

Exercices pour la vessie

Comment réduire l'envie pressante et fréquente d'uriner

En vieillissant, nombreux sont ceux qui ont besoin d'uriner plus souvent. Nous devrions toutefois être capables d'attendre au moins 2 à 3 heures avant de retourner aux toilettes et ne pas avoir besoin de nous lever plus de 2 fois pour y aller pendant la nuit. En fait, nous devrions être capables de nous retenir pendant au moins 30 minutes après avoir ressenti une première envie. L'objectif est d'arriver à attendre 2 à 3 heures entre chaque visite aux toilettes.

Voici quelques conseils pour réduire l'envie pressante et fréquente d'uriner :

Quand vous ressentez l'envie d'uriner, regardez votre montre et attendez au moins 5 à 10 minutes. Si après ce temps, vous ne ressentez plus l'envie pressante d'uriner, n'allez pas aux toilettes. Attendez d'avoir de nouveau envie. Pour certaines personnes ou avec le temps et la pratique, il sera peut-être possible d'attendre encore plus. Sinon, allez-y, mais la prochaine fois, répétez l'exercice et essayez encore d'attendre plus longtemps, dans un intervalle de 3 heures.

Quand vient le temps, ne vous précipitez pas aux toilettes. Marchez calmement, concentrez-vous pour vous retenir et contractez les muscles pelviens (comme pour retenir un gaz). Vous aurez plus de succès en restant calme et confiante en vous rendant aux toilettes. Une fois arrivée, demeurez calme même si vous ressentez un certain inconfort. Soyez positive, dites-vous que vous êtes capable de vous retenir jusqu'à ce que vous soyez sur la toilette. Ne vous inquiétez pas s'il vous arrive parfois d'être incapable de retarder votre envie pressante ou si vous avez un petit épisode d'incontinence.

Ces symptômes ne sont pas apparus du jour au lendemain. Il faut donc du temps et de la persévérance. Vous ressentirez un peu d'inconfort parce que vous êtes habituée à retenir de plus petites quantités d'urine dans la vessie. Avec le temps, si vous suivez ces conseils tous les jours, vous serez capable d'uriner au moment qui vous convient au lieu de ne pas avoir de contrôle sur votre vessie.

Consommation de liquides :

La caféine est un diurétique puissant. En d'autres mots, quand on boit du café, on produit et on élimine plus d'urine. Vous pouvez ainsi vous déshydrater. La caféine irrite aussi la paroi intérieure de la vessie, ce qui cause une envie pressante et fréquente d'uriner. Pour un meilleur contrôle, réduisez ou arrêtez, dans la mesure du possible, le café, le thé, les boissons gazeuses et le chocolat. Les tisanes sans caféine ainsi que le café et les boissons gazeuses décaféinés irritent moins la vessie. L'alcool peut aussi nuire au contrôle de la vessie, car c'est un irritant et un diurétique qui peut altérer la sensation normale que l'on éprouve quand on a envie d'uriner.

Les **liquides clairs**, surtout l'eau, sont meilleurs pour votre vessie. Essayez d'augmenter **graduellement** le nombre de verres d'eau que vous buvez à environ 5 à 8 verres par jour. Si le besoin de vous lever la nuit pour uriner est un problème, réduisez votre consommation de liquides après le souper et ne buvez rien 2 heures avant de vous coucher si possible. Prenez vos médicaments avec une petite gorgée d'eau seulement.

Ce n'est pas une bonne idée de limiter votre consommation de liquides pour traiter l'incontinence ou l'envie fréquente d'uriner. Si on ne boit pas assez, les reins continueront de produire de l'urine, mais elle sera très concentrée (non diluée) et surchargée de déchets, ce qui irritera encore plus la paroi intérieure de la vessie.

Reprenez le contrôle, évitez les irritants, et restez calme, confiante et persévérante!