



Le sondage intermittent au quotidien

Version Femme

Sommaire

1. Prise en charge des troubles mictionnels et sondage intermittent	p. 3
A. Apprendre à gérer votre vessie	p. 4
- Le fonctionnement naturel de l'appareil urinaire	
- Pourquoi un dysfonctionnement urinaire est-il dangereux pour l'organisme ?	p. 5
B. Le sondage intermittent	p. 6
- Les bénéfices sur la santé de l'autosondage	
- Trouver la sonde pour un sondage intermittent qui vous convient	
- Guide pas-à-pas du sondage urinaire intermittent	
C. Retour à la vie quotidienne	p. 12
- Comment intégrer l'autosondage intermittent dans votre vie quotidienne ?	
- Que peut-il arriver si je ne suis pas la fréquence de sondage recommandée par mon médecin ?	
D. Idées reçues sur la pratique de l'autosondage	p. 13
E. 7 règles pour prévenir les infections urinaires	p. 15
2. Questions et réponses (Q&R)	p. 16
3. Le catalogue mictionnel	p. 23
A. Intérêt	p. 23
B. Comment le remplir ?	p. 24
4. Références	p. 29

1. *Prise en charge des troubles mictionnels et sondage intermittent*

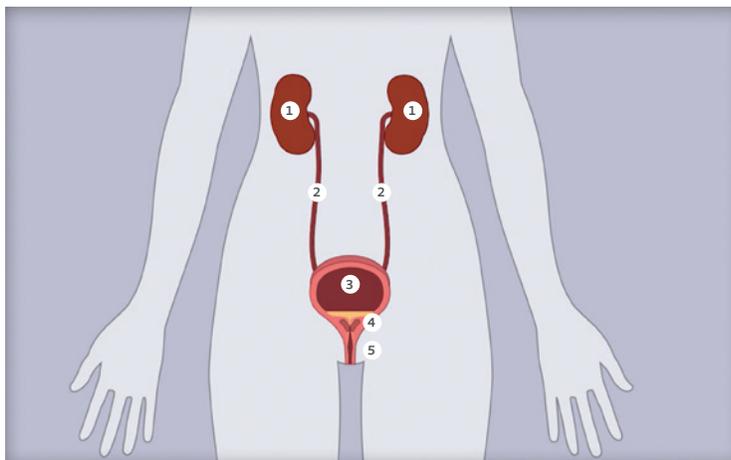
Ce livret est destiné aux femmes ayant des troubles urinaires nécessitant le recours à l'autosondage intermittent.

L'objectif de ce livret est de vous fournir les informations pour intégrer au mieux le sondage intermittent dans votre vie quotidienne. Pour faciliter votre apprentissage du sondage intermittent, vous trouverez une explication détaillée de cette technique accompagnée d'illustrations. Des conseils et astuces sont également proposés pour vous aider à établir rapidement une nouvelle routine avec l'autosondage intermittent.



A. Apprendre à gérer votre vessie

► Le fonctionnement de l'appareil urinaire



- 1 Reins
- 2 Uretères
- 3 Vessie
- 4 Sphincter urinaire
- 5 Urètre

Tous les jours, notre corps doit éliminer les déchets produits par notre organisme et accumulés dans le sang.

Cette élimination est possible grâce à l'action des reins (1) qui filtrent le sang et produisent l'urine.

L'urine quitte les reins par les 2 uretères (2) pour être stockée dans la vessie (3).

Le stockage dans la vessie est assuré par des sphincters (4), sorte de verrous contrôlant la fermeture de la vessie pour empêcher les fuites d'urine.

Habituellement, lorsque la vessie est pleine, un message est envoyé au cerveau par les nerfs et la moelle épinière. On ressent alors le besoin d'uriner.

Il est alors possible de décider soit de se retenir, soit d'uriner :

- Si l'on décide de se retenir, le cerveau renvoie au sphincter l'ordre de rester contracté.
- Si l'on décide d'uriner, le cerveau envoie au sphincter l'ordre de s'ouvrir et la vessie se contracte alors de façon réflexe pour évacuer l'urine.

La vessie se vide alors complètement à travers l'urètre (5).

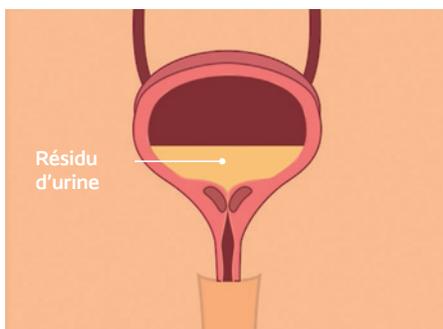
Cette vidange de la vessie s'appelle la **miction**.

En règle générale, la production quotidienne d'urine est de 1,5 litres répartis en **4 à 6 mictions par jour**.

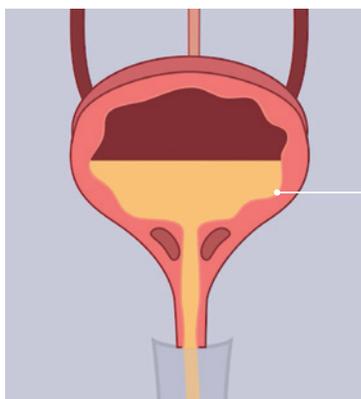
► Pourquoi un dysfonctionnement urinaire est-il dangereux pour l'organisme ?

Lorsqu'une anomalie survient sur le trajet entre le cerveau et la vessie ou si un obstacle empêche la vessie de se vider, la miction ne peut plus se faire naturellement ou correctement.

Soit la vessie ne peut plus se vider naturellement ou complètement, un résidu d'urine persiste : vous souffrez alors de rétention urinaire.



Soit, comme dans certains cas, la vessie se contracte de façon anarchique, sans qu'il soit possible de la contrôler : vous pouvez alors souffrir de fuites urinaires gênantes.



Ces deux situations peuvent être dangereuses pour l'organisme.

En effet **en cas de rétention**, des bactéries risquent de se développer dans le résidu urinaire et être à l'origine d'une infection qui peut toucher également les reins (= pyélonéphrite).

Par ailleurs, **en cas de contractions inopinées de la vessie**, la pression dans le réservoir vésical peut devenir trop forte si le sphincter ne s'ouvre pas en parallèle. L'urine risque alors de remonter dans les reins et entraîner leur destruction progressive, pouvant passer inaperçue pendant plusieurs années.

Pour votre santé et pour votre bien-être, il est absolument indispensable que votre vessie soit régulièrement complètement vidée, et que la pression vésicale reste basse.

B. Le sondage intermittent

Votre médecin vous propose d'utiliser une méthode fiable pour évacuer l'urine : l'**autosondage intermittent**.

Le **sondage** consiste à évacuer l'urine en introduisant une petite sonde par l'urètre jusque dans la vessie. L'extrémité de la sonde est arrondie et percée permettant à l'urine de s'écouler en dehors de la vessie.

Cette sonde permet à la vessie de se vidanger complètement. Une fois la vessie vide, la sonde est retirée et jetée.

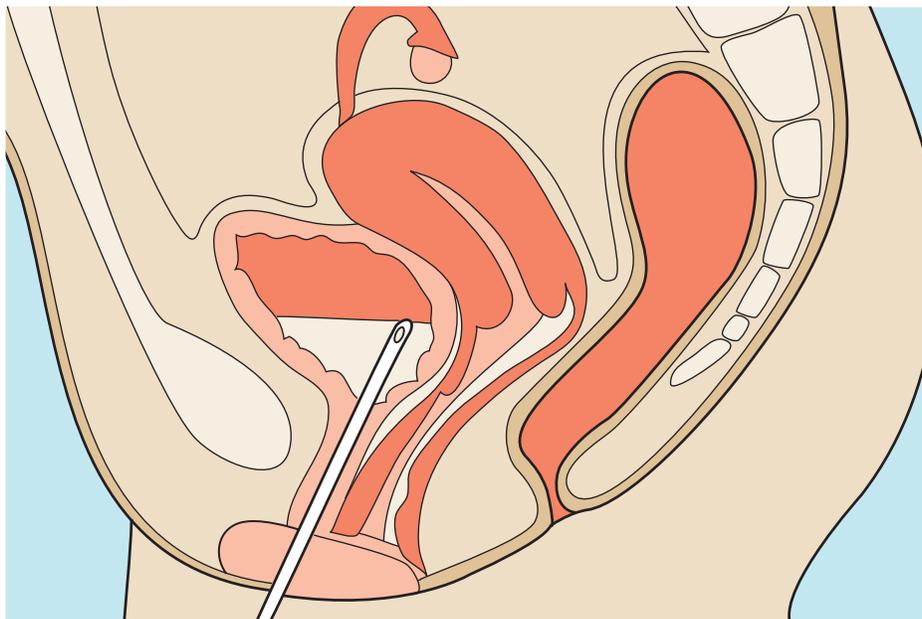
«**Auto**» signifie que vous réaliserez vous-même ce geste simple.

«**Intermittent**» signifie que vous le répétez à intervalles réguliers environ **4 à 6 fois par jour**, comme s'il s'agissait de mictions naturelles.

La méthode peut vous paraître artificielle, et pourtant l'autosondage intermittent reproduit le cycle naturel de remplissage / vidange de la vessie, ce qu'aucun médicament ne peut faire.

Pour cette raison, en cas de rétention, c'est aujourd'hui la méthode de référence, unanimement recommandée par les experts^{1,3} du monde entier.

L'autosondage est aujourd'hui pratiqué par des centaines de milliers de personnes de tous âges : enfants, adultes, sujets âgés.



► Les bénéfices de l'autosondage sur la santé

La vessie étant entièrement vidée, le risque d'infections urinaires est réduit et les reins sont mieux protégés^{1,3}.

De même, l'autosondage peut améliorer la qualité de vie^{2,3} : les personnes qui se sondent reprennent le contrôle de leur vessie, et décident où et quand la vider.

Parce qu'il vous permet une vidange vésicale **volontaire, complète, rapide et aisée**, l'autosondage intermittent va vous permettre de reprendre vos activités habituelles.

Vous pouvez ainsi planifier vos sorties, aller faire vos courses, accompagner vos enfants à l'école, aller au cinéma, au restaurant, maintenir votre vie sexuelle... sans vous soucier de votre vessie.

L'autosondage a aussi pour objectif de supprimer les fuites urinaires¹⁻³. Et si, comme dans certains cas, votre vessie demeure trop active, votre médecin pourra vous prescrire un traitement adapté en complément. N'hésitez pas à lui en parler.

► Choisir la sonde pour sondage intermittent qui vous convient

Les sondes modernes, très performantes, présentent des formes conçues pour les femmes et une lubrification de qualité permettant un passage aisé et sans douleur de la sonde dans l'urètre.

Lors de l'apprentissage, on vous montrera plusieurs sondes adaptées à votre cas, et on vous guidera dans le choix du matériel le plus pratique pour vous.

Une fois le geste acquis, vous pourrez choisir la sonde qui procurera le plus de facilité, de confort et de discrétion, et qui s'intégrera le mieux dans votre vie quotidienne.

L'autosondage peut être pratiqué n'importe où, même quand les toilettes ne sont pas accessibles, grâce à l'utilisation de kits, également appelés sets de sondage (sonde + poche intégrée).

Enfin, sur votre lieu de travail ou chez vos amis, vous pourrez utiliser des sondes compactes qui permettent une utilisation, une élimination et un transport très discrets.

► Guide pas-à-pas du sondage urinaire intermittent

L'autosondage est un geste simple à réaliser. Bien sûr, il nécessite un peu de pratique, mais vous le maîtriserez rapidement¹ avec l'aide que vous apportera votre infirmière. Une fois à l'aise, ce geste deviendra vite naturel.

Comme la plupart des activités, c'est en pratiquant que vous arriverez à acquérir une bonne aisance.

Ce guide vous aidera à vous familiariser rapidement avec la technique recommandée. Une fois le geste acquis cette procédure ne vous prendra que peu de temps.

Grâce à l'autosondage, vous allez bientôt pouvoir contrôler votre vessie, préserver votre santé et dans certains cas, améliorer votre qualité de vie.^{2,3}

ASTUCE !

Un bon moyen de s'assurer que vous videz votre vessie assez souvent consiste à faire vos sondages 5 à 6 fois par jour². La quantité d'urine émise chaque fois que vous videz votre vessie ne devrait pas dépasser 400 ml (pour éviter la distension et la souffrance de la vessie et limiter le risque d'infection urinaire).

Modalités de réalisation du sondage

Il est important que vous suiviez la prescription de votre médecin.

En prenant soin de votre vessie, vous réduisez les risques de complications :

- Buvez régulièrement (1,5 litre / jour).
- Respectez un volume urinaire par sondage inférieur à 400 ml.
- Sondez-vous 5 à 6 fois par jour².
- Veillez à vider complètement votre vessie à chaque sondage.
- Une bonne hygiène quotidienne suffit. Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon ; et réalisez une toilette locale par jour.

Il est important de se sonder **régulièrement** et **complètement** pour diminuer les risques d'infection^{2,3}.

Les sondages permettent de chasser les bactéries avec les urines avant qu'elles n'aient eu le temps de proliférer.

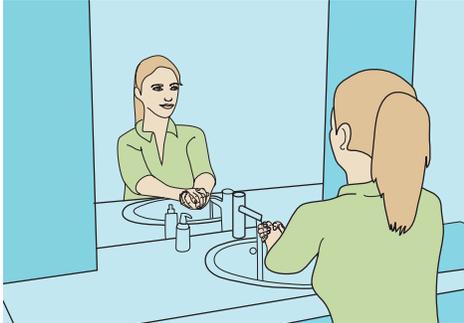
Plus vous vous sondez à la bonne fréquence, moins vous risquerez l'infection urinaire.



Pour plus d'information, lire attentivement la notice d'instructions de votre sonde.

1

Vérifiez que vous avez bien le matériel nécessaire à la réalisation du sondage.



2

Commencez par vous laver les mains à l'eau et au savon. Vous pouvez aussi utiliser une solution hydro-alcoolique ou des lingettes nettoyantes.

3

Préparez la sonde. Cette étape varie en fonction du type de sonde que vous utilisez. L'emballage des sondes est généralement conçu pour être ouvert le plus facilement possible. Vérifiez le mode d'emploi fourni avec la sonde pour des instructions plus détaillées.

Si vous ne pouvez pas vider l'urine directement dans les toilettes ou dans un autre récipient, raccordez une poche à urine au connecteur de la sonde ou utilisez un set de sondage (sonde + poche intégrée).





4

Le sondage peut être effectué debout, assis ou allongé.

Dévéstissez-vous de façon à atteindre facilement vos organes génitaux. Vous pouvez attacher un miroir sur votre cuisse si vous pensez que cela peut vous aider mais il est préférable, si possible, de vous sonder par la technique du toucher.

Mettez-vous dans une position confortable, sécurisée et détendez-vous.

5

Sortez la sonde de son emballage.

6

Veillez à ce que la sonde ne touche rien avant l'insertion.

Utilisez une nouvelle sonde, si celle-ci touche vos vêtements, l'évier ou votre peau, afin de réduire le risque d'infection urinaire.

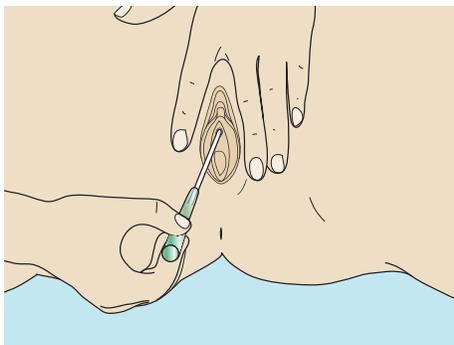
7

Avec votre main gauche si vous êtes droitier, écarter en douceur les grandes et petites lèvres.

Garder les lèvres écartées.

8

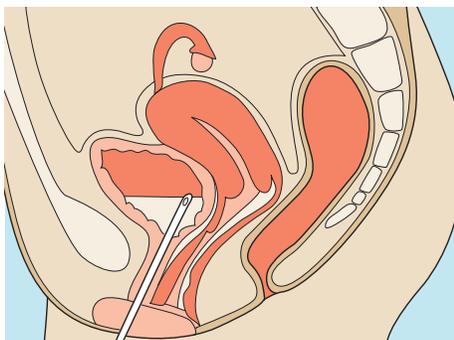
Insérez lentement et en douceur la sonde dans l'urètre en suivant les instructions qui vous ont été données.



Insérez la sonde jusqu'à ce qu'elle atteigne la vessie et que l'urine commence à s'écouler. Insérez-la encore de quelques centimètres.

Si l'urine ne s'écoule pas, essayez d'insérer la sonde un peu plus en veillant à ce qu'elle soit vraiment dans la vessie ou tournez-la légèrement pour permettre à l'urine de passer à travers les orifices (oeils) situés à son extrémité.

Si vous avez introduit la sonde par erreur dans le vagin, vous devez utiliser une nouvelle sonde.



9

Lorsque l'urine ne s'écoule plus, bougez légèrement et redressez-vous pour être certain que la vessie est complètement vidée.

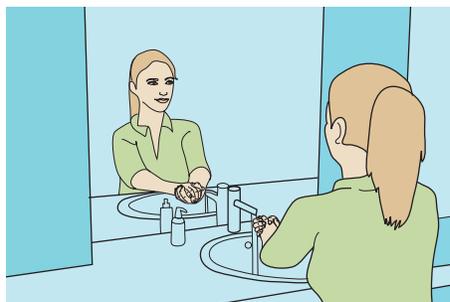
Il est recommandé de faire pivoter lentement la sonde lors du retrait et de s'arrêter à chaque fois que l'urine s'écoule. Cela permet de garantir la vidange complète de la vessie.

10

Vous pouvez jeter la sonde à la poubelle. Il ne faut pas la jeter dans les toilettes. Si vous utilisez un set de sondage (sonde + poche intégrée), vider la poche avant de le jeter à la poubelle.

11

Lavez-vous les mains.



C. Retour à la vie quotidienne

► Comment intégrer l'autosondage intermittent dans votre vie quotidienne ?

- 1) Si vous le pouvez, apprenez à vous sonder dans différentes positions... cela vous donnera une plus grande flexibilité dans votre vie quotidienne.
- 2) Effectuez rapidement après l'éducation ou après la sortie de l'hôpital, un sondage hors de chez vous... cela vous permettra de vous sentir plus libre vis à vis de vos activités.
- 3) Repérez des circonstances et des moments dans la journée qui se prêtent à la réalisation du sondage intermittent, tels que les pauses-café et les repas. Laissez quelques sondes en réserve aux endroits où vous vous rendez régulièrement, comme le domicile de vos parents ou de vos proches.
- 4) Réfléchissez aux astuces pour respecter votre fréquence de sondage en utilisant tout simplement un agenda ou votre montre ou votre téléphone portable.
- 5) Posez des questions : votre médecin et le personnel soignant sont là pour vous aider. Plus vous avez les réponses à vos questions, plus vous vous sentirez à l'aise avec l'autosondage intermittent une fois de retour chez vous.

► Que peut-il arriver si je ne suis pas la fréquence de sondages recommandée par mon médecin ?

Il est important de se sonder régulièrement et complètement pour réduire le risque d'infection urinaire ^(2,3).

Les sondages permettent de chasser les bactéries avec les urines avant qu'elles n'aient eu le temps de proliférer.

Plus vous vous sonderez à la bonne fréquence, moins vous risquerez d'infection urinaire.

D'autre part, une vessie trop remplie risque d'entraîner une distension de sa paroi et une perte de contractilité du muscle vésical, ainsi que des fuites d'urines par "trop plein".

La stagnation d'urine dans la vessie peut aussi provoquer un reflux en direction des uretères et dans les reins.

D. Idées reçues sur la pratique de l'autosondage

► Ce qu'il faut comprendre

L'autosondage (AS) représente le mode de vidange vésicale recommandé dans le cas de rétention urinaire ou de vessies neurologiques¹⁻³. Cette technique permet de préserver la fonction rénale et d'améliorer la qualité de vie des personnes concernées^{2,3}. Néanmoins de nombreuses idées reçues sur la pratique de l'AS circulent et méritent d'être précisées.

• L'idée reçue la plus fréquente, concerne les infections urinaires.

Les infections urinaires sont le plus souvent liées à un trouble de vidange vésicale. Les urines vont stagner dans la vessie, les bactéries peuvent ainsi se multiplier et finissent par « attaquer » la paroi vésicale pouvant conduire à une infection urinaire.

Le risque d'infection urinaire est donc plus lié au dysfonctionnement de la vessie qu'aux AS.

Lors de l'AS, le risque de contamination existe mais il est contrebalancé par la vidange complète régulière de la vessie réalisant un véritable effet « chasse d'eau ». C'est pourquoi plusieurs sondages par jour sont nécessaires.

Les infections urinaires répondent à une définition précise² :

1. La présence de signes cliniques évocateurs, au moins un des signes suivants :
 - aggravation brutale ou apparition des signes urinaires (fuites, envies fréquentes d'uriner, envies nocturnes d'uriner)
 - brûlures à l'introduction de la sonde ou douleur du "bas ventre" lorsque vous urinez
 - hématurie (présence de sang dans les urines) sans autre cause apparente
 - urine purulente
 - majoration de la spasticité, de la contracture, ou de l'hyperréflexie autonome chez certains.
 - fièvre sans autre cause apparente

2. Associée à une culture d'urine (ECBU) positive

En effet, pour être reconnu comme une infection, ces signes doivent être obligatoirement associés à la présence de germes (bactéries) en nombre suffisant dans les urines et décelés après un examen effectué en laboratoire (ECBU).

La présence isolée de signes cliniques sans germes à l'examen d'urine n'est pas synonyme d'infection urinaire.

De même, la présence de germes dans les urines sans signes cliniques associés ne correspond pas à une infection urinaire.



- **L'autre idée reçue concerne la difficulté et la lourdeur du geste.**

Le geste en soi n'est pas difficile et ne nécessite pas d'aptitudes particulières. Un apprentissage avec une infirmière est cependant nécessaire pour bien intégrer les règles associées (boisson, fréquence du sondage, position) et les différentes étapes de l'AS (préparation du matériel, repérage du méat urinaire, introduction de la sonde, vidange et retrait de la sonde). Des adaptations de la technique de l'AS existent en cas de handicap gênant la réalisation du geste.

Une fois le geste acquis, l'AS dure moins de 5 minutes (préparation du matériel comprise), pas beaucoup plus qu'une miction normale. Les sondes actuelles sont discrètes, prêtes à l'emploi et permettent de se sonder en toutes circonstances que ce soit à domicile ou à l'extérieur, même quand les toilettes ne sont pas accessibles.

E. 7 règles pour prévenir les infections urinaires

Quelques gestes simples permettent de limiter les infections urinaires. En respectant la fréquence de l'autosondage et une bonne hygiène de vie, il est possible d'éviter les infections urinaires.

1- BUVEZ SUFFISAMMENT

- Buvez 1,5 litres par jour et répartissez la boisson sur la journée.

2- SONDEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT

- Sondez-vous au moins 4 fois par jour. C'est le moyen le plus sûr de diminuer le risque d'infection.
- Respectez la fréquence des sondages prescrite par votre médecin.
- Respectez un volume urinaire par sondage inférieur à 400 ml.
- Adaptez les horaires des sondages à la consommation de boissons.

3- ADOPTEZ LES BONS GESTES

- Veillez à vous laver les mains à l'eau et au savon, ou avec des lingettes sans alcool.

4- LE MIEUX PEUT ÊTRE L'ENNEMI DU BIEN

- Limitez votre toilette intime à 2 fois par jour.
- La désinfection du méat avant l'autosondage n'est pas nécessaire.
- Utilisez un produit doux respectant le pH cutané ou des lingettes sans alcool.
- Inutile d'utiliser des antiseptiques.

5- LUTTEZ CONTRE LA CONSTIPATION

- Si vous souffrez régulièrement de constipation, veillez à adopter un régime régulier en incorporant plus de légumes verts, de fruits, de fibres.
- Essayez également de prendre vos repas à horaires réguliers et d'avoir un minimum d'activité physique.

6- PAS D'AUTOMÉDICATION, si infection urinaire soupçonnée

- En cas d'infection urinaire : veillez à respecter les doses et la durée du traitement prescrit par votre médecin, sous peine de voir les bactéries développer des résistances et l'infection urinaire réapparître.

7- ADOPTEZ UNE HYGIÈNE DE VIE

- Changez régulièrement vos tampons ou protections externes pendant les règles.

2. Questions et Réponses (Q&R)

Q1. Est-ce que l'autosondage est douloureux ?

R. L'autosondage n'est pas douloureux. Vos premiers sondages vous sembleront peut être un peu inconfortables ou incommodes. Cependant, une fois que vous maîtriserez la technique, vous pourrez vous sonder rapidement et facilement sans aucun problème. En cas de douleurs, parlez-en à votre professionnel de santé.

Q2. Est-ce que l'autosondage risque de créer des lésions ?

R. S'il est effectué correctement (en douceur et à la bonne fréquence), l'autosondage est la meilleure façon de préserver et de protéger le bon fonctionnement de votre système urinaire.

Q3. Combien de fois par jour dois-je effectuer un autosondage ?

R. Il est recommandé de se sonder 4 à 6 fois par jour, selon la prescription de votre professionnel de santé, de façon à ce que le volume d'urines évacué n'excède pas 400ml par sondage. Cela permet de minimiser le risque de fuites d'urines et les complications de l'appareil urinaire^{1,2}. Le sondage permet de chasser les bactéries avec les urines avant qu'elles n'aient eu le temps de proliférer. Plus vous vous sondez à la bonne fréquence, moins vous risquerez de développer une infection urinaire. Il est important d'ajuster également la fréquence de l'autosondage à la quantité de liquides que vous buvez ; votre diurèse (quantité d'urines émises chaque jour) doit être en moyenne de 1,5 litres / 24h.

Q4. Que risque-t-il de se passer si je ne me sonde pas aussi souvent qu'il m'a été conseillé ?

R. Lorsque vous espacez les sondages, l'urine stagne dans la vessie et les bactéries présentes dans l'urine peuvent proliférer et provoquer une infection urinaire. De plus, une vessie trop remplie peut être source de fuites urinaires (par trop plein). Par ailleurs, vous augmentez le risque de lésions vésicales et rénales à long terme si vous ne videz pas votre vessie aussi souvent qu'on vous l'a conseillé.

Q5. Puis-je apprendre la procédure de l'autosondage toute seule ?

R. Il est fortement recommandé d'effectuer l'apprentissage sous le contrôle d'un professionnel de santé compétent. Ce livret n'est qu'une aide supplémentaire, il contient des informations que vous pourrez consulter chaque fois que vous le souhaitez. Si vous avez des questions ou si vous n'êtes pas certaine d'effectuer l'autosondage correctement, adressez-vous à votre professionnel de santé.

Questions et Réponses (Q&R)

Q6. Que dois-je faire si je sens une résistance lors de l'insertion ou du retrait de la sonde ?

R. Ne vous inquiétez pas. C'est le plus souvent lié à un spasme musculaire (sphincter trop tonique). Essayez de vous détendre. Le fait de tousser ou de modifier votre position peut aussi vous aider à relâcher vos muscles et faciliter l'insertion. Ne pas forcer, au risque de provoquer un inconfort ou une lésion de l'urètre. Si les difficultés persistent, demandez l'aide de votre professionnel de santé.

Q7. Que se passe-t-il si aucune urine n'est évacuée pendant le sondage ?

R. La sonde n'est peut-être pas encore dans la vessie, l'insérer plus profondément. Vous pouvez également exercer une petite pression sur le bas ventre. Il peut arriver également que la vessie soit vide ou que la sonde ait été introduite par erreur dans le vagin.

Q8. Que dois-je faire s'il y a du sang dans l'urine ?

R. L'autosondage peut être initialement un peu difficile à effectuer et il est possible que cela soit à l'origine d'un léger saignement. Cela est tout à fait normal et vous n'avez pas à vous en inquiéter. Cela disparaîtra au bout de quelques sondages, mais si le saignement persiste parlez-en à votre médecin ou personnel soignant du centre spécialisé.

Q9. A quelle fréquence dois-je faire une toilette intime ?

R. Il est recommandé de faire une toilette intime à l'eau et au savon au moins une fois par jour. Avant le sondage, vous pouvez utiliser une lingette pour nettoyer le méat urinaire. Le maintien d'une bonne hygiène est important pour de réduire le risque d'infection urinaire.

Q10. Quelle quantité de liquide dois-je boire chaque jour ?

R. Il est recommandé de boire 1,5 litres de liquide chaque jour.

Q11. Quelle taille de sonde dois-je utiliser ?

R. Il existe plusieurs tailles de sondes. Votre professionnel de santé vous aidera à choisir la taille la plus adaptée.

Questions et Réponses (Q&R)

Q12. Quel sera l'impact de l'autosondage sur ma vie ?

R. L'autosondage vous permet de protéger vos reins et d'avoir une vessie saine. De plus, pour certaines personnes, l'autosondage participe à l'amélioration de la qualité de vie²³ notamment par la diminution des fuites urinaires, une amélioration de la qualité du sommeil et une amélioration du contrôle de votre vessie lors des activités quotidiennes...

Q13. Puis-je me sonder au travail ? Comment aller aux toilettes dans un lieu public ?

R. L'autosondage peut être pratiqué n'importe où, même quand les toilettes ne sont pas accessibles ou l'infrastructure non confortable, grâce à l'utilisation de kits également appelés sets de sondage (sonde + poche intégrée). Enfin, sur votre lieu de travail ou chez vos amis, vous pourrez utiliser des sondes compactes qui permettent un transport, une utilisation et une élimination très discrets. Certaines sondes peuvent être refermées après usage, pour pouvoir les transporter avec vous s'il n'y a pas de poubelle disponible.

Q14. Je suis gênée de dire à mon entourage que je dois me sonder...

R. Le sondage peut être réalisé en toute discrétion et rien ne vous oblige à en faire part à votre entourage. Vous aurez toute fois peut-être envie d'en parler à votre conjoint ; cela l'aidera à mieux comprendre comment vous aider. S'il vous est difficile d'aborder cela vous-même, une information sur les raisons de ce nouveau mode mictionnel peut être prodiguée par votre professionnel de santé. Cette gêne ne doit pas entraver votre vie relationnelle et sociale (comme par exemple aller chez des amis...).

Q15. Est-ce que l'autosondage affectera ma vie sexuelle ?

R. Un nouvel équilibre sexuel ne peut être obtenu qu'une fois la vessie bien équilibrée, notamment grâce à l'autosondage, et le transit intestinal bien régulé. Si vous avez un problème de fuite urinaire durant vos rapports sexuels, pensez à vous sonder avant le rapport pour diminuer ce risque. Dans la construction de votre nouvelle vie sexuelle, il est utile que vous expliquiez à votre partenaire le nouveau fonctionnement de votre vessie.

? Questions et Réponses (Q&R)

Q16. Que faire si je suis toujours gênée par des problèmes de fuites ?

R. L'autosondage doit permettre la continence (disparition des fuites urinaires liées à une mauvaise vidange vésicale). Éviter les fuites, liées à des contractions inappropriées de la vessie, peut nécessiter la mise en place d'un traitement adapté¹ (anticholinergiques, toxine botulique) après exploration vésico-sphinctérienne. Parfois, des fuites à l'effort peuvent être présentes. Les moyens aujourd'hui à disposition permettent de trouver des solutions dans la plupart des cas. Demandez conseil à votre médecin spécialiste.

Q17. Est-ce que mes troubles du transit intestinal peuvent affecter mes troubles urinaires ?

R. Si vous êtes constipé de manière chronique, cela peut augmenter le risque de fuites d'urines ou créer un obstacle à leur évacuation ce qui peut augmenter le risque d'infection urinaire. Pour prévenir cela :

- Essayez d'avoir un transit régulier, en allant à la selle tous les jours, de préférence à heure fixe (par exemple le matin après le repas). Si vous avez une constipation chronique, parlez-en à votre médecin pour qu'il adapte votre traitement contre la constipation. A noter que des fuites fécales persistantes peuvent être aussi le témoin d'une constipation opiniâtre. Prenez conseil auprès de votre médecin spécialiste pour mieux gérer votre transit intestinal.

Q18. Puis-je toujours voyager en avion ?

R. Oui, voyager n'est pas un problème. Veillez à vous sonder avant le départ. Pensez à toujours emporter plusieurs sondes au cas où votre avion ait du retard et que vous ayez besoin de vous sonder plus d'une fois durant le transport. Pensez à toujours emporter vos sondes et autres matériels en cabine car les valises peuvent être égarées. Par sécurité, pensez à demander à votre médecin un justificatif de l'utilisation de ces produits. Pour un vol long courrier, vous pouvez utiliser des kits de sondage ou exceptionnellement demander à votre médecin une prescription de sondage à demeure de courte durée.

Q19. Où dois-je ranger mes sondes ? Doivent-elles être stockées à une température spécifique ?

R. Les conserver à plat, à température ambiante et à l'abri de la lumière directe du soleil. Veuillez toujours vous référer aux instructions du fabricant pour vérifier si la sonde que vous utilisez fait l'objet de mesures de stockage particulières.

Questions et Réponses (Q&R)

Q20. Que dois-je faire quand j'ai mes règles ?

R. Vous devez simplement être plus vigilante lors de la toilette intime avant le sondage. Sinon, cela ne change pas la façon d'effectuer le sondage.

Q21. Que se passe-t-il si je suis enceinte ?

R. Le risque de fuites urinaires est plus fréquent lors de la grossesse. Si des fuites surviennent entre les sondages, il est peut-être utile de vous sonder plus souvent. Votre médecin spécialiste vous expliquera les modifications éventuelles à apporter à votre pratique et au matériel d'autosondage.

Q22. Est-ce que l'autosondage est mieux que le sondage à demeure ?

R. L'autosondage est la méthode de référence pour assurer la vidange de la vessie. C'est la technique recommandée par les experts comme l'Association Française d'Urologie. Il a été montré que l'autosondage réduit le risque d'infection urinaire et les reins sont protégés à long terme⁷ en comparaison au sondage à demeure (calculs, reflux d'urine vers les reins, insuffisance rénale...). L'autosondage assure aussi aux utilisateurs une bonne continence, une vie sexuelle améliorée et une meilleure qualité de vie pour certaines personnes^{2,3}.

Q23. Où puis-je obtenir plus d'informations ?

R. Si vous désirez plus d'informations sur les sujets abordés dans ce livret, vous pouvez vous adresser à votre médecin ou à votre infirmier(ère) spécialisé ou contacter votre Service Relations Utilisateurs.

Tableau d'objectifs

Le tableau ci-dessous contient une liste d'objectifs et est conçu pour vous aider à suivre vos progrès dans l'apprentissage de la gestion de votre vessie. S'il existe d'autres étapes que vous considérez comme importantes, n'hésitez pas à les ajouter à cette liste de vérification.

N'hésitez pas à contacter votre médecin ou infirmier(ère) spécialisé, ou votre Service Relations Utilisateurs, si vous avez encore des questions.

Étapes	Cocher lorsque atteinte	Commentaires
J'ai compris l'anatomie de mon système urinaire		
J'ai compris comment fonctionnait une vessie normale		
J'ai compris l'impact de ma maladie sur le fonctionnement de ma vessie et comment elle fonctionne désormais		
Je comprends pourquoi l'autosondage est la meilleure option pour moi		
Je comprends les avantages et inconvénients de l'autosondage		

Etapes	Cocher lorsque atteinte	Commentaires
Je comprends à quoi sert l'auto-sondage et peux expliquer les points clés à mon professionnel de santé		
Je comprends les règles associées à l'auto-sondage pour garder une vessie saine (boisson, diurèse, fréquence et régularité des sondages, vessie calme)		
Je me sens capable d'effectuer un auto-sondage toute seule		
Je me sens capable d'intégrer l'auto-sondage dans mon quotidien en moyenne 4 à 6 fois par jour (comme recommandé par mon professionnel de santé).		
Je sais comment reconnaître une vraie infection urinaire sous auto-sondage (à traiter) d'une simple colonisation bactérienne (à ne pas traiter).		

3. Votre catalogue de suivi mictionnel

A. Intérêt

Il permet à votre médecin ou à votre infirmier(ère) d'observer vos habitudes de sondage. Il (elle) pourra ainsi vous aider à adapter les horaires et la fréquence de vos sondages en fonction de votre mode de vie et de la prise de boisson. Il est important de remplir votre catalogue mictionnel de manière rigoureuse sur 3 jours.

Il est conseillé de le compléter :

- pendant une semaine suivant l'apprentissage afin d'adapter le traitement ou la fréquence des sondages
- pendant 3 à 4 jours avant une visite de suivi
- en cas de problème (apparition de fuites, infection urinaire...)

N'oubliez pas de le prendre avec vous lors de votre consultation avec votre médecin ou infirmier(ère) spécialisé.

La protection de votre système urinaire et l'amélioration de votre qualité de vie dépendent du bon suivi des conseils de votre médecin ou de votre infirmier(ère).

B. Comment le remplir ?

Un catalogue mictionnel bien rempli aide aussi à mieux comprendre « le fonctionnement de votre vessie » dans votre vie quotidienne et les paramètres influençant vos troubles urinaires.

Il permet également de s'assurer de l'efficacité d'un traitement médical et/ou chirurgical, **il ne faut donc pas modifier vos habitudes alimentaires, vos boissons et votre façon d'aller aux toilettes.**

Pour effectuer ce catalogue mictionnel :

Il vous est demandé de le faire sur 3 à 4 jours (consécutifs ou non) avant une visite de suivi

- **du premier lever du matin** (quand vous commencez votre journée)
- **jusqu'au premier lever du lendemain matin** (pendant 24 heures, nuit comprise).

Chaque jour choisi pour ces mesures il faut :

- **Noter l'heure** de chaque miction (action d'aller uriner) en commençant par la première miction du matin avec intention de se lever (quand vous commencez votre journée).
- **Mesurer la quantité** de chaque miction en millilitres.
- **Faire l'addition** de ces quantités mesurées par jour (pour obtenir la quantité d'urine par 24 heures appelée « la diurèse »).

Signaler dans la case « Fuites » :

- la survenue de **fuites** d'urine et leur **importance** (+, ++ ou +++),
- les **circonstances de survenue** de ces fuites d'urine (**T** = toux, **M** = marche, **I** = impériosité ou envie pressante d'uriner, **Ins** = insensible ou je n'ai pas senti passer l'urine, etc).
- le **nombre de protections** utilisées (1, 2, 3, 4, ...).

Signaler dans la case « Commentaires » :

- les **circonstances de survenue** de la miction (**N** = normal, **P** = précaution, **I** = impériosité, **D** = dysurie ou miction difficile, etc).
- tout **autre symptôme** remarquable.

Nous vous remercions de suivre attentivement ces conseils pour la réalisation la plus précise de votre catalogue mictionnel.

Important : ceci est un exemple pour vous aider à remplir les lignes suivantes*. Horaires de sondage et quantité d'urine recueillie sont variables selon les personnes. Suivez les conseils de votre médecin ou de votre infirmier(ère).

	Date	Heure du sondage	Quantité d'urine recueillie
1	05/04/2016	7 h 00	300 ml
2	05/04/2016	11 h 15	250 ml
3	__/__/__	__ h __	___
4	__/__/__	__ h __	___
6	__/__/__	__ h __	___
7	__/__/__	__ h __	___
8	__/__/__	__ h __	___
9	__/__/__	__ h __	___
10	__/__/__	__ h __	___
11	__/__/__	__ h __	___
12	__/__/__	__ h __	___
13	__/__/__	__ h __	___
14	__/__/__	__ h __	___
15	__/__/__	__ h __	___
16	__/__/__	__ h __	___
17	__/__/__	__ h __	___
18	__/__/__	__ h __	___

Fuites*

- + quelques-unes
- ++ importantes
- +++ très importantes

Commentaires*

1

+ T*

2

3

4

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

* Veuillez vous référer aux indications de la page 24 : Réalisation d'un catalogue mictionnel

	Date	Heure du sondage	Quantité d'urine recueillie
1	__/__/__	__ h __	___
2	__/__/__	__ h __	___
3	__/__/__	__ h __	___
4	__/__/__	__ h __	___
5	__/__/__	__ h __	___
6	__/__/__	__ h __	___
7	__/__/__	__ h __	___
8	__/__/__	__ h __	___
9	__/__/__	__ h __	___
10	__/__/__	__ h __	___
11	__/__/__	__ h __	___
12	__/__/__	__ h __	___
13	__/__/__	__ h __	___
14	__/__/__	__ h __	___
15	__/__/__	__ h __	___
16	__/__/__	__ h __	___
17	__/__/__	__ h __	___
18	__/__/__	__ h __	___
19	__/__/__	__ h __	___
20	__/__/__	__ h __	___

Fuites*	Commentaires*
+ quelques-unes	
++ importantes	
+++ très importantes	

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

4. Références

1. Raibaut P. et al. Intérêt de l'auto-sondage en cas de rétention urinaire. Progrès en Urologie 2008 ; 18(3): 29-34.
2. Guide méthodologique Education Thérapeutique du Patient aux Autosondages. SOFMER oct 2009. Pages 6, 18, 20.
3. Seth JH et al. Ensuring patient adherence to clean intermittent self-catheterization. Patient Preference and Adherence 2014 ; 8 : 191-198.



L'histoire de Coloplast commence en 1954 au Danemark. Elise Sorensen est infirmière. Sa sœur Thora vient juste d'être opérée d'une colostomie et refuse de sortir de chez elle de crainte que sa stomie ne fuit en public. Pour répondre aux problèmes de sa sœur, Elise crée la première poche de stomie adhésive au monde. Une poche de recueil qui ne fuit pas, donnant à Thora, et à des milliers de personnes comme elle, la chance de reprendre une vie normale.

Une solution simple mais qui peut changer une vie.

Aujourd'hui, notre activité concerne les soins des stomies, l'urologie, la continence et les soins des plaies.

Nous continuons de suivre l'exemple d'Elise : nous écoutons, nous apprenons et nous développons, en étroite collaboration avec les utilisateurs, des produits et services qui facilitent la vie des personnes souffrant de troubles physiques intimes.

Les conseillers Coloplast sont à votre écoute pour répondre à vos questions :

0 800 01 58 68

**Service & appel
gratuits**

contact.france@coloplast.com

Soins des stomies / Continence / Soins des plaies / Urologie



Laboratoires Coloplast
Les Jardins du Golf
6, rue de Rome

93561 Rosny-sous-Bois Cedex - France
Tél. 01 56 63 17 00
Fax : 01 56 63 18 07

Le logo Coloplast est une marque enregistrée par Coloplast A/S, DK - 3050 Humlebaek.
© Tous droits réservés aux Laboratoires Coloplast 312 328 362 RCS Bobigny - Réf. 1267C - Mars 2017 - PA