

Fiche de renseignements pour la sensibilisation en matière de santé

De la part des infirmières et des infirmiers

Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers

L'incontinence : Rompre le silence

Saviez vous que plus de 3 millions de Canadiennes et de Canadiens souffrent d'incontinence urinaire?

L'incontinence urinaire est la perte involontaire d'urine; elle peut être un problème gênant. Heureusement, il est possible d'obtenir de l'aide!

Voici certains faits qui risquent de vous surprendre :

- L'incontinence urinaire peut toucher les gens à toutes les étapes de leur vie; cependant, elle est plus fréquente chez les personnes âgées.
- Un Canadien sur quatre âgé de plus de 65 ans souffre d'incontinence urinaire.
- L'incontinence urinaire peut perturber les activités normales des personnes et les pousser à éviter des activités qu'elles appréciaient auparavant.
- La plupart des gens qui ont des problèmes d'incontinence souffrent en silence et ne cherchent pas à obtenir de l'aide.

L'incontinence urinaire est un *symptôme*, et non pas une maladie. Ce n'est *pas* un phénomène naturel qui fait partie du vieillissement, bien que certains aspects du vieillissement peuvent contribuer à ce problème. Voici certains facteurs qui peuvent contribuer à l'incontinence :

- La difficulté à se rendre aux toilettes en raison de certaines limitations physiques;
- La caféine du thé, du café et de certaines boissons peut provoquer une irritabilité de la vessie, qui peut entraîner des besoins urgents et fréquents d'uriner et l'incontinence;
- Le fait de ne pas boire suffisamment rend l'urine plus concentrée, ce qui peut irriter votre vessie et vous faire uriner plus souvent;
- La constipation;
- Certains états comme les accidents vasculaires cérébraux, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaque, de même que d'autres problèmes de santé qui touchent le système nerveux, peuvent contribuer à l'incontinence;



- Une infection de la vessie;
- Certains médicaments peuvent accroître la fréquence à laquelle vous urinez (diurétiques), tandis que d'autres peuvent diminuer votre perception de l'envie d'uriner (sédatifs, calmants et relaxants musculaires);
- La toux, les éternuements, le rire, le fait de soulever des objets ou toute activité qui provoque une augmentation de la pression sur la vessie et sur le plancher pelvien.

Ce que vous pouvez faire pour y remédier :

- Diminuez votre consommation de caféine ou tournez-vous vers les boissons décaféinées.
- Si vous prenez beaucoup de temps à vous rendre aux toilettes, prenez l'habitude d'y aller régulièrement, toutes les deux ou trois heures, plutôt que d'attendre un besoin soudain.
- Ayez des selles régulières et évitez la constipation.
- Augmentez votre consommation d'eau à raison de 4 ou 5 verres par jour en plus de votre consommation quotidienne de liquides.
- Si vous avez toujours des problèmes, discutez avec votre médecin de la possibilité d'obtenir une évaluation de la continence en urologie, en urogynécologie ou auprès d'une infirmière-conseillère ou d'un infirmier-conseiller en continence.

Quelles sont les autres sources de renseignements?

Si vous-même ou un membre de votre famille avez accès à un ordinateur, consultez le site Web de la Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) à l'adresse <http://www.continence-fdn.ca/> ou communiquez avec leur ligne d'aide, en composant le 1-800-265-9575, pour obtenir de plus amples renseignements sur l'incontinence urinaire.

Cette fiche de renseignements a été élaborée pour compléter la Ligne directrice sur les pratiques exemplaires en soins infirmiers de la RNAO, un document destiné aux infirmières et aux infirmiers. L'objectif de cette fiche est d'accroître vos connaissances et de vous inciter à participer plus activement aux décisions concernant votre santé. Le public peut consulter et télécharger gratuitement cette Ligne directrice sur les pratiques exemplaires, intitulée *Favoriser la continence par le déclenchement de la miction*, à l'adresse suivante : <http://www.rnao.org/bestpractices>.

Rompez le silence. Obtenez de l'aide et vivez votre vie sans avoir à vous soucier de l'incontinence urinaire.

