

SANTÉ**Pour en finir avec les « envies pressantes »
qui gâchent les jours et les nuits de 15% de la population**

En France, 15% de la population souffrent d'hyperactivité vésicale, autrement dit d'envies pressantes irrésistibles.

Cela touche les hommes comme les femmes et peut arriver à tout âge. La plupart du temps bénigne, cette pathologie est très handicapante et empoisonne le quotidien de ses victimes.

Heureusement, les urologues disposent aujourd'hui de véritables solutions dont beaucoup non invasives, pour sortir leurs patients de leurs souffrances et isolement.

Présentation et explications avec le Pr Véronique Phé, urologue à l'hôpital Tenon (Paris) et vice-présidente de l'Association Française d'Urologie déléguée à la communication.

« Dans la majorité des cas d'incontinence urinaire sur envie pressante, il n'y a pas de cause et cela peut toucher hommes et femmes à n'importe quel âge. La vessie hyperactive, c'est aussi fréquent que la migraine mais plus handicapant encore que le diabète. Et cela a des retentissements lourds sur la qualité de vie des personnes touchées, que ce soit sur le plan physique, psychologique ou social.

Mais souffrir d'une vessie hyperactive n'est plus une fatalité. Nous disposons maintenant d'un éventail complet de traitements efficaces qui nous permet de répondre au cas par cas à nos patients ».

« Je n'ai pas pu me retenir », le difficile quotidien des patients...

Une vessie hyperactive est caractérisée par un symptôme précis : le désir soudain et impérieux d'aller uriner (symptôme appelé l'urgenturie). D'autres symptômes peuvent parfois y être associés comme :

- les envies fréquentes d'uriner (la pollakiurie), qu'elles soient diurnes ou nocturnes,
- ou encore les fuites urinaires.

En France, 15% de la population souffrent de cette forme d'incontinence, la plupart du temps en silence et avec grandes difficultés car elle impacte tout le quotidien des patients.

D'où l'importance pour les urologues de faire entendre leur voix auprès du grand public et de communiquer sur les solutions existantes.

La *Semaine de la continence* qui se déroule cette année du 17 au 23 mars, a ainsi pour thème l'hyperactivité vésicale. *Cf encadré en p.3*

« En matière d'incontinence, il existe un traitement adapté à chaque cause.

Pour l'incontinence urinaire sur envies pressantes, cela passe toujours par la rééducation périnéale et la modification du mode de vie. Les grands buveurs de thé ou de café par exemple vont devoir réduire leur consommation car ces boissons sont des substances excitantes pour la vessie.

Des médicaments peuvent être associés à la kinésithérapie. Ces traitements oraux visent à relâcher la vessie ou à différer les sensations de besoin d'uriner, diminuer la fréquence des mictions, réduire les envies pressantes. On peut également proposer de la stimulation électrique dont le principe consiste à délivrer des petits courants électriques au nerf de la vessie afin de restaurer sa fonction normale.

En troisième lieu, il est également possible d'injecter des médicaments dans la vessie directement pour la calmer. Il y a un grand panel de traitements possibles que l'on adapte par étape. »



ELECTRODES DE CHEVILLE, PACEMAKER DE VESSIE...

« Ne laissez plus votre vessie diriger votre journée », des traitements efficaces adaptés à chaque cas existent !

L'urologue est l'interlocuteur privilégié des personnes, hommes comme femmes, souffrant de problème de continence. En cas d'hyperactivité vésicale, le professionnel de santé vérifie tout d'abord l'éventuelle présence d'une maladie grave qui serait à l'origine de l'incontinence. Si rien de particulier n'est révélé par ces bilans préalables, le patient est accompagné par son urologue vers le(s) traitement(s) adapté(s) à son cas.

Quelques règles d'hygiène de vie à changer ?

En cas d'hyperactivité vésicale, certaines règles simples hygiéno-diététiques peuvent être revues ou mises en place. Passé 18h, il est par exemple souhaitable de réduire la consommation de liquides et d'éviter la consommation d'aliments gorgés d'eau comme les soupes ou la salade et augmentent donc la fréquence et le volume des mictions nocturnes. Une perte de poids peut également être déterminante en cas de surcharge pondérale avérée.

« Il s'agit toutefois de trouver un compromis acceptable entre cette problématique médicale et les plaisirs quotidiens »

La rééducation périnéale, un acte central d'amélioration et de traitement

Comme expliqué précédemment par le Pr. Phé, les exercices de rééducation du périnée et de la vessie sont des axes incontournables d'amélioration et de traitement.

« La rééducation permet d'apprendre avec le soutien d'un praticien, à différer les besoins urgents d'uriner et à programmer les mictions »

Des traitements médicamenteux adaptés

✓ **Les anti-cholinergiques**

Les + : ils permettent de diminuer les besoins urgents d'uriner, d'espacer les mictions et réduire les fuites urinaires.

Les - : Une efficacité modérée (30%) et de potentiels effets secondaires gênants (constipation, troubles digestifs, sécheresse des muqueuses...)

✓ **Les bêta 3 agonistes**

Les + : ils permettent de relaxer le muscle vésical et présentent peu d'effets secondaires.

Les - : ils ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale.

Des électrodes de cheville pour stimuler la vessie

Autre traitement possible non invasif et non chimique : la pose de deux électrodes au niveau de la cheville des patients qui permet de stimuler le nerf tibial qui est directement relié à la vessie.

« Il n'y a aucun effet secondaire, c'est efficace chez 70% des patients et cet appareil d'électrostimulation est remboursé par la Sécurité sociale quand il est prescrit par un médecin. C'est un traitement simple, efficace et totalement dénué d'effet secondaire. En revanche, il faut le faire tous les jours, ce qui peut être contraignant pour les patients. »



Un « pacemaker » LE traitement de la vessie hyperactive



Lorsque les traitements de première intention se sont révélés insuffisants ou contre-indiqués, la neuromodulation des racines sacrées ou « pacemaker de la vessie » s'avère être l'un des traitements les plus efficaces. Les urologues ont aujourd'hui beaucoup de recul sur l'efficacité de cette solution, entièrement remboursée et très innovante. Il s'agit de la pose d'un stimulateur implanté sur les racines nerveuses sacrées S3 situées dans le sacrum qui va permettre de corriger les messages indésirables qui transitent par ces nerfs, en particulier ceux venant de l'urètre et de la vessie, et rétablir ainsi la communication entre le cerveau et la vessie.

« C'est un peu le « pacemaker » de la vessie. Cette intervention est généralement réalisée en deux étapes, sous anesthésie locale ou générale. La première chirurgie consiste à introduire une petite électrode au contact du nerf sacré de la vessie (S3). Reliée à un stimulateur portable, cette électrode va moduler la sensation du besoin d'uriner. Si les résultats de cette 1^{ère} étape sont satisfaisants, on procède à l'implantation définitive de l'appareil, sous anesthésie locale. Ce traitement n'altère aucun organe et est réversible. C'est pourquoi aujourd'hui nous le considérons comme LE traitement de la vessie hyperactive ».



À NOTER DANS VOS AGENDAS

LA SEMAINE DE LA CONTINENCE - Du 17 au 23 mars 2025

Pour sortir les patients du silence... les urologues prennent la parole !



Le 17 mars prochain, l'Association Française d'Urologie (AFU) ouvre la *Semaine de la continence* afin de communiquer largement auprès du grand public sur ce problème de santé publique qui en France, touche 1/4 de la population.

Symptômes, diagnostics, traitements... les urologues sont aux côtés des patients pour que chacun trouve la solution adaptée à ses problèmes d'incontinence urinaire.

Articulé autour du message « *Envies urgentes ? Envies fréquentes ? Ne laissez plus votre vessie diriger votre journée ! Parlez-en à votre médecin* », cette semaine de sensibilisation a pour thème cette année, l'hyperactivité vésicale.

POUR RAPPEL : L'incontinence urinaire, c'est l'affaire de tous

Rappelons que les problèmes de continence sont l'affaire de tous, qu'il s'agisse d'incontinence urinaire d'effort, d'incontinence sur envies pressantes ou encore d'incontinence urinaire mixte.

Ils peuvent survenir chez tout le monde quels que soient le sexe, l'âge et le milieu socio-économique de la personne. Cette affection souvent chronique a un impact significatif sur la qualité de vie des individus avec d'importantes conséquences physiques, psychosociales et économiques, pour les patients comme leur entourage.

En France, 3 millions de personnes sont concernées.

L'incontinence concerne 1/3 des femmes de plus de 70 ans et 7 à 8% des hommes de 65 ans.

Le programme 2025

La Semaine de la Continence 2025 se déroule du 17 au 23 mars.

Jeudi 20 mars - 18h30 : Rendez-vous Live sur le compte Instagram de @sabsante, kiné spécialiste du périnée autour d'un échange de questions-réponses avec 3 experts de l'hyperactivité vésicale : Dr. Benoit Peyronnet, Pr. Marie-Aimée Perrouin-Verbe, Pr. Véronique Phé

Pour en savoir plus :

https://www.instagram.com/sabsante?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNIZDc0MzlxNw==

À travers cet évènement annuel, l'AFU souhaite souligner l'importance de consulter dès les premières fuites afin de traiter les causes de l'incontinence au plus tôt.



À propos de...

L'Association Française d'Urologie est une société savante représentant plus de 90 % des urologues exerçant en France (soit 1 318 médecins).

Médecin et chirurgien, l'urologue prend en charge l'ensemble des pathologies touchant l'appareil urinaire de la femme et de l'homme (cancérologie, incontinence urinaire, troubles mictionnels, calculs urinaires, insuffisance rénale et greffe), ainsi que celles touchant l'appareil génital de l'homme.

L'AFU est un acteur de la recherche et de l'évaluation en urologie. Elle diffuse les bonnes pratiques aux urologues afin d'apporter les meilleurs soins aux patients.

www.urofrance.org

Avec le soutien de :



abbvie

Medtronic

