

# Comprendre les *infections urinaires*

*Guide de base pour une vessie en bonne santé*



# À propos de cette brochure

**Depuis notre fondation** en 1957, nous collaborons étroitement avec les professionnels de santé et les utilisateurs de sondes urinaires afin de créer des solutions répondant à leurs besoins. Ces échanges ont notamment montré que les infections urinaires sont une grande préoccupation pour les utilisateurs de sondes. Dans cette brochure, avec l'aide de médecins de la sphère urinaire, nous allons répondre aux questions fréquemment posées à propos des infections urinaires. Nous avons de plus rassemblé un certain nombre de faits et de conseils utiles pour garder votre vessie en bonne santé et prévenir les infections urinaires.

Notre but est de vous aider à trouver les solutions les plus adaptées pour mener une vie active, pleine de satisfaction.

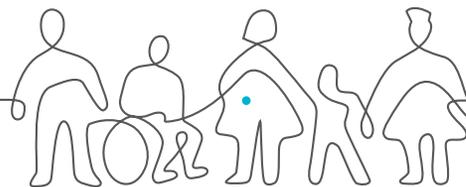
## **Les Laboratoires Coloplast remercient les médecins experts ayant contribué à la rédaction de cette brochure :**

Prof. G. Amarenco, médecin de médecine physique et réadaptation à l'hôpital Tenon, Paris.

Prof. P. Denys, médecin de médecine physique et réadaptation à l'hôpital Raymond Poincaré, Garches.

Prof. X. Gamé, chirurgien urologue à l'hôpital Rangueil, Toulouse.

Dr J.M. Soler, médecin MPR au centre de rééducation fonctionnelle Cap Peyrefitte, Cerbères.



# Les infections urinaires vous préoccupent ? Vous n'êtes pas seul(e).

**De nombreuses idées reçues sur la pratique de l'autosondage** et les infections urinaires circulent et méritent d'être reprécisées. En effet, le risque d'infection urinaire est plus souvent lié au dysfonctionnement de la vessie qu'à l'autosondage.

**Un problème largement répandu.** Les infections urinaires sont une source fréquente d'inquiétude pour de nombreux utilisateurs de sondes. Si cette question vous préoccupe, ou si vous ne savez pas trop comment réduire votre risque d'infection urinaire, sachez que vous n'êtes pas seul(e).

Dans ce guide, vous découvrirez ce qu'est une infection urinaire et les mesures à prendre pour les prévenir.

## Ce que les utilisateurs de sondes nous ont dit\*

**81%** déclarent que l'absence d'infection urinaire est le signe d'une vessie en bonne santé

Les utilisateurs ont en moyenne

**2,7**

infections urinaires par an



Les infections urinaires constituent une préoccupation journalière pour

**41%**

des utilisateurs de sonde intermittente

\* Source : enquête auprès des utilisateurs de sonde intermittente, réalisée aux Etats-Unis, Grande-Bretagne, Allemagne, Pays-Bas, France et Italie, en janvier 2016. 2942 participants.

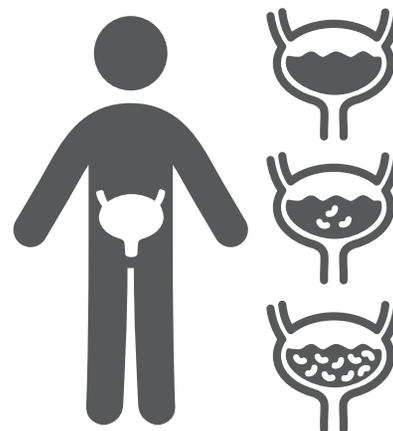
# Comment savoir si j'ai une infection urinaire ?

Il est normal d'avoir des bactéries dans la vessie. Quand on urine normalement, on empêche les bactéries de se multiplier et d'agresser la vessie. C'est exactement ce que fait le sondage intermittent (encore appelé autosondage).

Les bactéries présentes dans la vessie sont chassées avec le prochain sondage. Elles n'ont pas le temps de s'installer et de provoquer une infection urinaire, elles ne sont donc pas nuisibles. **Il est donc important de se sonder régulièrement.**



C'est seulement lorsqu'on a des symptômes pouvant être liés à une infection urinaire qu'il est utile de faire un examen des urines (ECBU) à la recherche de bactéries et de leucocytes pour confirmer le diagnostic.



# Quels sont les symptômes d'une infection urinaire\* ?



Sensation de brûlures en urinant et/ou douleur au bas du ventre



Apparition ou aggravation récente de signes urinaires : envies fréquentes ou urgentes d'uriner, fuites d'urines, besoin de se sonder plus souvent (sans avoir augmenté sa consommation de boissons)



Augmentation récente et brutale de la spasticité (contracture musculaire) ou de l'hyperréflexie autonome (qui se manifeste par un pic d'hypertension, sueur, frisson et bradycardie), chez les personnes ayant une lésion de la moelle épinière supérieure



Urines troubles ou malodorantes qui persistent plus de 72 heures (bien qu'ayant augmenté la fréquence des sondages et la boisson)



Présence de sang dans les urines (pas uniquement quelques gouttes sur la sonde) sans autre cause apparente



Fièvre > 38,5°C sans autre cause apparente. Si vous avez de la fièvre (supérieure à 38,5°) associée à votre infection urinaire : consultez rapidement votre médecin.

Pour résumer :

- Si on a des bactéries dans les urines (ECBU positif) SANS symptômes : ce n'est PAS une infection urinaire.
- Si on a des symptômes, SANS bactéries et leucocytes sur l'ECBU : ce n'est PAS une infection urinaire.

**Les 3 témoins d'une infection urinaire qui montrent que la vessie est attaquée et qu'on doit se traiter sont :  
La présence de SYMPTOMES + BACTERIES + LEUCOCYTES sur l'ECBU.**

\* Source : Education Thérapeutique du Patient aux Autosondages. Guide méthodologique SOFMER (Société Française de Médecine Physique et Réhabilitation), oct.2009. Pages 12-13.

# Qu'est-ce qu'un ECBU et quand en faire un ?

## Faire un ECBU est recommandé dans seulement 2 situations :

- Quand on a des symptômes évoquant une infection urinaire, pour pouvoir confirmer le diagnostic ;
- Quand on doit faire un examen ou une intervention chirurgicale et qu'un ECBU est demandé.

## Il est inutile de faire un ECBU si on n'a pas de symptômes.

Si vous réalisez un examen des urines, le laboratoire va générer une réponse automatique erronée « Infection urinaire » sur son rapport, s'il trouve des bactéries. Or, il est normal d'avoir des bactéries dans les urines. C'est seulement quand vous avez une très grande prolifération de bactéries qui agressent la vessie et s'accompagnent donc de symptômes qu'on peut parler d'infection urinaire.

## Il est inutile de faire un ECBU à la fin du traitement antibiotique.

Si vous avez suivi les doses et la durée du traitement antibiotique prescrit par votre médecin et que vous n'avez plus de symptômes : il est inutile de refaire un ECBU. Si l'on refait un ECBU, on peut retrouver des bactéries, car quand on les cherche on les trouve ... au risque de reprendre des antibiotiques inutilement et de créer des résistances aux antibiotiques.



**Un ECBU c'est quoi ?** Les urines sont recueillies dans un flacon stérile pour faire un examen cyto-bactériologique des urines (recherche de bactéries et de leucocytes encore dits globules blancs). Il est de même réalisé un antibiogramme pour connaître quels antibiotiques seront capables de tuer ces bactéries et lesquels seront inefficaces.

# Buvez suffisamment

Nous avons tous besoin de **boire suffisamment d'eau pour assurer le bon fonctionnement de nos reins**. La quantité journalière recommandée est celle qui permet d'assurer une production d'urine d'environ 1,5 L à 2 litres\*. Cependant ces recommandations peuvent varier d'une personne à l'autre. Consultez votre médecin pour savoir quelle quantité d'eau boire.

L'eau est le meilleur choix. Les boissons contenant de la caféine (soda, café, thé et certaines boissons énergétiques), de même que les édulcorants artificiels, sont connus pour être irritants pour la vessie et doivent être consommés généralement avec modération.

**Boire de l'eau** qu'on retrouve aussi dans la soupe, les légumes qu'on mange, la tisane, etc... **augmente la production d'urine et permet de chasser les bactéries avec les urines.**

**Astuce** : La meilleure façon de savoir si on n'a pas bu assez c'est quand notre urine est foncée (très jaune), ça veut dire qu'on est déshydraté. Quand notre urine est limpide, c'est qu'on boit suffisamment.



*Les bons gestes à réaliser au quotidien*

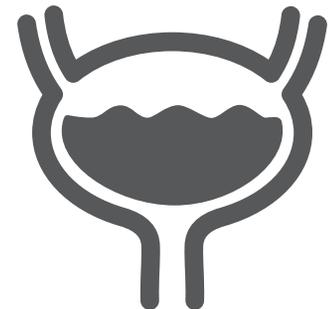
\* Recommandations ETP-ASI, SOFMER 2009, p.93.

# Videz votre vessie complètement et aussi souvent que votre médecin vous le recommande

Respecter son planning de sondages aide à prévenir le risque d'infection urinaire\*.

**Le fait de vider complètement et régulièrement sa vessie réduit la stagnation des urines.** A chaque fois que vous vous sondez, vous éliminez l'urine présente dans votre vessie ainsi que les bactéries qui pourraient y proliférer. Plus vous vous sondez à la bonne fréquence, 4 à 6 fois par jour en moyenne, moins vous risquerez de vous infecter.

**Astuce :** de temps en temps, vous pouvez mesurer la quantité d'urine que vous éliminez. Le but est de maintenir le volume d'urine évacuée inférieur à 400 ml. Si le volume d'urine évacué lors du sondage est plus important, se sonder plus souvent.



---

\* Source : Education Thérapeutique du Patient aux Autosondages. Guide méthodologique SOFMER (Société Française de Médecine Physique et Réhabilitation) oct 2009. Pages 12-13.

# Veillez à une bonne hygiène personnelle

N'oubliez pas de vous laver les mains avant de vous sonder.

Pensez aussi à faire une toilette intime quotidienne.

En revanche, il est inutile de pratiquer une toilette intime avant chaque sondage\*. Il est également déconseillé d'utiliser un antiseptique ou un désinfectant\*.

**L'usage de désinfectant ou d'antiseptique favorise la sélection de bactéries résistantes.**

Il est aussi très important de se souvenir qu'une bonne santé d'ensemble est un facteur crucial. En dormant suffisamment, en mangeant sainement et en faisant des exercices régulièrement, vous renforcerez votre système immunitaire et augmenterez vos chances d'éviter une infection urinaire.



*Les bons gestes à réaliser  
au quotidien*

---

\* Recommandations cathétérisme intermittent, SFIDU-PP, Congrès Montpellier juin 2017.

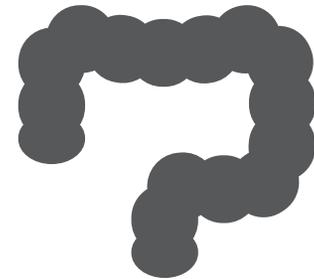
# Luttez contre la constipation

**La constipation chronique**, par la stagnation des matières fécales dans le gros intestin et la prolifération bactérienne qui en résulte, augmente le passage des bactéries depuis l'anus vers la vessie et **peut favoriser les infections urinaires**. La constipation doit donc être traitée.

Il est conseillé de boire suffisamment, de consommer régulièrement des fruits et légumes et de pratiquer si possible une activité physique pour lutter contre la constipation.



Si la constipation persiste, consultez votre médecin pour un traitement adapté (laxatifs pour ramollir les selles ; lavements et manœuvres digitales pour aider à évacuer).



*Les bons gestes à réaliser au quotidien*

# Pas d'automédication, si soupçon d'infection urinaire.

En cas d'infection urinaire : **ne pas prendre un antibiotique que vous avez dans vos tiroirs**, il n'est peut-être pas efficace contre la bactérie responsable de votre infection. Il est conseillé de **faire un ECBU au préalable** pour confirmer le diagnostic mais aussi pour réaliser un antibiogramme (on teste les antibiotiques qui sont efficaces /marchent sur les bactéries) et connaître ainsi quels sont les antibiotiques efficaces sur le germe trouvé.

**Respectez les doses et la durée du traitement antibiotique prescrit par votre médecin**, car lorsque l'on ne termine pas son traitement, on risque de laisser se reproduire dans la vessie les bactéries les plus résistantes et de voir l'infection urinaire réapparaître.



*Les bons gestes à réaliser  
au quotidien*

# Le suivi

Une visite régulière chez votre spécialiste (au rythme qui vous convient), avec les examens complémentaires qu'il vous prescrira, permet de vérifier l'efficacité du traitement médicamenteux (par exemple les anticholinergiques, si on a une hyperactivité vésicale) et l'absence de complications dans l'appareil urinaire qui peuvent être à l'origine d'infection urinaire.

A titre d'exemples : Si votre vessie se contracte trop, l'urine risque de remonter dans les reins, c'est un facteur de risque d'infection.

Si vous avez un calcul dans les voies urinaires, l'urine risque de stagner, c'est un facteur de risque d'infection. Etc ...

Il est donc **indispensable de se faire suivre par un spécialiste.**



*Les bons gestes à réaliser  
au quotidien*

# A retenir



Un doute sur les bons gestes à adopter pour limiter les infections urinaires ? **Découpez cette carte mémo et gardez-la toujours près de vous**, en la glissant dans votre portefeuille par exemple.



Suivez toujours les consignes de votre professionnel de santé, de même que celles indiquées sur le mode d'emploi de votre sonde. **Si, malgré toutes ces précautions, vous avez des infections urinaires fréquentes, parlez-en à votre médecin afin de chercher et traiter la cause !**

Les conseils repris dans cette brochure ont pour but de répondre à certaines des questions posées le plus fréquemment au sujet des infections urinaires et de vous aider à réduire au minimum votre risque d'en développer une.



## Une question ? Besoin d'aide ?

Le *Service Relations Utilisateurs*  
est à votre écoute :

☎ par téléphone au : **0 800 01 58 68** Service & appel gratuits

✉ par e-mail à : [contact.france@coloplast.com](mailto:contact.france@coloplast.com)

💻 ou en ligne sur : [www.coloplast.fr](http://www.coloplast.fr)

Soins des stomies / Continence / Soins des plaies / Urologie interventionnelle

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 - Juin 2020 - PA



# Coloplast



**Les bons gestes pour une vessie  
en bonne santé.**



# Les bons gestes pour éviter les infections urinaires\*

\* Source : Education Thérapeutique du Patient aux Autosonduages. Guide méthodologique SOFMIER (Société Française de Médecine Physique et Réhabilitation) oct 2009. Pages 12-13.



Toilette de base :  
lavez-vous les mains  
avant chaque sondage et  
réalisez une toilette intime  
quotidienne.



4 à 6 autosonduages / 24H



Plus d'1,5 litre par jour



Pas plus de 400 ml  
par sondage



Quand infection ou urines  
sales, on augmente  
la fréquence des  
autosonduages et la boisson



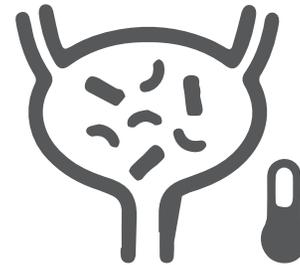
Se sonder dans n'importe  
quelle situation

# Que faire si j'ai des infections urinaires récidivantes ?

**Si vous avez plus de 3 épisodes d'infection par an, il faut réaliser des analyses plus approfondies à la recherche de la cause.** Il n'est pas normal d'avoir des infections urinaires à répétition, cela témoigne que vos troubles urinaires sont insuffisamment traités ou pas assez surveillés.

Les causes les plus fréquentes sont :

- Traitement insuffisant de l'hyperactivité de la vessie, avec des fuites
- Présence de hautes pressions dans la vessie lors du remplissage ou de la vidange avec un risque de reflux de l'urine vers les reins
- Obstacle à l'évacuation des urines comme par exemple si vous avez des calculs dans la vessie ou le rein. La stagnation des urines qui en résulte peut être à l'origine d'infections
- Résidu d'urine ou fréquence des sondages insuffisante : il est alors utile de faire un catalogue mictionnel sur 3 jours et de revoir la fréquence, les horaires et la technique des sondages avec votre infirmier(ère).



**Consultez !** Votre médecin traitant recherchera la cause de vos infections à répétition ou vous conseillera de consulter un urologue ou un médecin rééducateur spécialiste de la sphère urinaire pour réaliser ces examens plus approfondis.



## Une question ? Besoin d'aide ?

L'équipe du **Service Relations Utilisateurs** échange tous les jours avec de nombreuses personnes dans votre situation ce qui lui permet de pouvoir vous informer sur les troubles urinaires. Contactez-nous :

 par téléphone au : **0 800 01 58 68** 

 par e-mail à : [contact.france@coloplast.com](mailto:contact.france@coloplast.com)

 ou en ligne sur : [www.coloplast.fr](http://www.coloplast.fr)

Document réservé à l'usage des patients.

Soins des stomies / Continence / Soins des plaies / Urologie interventionnelle



[www.coloplast.fr](http://www.coloplast.fr) 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. 2496C - Juin 2020 - PA

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