

Qu'est-ce que la vessie hyperactive?

La vessie hyperactive, ou hyperactivité vésicale, est un trouble urologique qui touche des hommes et des femmes de n'importe quel âge¹. Au Canada, on estime à 20 % la proportion des femmes de plus de 35 ans qui ont une vessie hyperactive. Si l'origine de ce trouble peut varier, un fait demeure : il n'est pas normal pour quiconque, peu importe son âge, d'avoir une vessie hyperactive².

Normalement, quand la vessie est pleine, un signal nerveux se rend de la vessie jusqu'au cerveau de telle sorte que l'on ressent l'envie d'uriner. Lorsque l'on est prêt à uriner, le cerveau donne au détrusor, principal muscle de la vessie, l'ordre de se contracter pour évacuer l'urine. Au même moment, il commande aux muscles du sphincter qui entourent l'urètre de se relâcher afin de laisser passer l'urine^{3,4}.

Quand on souffre d'hyperactivité vésicale, le détrusor se contracte de façon involontaire même lorsque la vessie n'est pas encore pleine, ce qui provoque une envie soudaine et parfois extrêmement pressante d'uriner².

Quels sont les symptômes de la vessie hyperactive?

La vessie hyperactive se manifeste par des mictions fréquentes, (plus de 8 fois par jour et la nuit), une envie à laquelle il est difficile de ne pas porter attention et qui peut être accompagnée de fuites d'urine dues à l'envie pressante d'uriner³.

Quelles sont les causes de la vessie hyperactive?

Les causes peuvent être nombreuses, mais dans la plupart des cas, elles sont inconnues. Parfois, les symptômes de vessie hyperactive sont attribuables à une maladie ou à une lésion du système nerveux⁴.

Comment traite-t-on la vessie hyperactive?

Le traitement peut comprendre : des modifications du comportement, des habitudes de vie et du régime alimentaire; des exercices de physiothérapie, notamment des exercices visant à renforcer les muscles du périnée (exercices de Kegel); la rééducation de la vessie (par l'établissement d'un horaire pour les mictions) et la rétroaction biologique (qui assure la sollicitation des bons muscles)⁶.

Il existe aussi des médicaments efficaces contre l'hyperactivité vésicale. Dans bon nombre de cas, la meilleure façon d'atténuer les symptômes consiste à combiner un traitement médicamenteux et certaines des méthodes non médicamenteuses susmentionnées^{5, 7}.

La chirurgie est envisagée en dernier recours, lorsque toutes les autres options thérapeutiques ont échoué⁸.

Est-il utile de consulter un médecin?

Assurément! La vessie hyperactive peut être traitée, mais la plupart des gens ne suscitent jamais l'avis d'un médecin². Néanmoins, chaque année, les médecins traitent des milliers de personnes souffrant d'hyperactivité vésicale, leur permettant ainsi de reprendre une vie plus normale. Ils peuvent également les aider à soulager l'anxiété, la gêne et l'isolement que ces personnes ressentent à cause de leurs symptômes.

La vessie hyperactive influe-t-elle sur la qualité de vie?

Absolument! La vessie hyperactive n'est pas qu'un simple désagrément; elle peut forcer la personne qui en souffre à limiter ses activités physiques voire à les abandonner complètement. Elle peut aussi l'obliger à porter des sous-vêtements spéciaux et/ou des tampons absorbants. Enfin, elle peut perturber son sommeil¹⁰.

La vessie hyperactive peut aussi affecter le rendement au travail et restreindre les interactions sociales. En voyage, la personne atteinte doit planifier tous ses déplacements en fonction des toilettes accessibles².

La vessie hyperactive peut engendrer une gêne profonde, de la honte, une baisse de l'estime de soi et de la dépression, en plus de nuire à la sexualité et aux rapports intimes⁶.

Comment parler de vessie hyperactive avec votre médecin

Lorsque vient le temps de parler de vos symptômes de vessie hyperactive, il est important de savoir que vous n'êtes pas la seule personne dans cette situation. La vessie hyperactive est en effet un problème très répandu. De plus, votre médecin vous dira qu'il s'agit d'un problème que l'on peut généralement corriger⁷.

Peut-être que la manière la plus facile d'aborder le sujet de la vessie hyperactive est d'en parler à une infirmière. Au téléphone, lorsque vous prenez votre rendez-vous, ou dans le formulaire qu'on vous demande de remplir avant de voir le médecin, indiquez simplement que vous souhaitez discuter d'un problème de contrôle de la vessie. De cette façon, le médecin sera en mesure d'engager la discussion et de vous aider à parler de vos symptômes.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la vessie hyperactive, visitez le www.vessiehyperactive.ca ou composez le 1-877-662-2825.

1. Corcos J, Schick E. Prevalence of overactive bladder and incontinence in Canada. *Can J Urol*. Jun 2004;11(3):2278-2284.
2. Abrams P, Wein A. The Overactive Bladder - A widespread but treatable condition. Erik Sparre Medical AB. 1998.
3. The Merck manual of diagnosis and therapy. 17th Ed. Beers MH, Berkow R, Whitehouse Station, 1999.
4. The Canadian Continence Foundation. Talking together about bladder control. 2001, pp. 1-18.
5. Abrams P, Cardozo L, Fall M, et al. The standardisation of terminology of lower urinary tract function: report from the Standardisation Sub-committee of the International Continence Society. *Neurourol Urodyn*. 2002;21(2):167-178.
6. Ouslander JG. Management of overactive bladder. *N Engl J Med*. Feb 19 2004;350(8):786-799.
7. Knapp PM, Jr. Identifying and treating urinary incontinence. The crucial role of the primary care physician. *Postgrad Med*. Apr 1998;103(4):279-280, 283, 287-290 passim.