



## **Comprendre les infections urinaires**

*Conseils pour garder une vessie saine*

# À propos

**Seit unserer Gründung** en 1957, nous collaborons étroitement avec des professionnels de la santé et des utilisateurs, afin de créer des produits et des solutions tenant compte de leurs besoins. Ces échanges nous ont permis d'acquérir une connaissance approfondie des problèmes liés à l'incontinence et nous savons ainsi que les infections des voies urinaires sont source de préoccupation majeure pour les utilisateurs de sondes. Nous nous proposons ici de répondre à quelques-unes des questions les plus fréquentes à propos des infections des voies urinaires. Nous avons rassemblé des conseils pratiques utiles et des témoignages pour garder la vessie en bonne santé et diminuer fortement le risque d'infection des voies urinaires.

**Coloplast** développe des produits et des services destinés à améliorer la qualité de vie de personnes affectées par des troubles intimes. Chez Coloplast, nous comprenons ce que vous vivez, parce que nous avons aidé des centaines de milliers de personnes affectées par ces troubles. Notre but est de vous aider à trouver les solutions et les produits les plus adaptés pour mener une vie active, comme vous le souhaitez.

---

Reproductions à fin d'illustration



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

# Des soucis avec les infections urinaires? Vous n'êtes pas seul

**Bien que la cause exacte** des infections urinaires ne soit pas claire, il existe quelques conseils pratiques pour réduire le risque d'infection urinaire. Néanmoins, vous devriez toujours consulter un professionnel de la santé si vous avez une infection urinaire ou des questions.

Nous avons réuni quelques conseils dans les pages suivantes:

- Qu'est ce qu'une infection urinaire?
- Comment prévenir l'IU
- Hygiène
- Routine
- Options du sondes

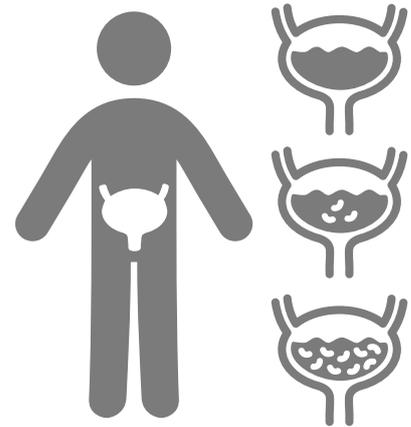
**Un problème très répandu.** L'IU est un problème fréquent pour de nombreux utilisateurs du sondes. Si vous vous inquiétez ou n'êtes pas sûr de savoir comment réduire les IU, vous n'êtes pas seul. En effet, les infections urinaires sont un problème important: de nombreux utilisateurs ont deux infections urinaires ou plus par an.

# Qu'est ce qu'une infection urinaire?

**Une infection des voies urinaires peut** être diagnostiquée lorsque des bactéries sont présentes dans l'urine et que l'utilisateur ressent un ou plusieurs des symptômes décrits à la page suivante.

Chez la plupart des personnes, l'urine est stérile (c.-à-d., sans germes ni bactéries) et la présence de bactéries dans le conduit urinaire n'entraîne pas nécessairement une infection des voies urinaires. Si toutefois ces bactéries se développent et se multiplient, elles peuvent causer une infection des voies urinaires qui doit être traitée.

Toute personne est susceptible d'être touchée par une infection des voies urinaires, mais le risque est plus grand chez les utilisateurs de sonde. Les femmes contractent aussi plus facilement une infection urinaire, notamment en raison de leur urètre (conduit via lequel l'urine est éliminée) court, ce qui facilite la remontée des bactéries jusqu'à la vessie.



*Il est important de demander conseil à votre médecin, tant dans le diagnostic que dans le traitement d'une infection des voies urinaires.*

# Comment savoir si je souffre d'une infection urinaire?

Si vous constatez un ou plusieurs des symptômes<sup>1</sup> décrits ci-dessous, cela peut indiquer la présence d'une infection. Il se peut que vous ne présentiez pas tous les symptômes simultanément. Vous devez toujours consulter votre médecin pour confirmer le diagnostic et pour recevoir le traitement approprié.



Fièvre / transpiration



Douleur abdominale (entre les côtes et la zone du bassin)



Douleur lors de la miction



Tremblements et spasmes à travers le corps et la vessie



Besoin d'uriner plus fréquent



Urine sombre et forte odeur



Besoin d'uriner plus urgent



Urine trouble/traces de sang

---

<sup>1</sup> Guidelines on Urological Infections

# Comment fonctionne la vessie?

**Il est important de comprendre** le fonctionnement d'une vessie en bonne santé, cela permet aux professionnels de la santé de reproduire ce processus naturel à l'aide d'une sonde. Lorsque la vessie fonctionne de manière optimale, le besoin d'aller aux toilettes se fait ressentir lorsque la vessie est partiellement remplie, et la personne peut choisir le moment approprié pour uriner. Idéalement, le fait d'uriner est soumis à un contrôle volontaire et conscient de la personne. Vider la vessie régulièrement et complètement est le meilleur moyen de la conserver en bonne santé.

La vessie fait partie du bas appareil urinaire, de même que les sphincters (muscles de fermeture) urétraux et l'urètre (le tube menant l'urine de la vessie au méat; l'orifice de sortie). La vessie stocke l'urine jusqu'à ce que l'urètre l'expulse du corps.



**L'activité de la vessie** est contrôlée par le cerveau et le système nerveux. Le réseau de muscles enserrant la vessie possède des récepteurs sensibles à l'élongation, qui réagiront dès que la vessie commence à se remplir d'urine. Ces muscles sont reliés à des nerfs, qui enverront des signaux au cerveau, via la moelle épinière, indiquant que le moment d'uriner est proche.

Normalement, lorsque l'on sent le besoin d'uriner, la première réaction est de contracter le sphincter. Le bas du plancher pelvien est relevé, afin de pouvoir stocker l'urine dans le corps jusqu'au moment approprié pour uriner. Lorsque ce moment se présente, le cerveau renvoie un message permettant d'expulser l'urine.

Idéalement, il faudrait uriner 4 à 8 fois par jour, et, pour réduire au minimum le risque d'infections, veiller à vider complètement la vessie, car l'urine résiduelle peut entraîner la prolifération de bactéries et causer une infection des voies urinaires.

S'il n'est pas possible de vider la vessie de façon naturelle, l'usage d'une sonde s'impose. Les personnes utilisant des sondes intermittentes (sondage à intervalles réguliers) doivent se conformer à la fréquence de sondage prescrite par leur professionnel de santé, c.-à-d., en général, de 4 à 6 fois par jour.



# Maintenir une bonne hygiène

**Les infections des voies urinaires peuvent se développer** lorsque des bactéries sont introduites dans le conduit urinaire pendant l'usage de la sonde – ces bactéries peuvent provenir d'un lavage de mains insuffisant, ou être présentes à proximité de l'orifice de l'urètre.

C'est pourquoi il est essentiel de bien se laver les mains avec de l'eau et du savon ou une solution désinfectante avant de nettoyer soigneusement l'orifice de l'urètre et la zone autour de l'urètre avant d'introduire une sonde intermittente.

Il convient également d'observer une bonne hygiène après avoir uriné ou déféqué. Il est recommandé de s'essuyer de l'avant vers l'arrière, afin que les bactéries présentes dans la zone anale ne migrent pas vers le méat et l'urètre. Adressez-vous à votre professionnel de la santé pour vous aider à prendre de bonnes habitudes d'hygiène.



Hygiène

# Vider sa vessie complètement et régulièrement

**Chaque fois** que l'on utilise une sonde, on élimine, avec l'urine présente dans la vessie, les bactéries susceptibles de s'y trouver. Il est donc essentiel de créer un flux régulier traversant la vessie afin de la « rincer » avec du liquide sans cesse renouvelé au cours de la journée. (Voir page suivante sur les conseils relatifs à la prise de boissons liquides.)

Se sonder à intervalles réguliers contribue à prévenir les infections des voies urinaires. Il convient de vider la vessie complètement, aussi souvent que le recommande votre professionnel de santé – en règle générale, de 4 à 6 fois par jour.



*Routine et attention*

# Boire 1,5 à 2 litres par jour

**Toute personne** a besoin d'une certaine quantité journalière de liquide pour maintenir une bonne hydratation et une bonne santé. La quantité recommandée en général est de 1,5 à 2 litres par jour. Si vous avez des doutes sur la quantité idéale pour vous, en fonction de votre état de santé, adressez-vous à votre professionnel de santé.

L'eau reste le meilleur choix. Notez que les boissons contenant de la caféine (boissons gazeuses, café, thé et certaines boissons énergétiques) ou des édulcorants, sont connus pour avoir un effet irritant sur la vessie et doivent être limitées.

Surveillez votre consommation de boissons. Parvenez-vous à boire environ 8 verres de liquide (à 250 ml) par jour?



*Routine et attention*

# Testez-vous vous-même: Urinez-vous assez souvent?

**De temps en temps**, mesurez la quantité urinée. Idéalement, vous devriez uriner entre 300 et 500 ml. Il s'agit d'une quantité moyenne, permettant de garder une vessie saine. Si la quantité urinée est supérieure à 500 ml, ou inférieure à 150 ml, prenez contact avec votre professionnel de santé.

 Si la quantité urinée est dans la zone orange ou rouge, vous devriez  
 prendre contact avec votre professionnel de santé.



Routine et attention

# En déplacement

**Il est important** de suivre votre plan de sondage même lorsque vous êtes en déplacement. Il peut être plus difficile de suivre une routine normale lorsque vous êtes dans un environnement inhabituel. Se préparer à toute éventualité peut vous aider à surmonter ces difficultés.

Vous pourrez prévenir cet inconvénient en préparant votre matériel à l'avance. Pensez à prendre plus de matériel que nécessaire. Il existe également des sondes conçues spécialement pour un usage en dehors de la maison, avec une poche à urine intégrée.



[consumercare@coloplast.com](mailto:consumercare@coloplast.com)  
Téléphone (numéro gratuit): 0800 777 070



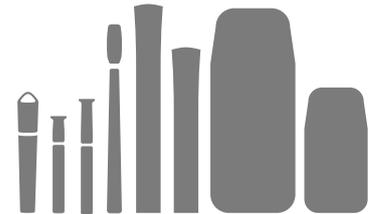
## Check-list

- Sondes (prévoir plus)
- Sous-vêtements et vêtements en plus
- Gel antibactérien ou nettoyant pour les mains
- Mouchoirs en papier
- Lingettes
- Sacs plastiques (pour les accessoires usagés)
- Miroir (pour les femmes)

*Routine et attention*

# Un sondage, une sonde

Pour éviter les infections des voies urinaires, vous devez utiliser pour chaque sondage une nouvelle sonde stérile et lubrifiée. Une sonde lubrifiée (à revêtement hydrophile ou prélubrifiée) peut aider à réduire les frictions contre la paroi urétrale lors de l'introduction ou du retrait de la sonde. L'usage de la sonde est ainsi plus sûr et plus confortable. Les études démontrent des taux d'infection moins élevés<sup>1,2</sup> et moins de lésions urétrales<sup>1,3,4</sup> avec les sondes SpeediCath en comparaison avec d'autres sondes.



Options de cathéter

---

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

# Choisir la sonde appropriée

**Des styles de vie différents** ou des activités journalières variées peuvent justifier différents choix de solutions de sondage intermittent. Plusieurs sortes de sondes existent: sondes de longueur standard, sondes compactes, sets de sondage avec poche urinaire.

Trouver la sonde adaptée est un choix personnel, et celle qui vous convient le mieux peut ne pas être la première que vous essaieriez. Les recherches menées montrent qu'une plus grande satisfaction à l'égard de la solution de sondage est essentielle pour le maintien de bonnes habitudes de sondage et le maintien d'une vessie en bonne santé<sup>1,2</sup>. Vous devrez peut être en tester plusieurs avant de trouver la mieux adaptée ou devrez adapter votre choix en fonction de vos activités, à la maison ou en déplacement.



[consumercare@coloplast.com](mailto:consumercare@coloplast.com)  
Téléphone (numéro gratuit): 0800 777 070



Katheteroptionen

<sup>1</sup> Barbosa et al.2012, <sup>2</sup> Wyndaele J| Spinal Cord 2002

# Votre santé générale est essentielle

Les conseils repris dans cette brochure ont pour but de répondre à certaines des questions les plus fréquemment posées au sujet des infections des voies urinaires et de vous aider à en réduire à le risque. Pensez également que dans cet effort de prévention, une bonne santé générale est un facteur crucial. En dormant suffisamment, en mangeant sainement et en faisant de l'exercice, vous renforcez votre système immunitaire et augmenterez vos chances d'éviter toute infection urinaire.



*Suivez soigneusement les recommandations de votre professionnel de santé, ainsi que les consignes d'utilisation de vos produits. Si, malgré toutes ces précautions, vous souffrez régulièrement d'infections urinaires, demandez conseil à votre médecin.*



# SpeediCath® La référence

Les sondes SpeediCath ont toutes un point en commun – elles sont conçues en pensant avant tout aux besoins de leurs utilisateurs. Contactez-nous si vous souhaitez en savoir plus sur les différentes sondes



0800 777 070



[consumercare@coloplast.com](mailto:consumercare@coloplast.com)

ou visitez-nous en ligne et commandez directement vos échantillons personnels à domicile:

[www.coloplast.ch/produkte-und-muster/](http://www.coloplast.ch/produkte-und-muster/)



# SpeediCath<sup>®</sup> Flex

## Facilité dans les moindres détails

L'autosondage doit être aussi simple que possible pour chaque utilisateur. Notre sonde flexible SpeediCath Flex facilite chaque étape du sondage, de l'ouverture à l'utilisation et à l'élimination.



### Hygiénique

Le film de protection sec et la poignée élastique permettent un sondage propre et hygiénique.



### Flexible

La pointe flexible sphérique et la sonde souple glissent en douceur dans toutes les courbures de l'urètre masculin.



### Bien pensé

L'emballage est pratique et bien pensé. Après utilisation, la sonde et l'emballage peuvent être refermés pour être jetés plus tard, pliés petits.



# SpeediCath<sup>®</sup> Compact Eve

## Conception pour votre vie quotidienne

Les femmes sont exigeantes quant aux produits qu'elles utilisent. Speedicath Compact Eve est une sonde spécialement conçue pour simplifier leur quotidien. C'est la première sonde triangulaire, ce qui la rend à la fois discrète et facile à utiliser.



### Prête à l'emploi

Grâce au revêtement hydrophile, SpeediCath Compact Eve est immédiatement prête à l'emploi, ce qui évite les longs délais d'attente.



### Utilisation sûre

La forme triangulaire assure une prise en main sûre, pour un sondage hygiénique, même en déplacement.



### Refermable

La refermeture anti-gouttes permet une élimination discrète, sèche et indépendante du lieu.



Vous avez besoin d'informations supplémentaires sur le sujet ou vous avez des questions sur notre gamme de sondes?

N'hésitez pas à faire appel à notre service de conseil téléphonique au 0800 777 070.

Nous sommes joignables aux heures suivantes:

lundi - jeudi 08.00 - 12.30 ; 13.30 - 17.00 heure

vendredi 08.00 - 12.30 ; 13.30 - 16.00 heure

Vous pouvez également nous envoyer un e-mail à [consumercare@coloplast.com](mailto:consumercare@coloplast.com)

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care

220NCMS413F / PM-23418

Coloplast AG, Euro 1, Blegistrasse 1, 6343 Rotkreuz, Hotline 0800 777 070, [www.coloplast.com](http://www.coloplast.com)  
The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast Group. © 2023-03. All rights reserved Coloplast Group  
220NCMS432F / PM-25629

