de la santé pour vous aider à choisir la meilleure solution selon vos besoins personnels.



1. Barbosa et al.2012, 2. Wyndaele JJ Spinal Cord 2002

Rappelez-vous : votre santé globale est aussi importante

Les conseils donnés dans cette brochure visent à répondre à certaines des questions les plus fréquentes que vous pourriez avoir au sujet des infections urinaires et à vous aider à minimiser le risque d'en contracter une. Il est aussi important de se rappeler l'importance de rester en bonne santé. En dormant suffisamment, en adoptant une alimentation saine, en buvant une quantité appropriée de liquides, en faisant de l'exercice régulièrement et en respectant votre horaire de cathétérisme, vous pourrez éventuellement renforcer votre système immunitaire et augmenter vos chances de prévenir les infections urinaires.



Vous devriez toujours suivre les instructions spécifiques fournies par votre professionnel de la santé, et celles incluses avec votre solution de cathétérisme intermittente. Si vous souffrez encore d'infections urinaires fréquentes malgré toutes ces précautions, parlez à votre professionnel de la santé pour d'autres conseils.



Soins de stomie / Soins de continence / Soins de la peau et des plaies / Soins d'urologie

Coloplast Canada Corporation, Oakville, ON

www.coloplast.us Le logo Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/S. © 2018-03 Tous droits réservés Coloplast A/S



PM-00299 07.17