

Comment traiter

l'incontinence urinaire



Ce guide est destiné aux hommes qui ont reçu un traitement en raison d'un cancer de la prostate. L'information présentée ici ne vise pas à remplacer une consultation médicale. Pour recevoir une consultation médicale, parlez à votre équipe de soins de santé.

L'incontinence urinaire est le fait de ne pas pouvoir déterminer quand et comment vous urinez.

Elle est fréquente après les traitements contre le cancer de la prostate, par exemple une chirurgie ou une radiothérapie.

Ces traitements peuvent provoquer un changement dans votre système urinaire ou affaiblir les muscles que vous utilisez pour garder ou libérer votre urine.

L'incontinence peut persister pendant une brève période ou constituer un effet secondaire à long terme.

Parlez de votre incontinence urinaire à votre équipe de soins de santé.

Il y a 4 principaux types d'incontinence urinaire.

L'incontinence de stress, qui entraîne une fuite urinaire quand vous faites quelque chose comme tousser, éternuer ou rire. C'est la forme la plus courante d'incontinence chez les hommes après un traitement contre le cancer de la prostate.

L'incontinence par regorgement, qui apparaît quand vous laissez écouler une petite quantité d'urine et votre vessie n'est pas complètement vide. Elle provoque :

- la nécessité d'uriner plus souvent
- des difficultés pour commencer à uriner
- un jet d'urine ralenti ou faible
- la sensation que la vessie n'est pas complètement vide après avoir uriné

L'incontinence impérieuse, qui survient quand vous éprouvez un besoin pressant d'uriner et que vous ne pouvez garder votre urine. Elle peut entraîner un accident et vous faire uriner avant d'être rendu à la toilette. Elle peut survenir le jour et la nuit.

L'incontinence mixte, qui est la présence de plus d'une forme d'incontinence. Les formes qui apparaissent le plus souvent ensemble sont l'incontinence impérieuse et l'incontinence de stress.

- Les traitements peuvent varier pour chaque type d'incontinence.
- Vous-même et votre équipe de soins de santé devrez parler de la forme d'incontinence que vous avez.
- Vous devrez peut-être noter la fréquence à laquelle vous urinez et la quantité d'urine.
- Vous devrez peut-être passer des examens pour mesurer la pression dans votre vessie, la quantité d'urine qu'elle contient et l'écoulement de votre urine.

Si votre équipe de soins de santé connaît bien votre incontinence urinaire, elle pourra vous conseiller des façons de réduire vos symptômes et de traiter le problème.

Ce que vous pouvez faire

Ces conseils sont utiles pour tous les types d'incontinence que vous pouvez avoir. Si vous avez besoin d'aide, parlez-en à votre équipe de soins de santé.



Renforcez les muscles de votre plancher pelvien.

Ces muscles contribuent à garder l'urine dans votre vessie. En les renforçant, vous pourrez

mieux garder votre urine et éviter d'aller à la salle de bains.

Pour renforcer les muscles de votre plancher pelvien, faites cet exercice :

1. Contractez les muscles de votre plancher pelvien - contractez ces muscles comme si vous vouliez garder votre urine ou éviter de passer un gaz.
2. Maintenez la contraction pendant 10 secondes.
3. Détendez-vous pendant 10 secondes.
4. Répétez la contraction et gardez-la à 10 reprises.
5. Faites une série de 10 exercices de 3 à 5 fois par jour.

Si vous avez besoin d'aide pour faire ces exercices, parlez-en à un membre de votre équipe de soins de santé lors de votre prochaine visite.



Exercez votre corps à garder votre urine en allant à la toilette toutes les 2 ou 3 heures quand vous êtes éveillé. Vous pourrez ensuite accroître lentement le temps entre les visites à la toilette pour n'y aller que toutes les 3 ou 4 heures.

Essayez d'éviter les boissons ou les aliments qui peuvent irriter votre vessie, par exemple les suivants :

- Caféine (dans le thé, le café et les boissons au cola)
- Alcool
- Agrumes et jus d'agrumes
- Boissons comportant des sucres artificiels
- Tomates et produits à base de tomates
- Aliments épicés

Limitez votre consommation de liquide 3 ou 4 heures avant d'aller au lit pour ne pas avoir à vous relever la nuit.

Utilisez des serviettes ou des culottes pour protéger vos vêtements contre les pertes et les fuites d'urine.



Pour traiter l'incontinence de stress ou impérieuse, votre équipe de santé pourra vous proposer des médicaments.

Les médicaments agissent de diverses façons pour :

- Détendre les muscles de la vessie
- Bloquer les spasmes de la vessie
- Éviter une vessie hyperactive
- Accroître la musculature et le volume de la vessie
- Renforcer les muscles qui permettent de garder votre urine
- Traiter une infection

Le type d'incontinence que vous avez et les conséquences dans votre vie peuvent nécessiter le recours à un dispositif médical ou à une chirurgie. Parlez à votre médecin des possibilités qui s'offrent à vous.

Pour en savoir davantage, consultez les sites ci après :

Prostate Cancer Foundation of Australia

Site web : www.prostate.org.au Termes pour la recherche : « Understanding urinary problems »

Cancer de la prostate Canada

Site web : www.prostatecancer.ca Termes pour la recherche : « Traitement des difficultés urinaires »