



Des trucs pratiques pour aider à gérer les troubles vésicaux et intestinaux.

TROUBLES VÉSICAUX ET INTESTINAUX

Les troubles vésicaux et intestinaux sont des symptômes souvent associés à la sclérose en plaques. Ils constituent une charge au quotidien et nuisent également au bien-être mental ainsi qu'à la vie sociale. Toutefois, il existe des solutions utiles, qui permettent également d'éviter les complications.

LA VESSIE

Lorsqu'au cours de l'évolution de la SEP la fonction de la vessie est touchée, les conséquences peuvent aller de l'incontinence, à la rétention d'urine en passant par l'insuffisance des mictions et les cystites, voire des lésions rénales. Il est donc indiqué de faire identifier les troubles par un neuro-urologue sans tarder. Le traitement prend notamment en compte des médicaments, des interventions chirurgicales, la modification des apports en liquides ainsi que divers autres moyens.

Matériel pour gérer l'incontinence

- Serviettes pour femmes ou hommes
- Préservatifs urinaires (uridom)
- Cathéters urinaires permanents
- Cathéters intermittents (auto ou hétéro-sondage)

Les personnes atteintes apprennent à utiliser le matériel pour pouvoir se gérer de manière autonome.

Gestion des liquides

La gestion contrôlée des liquides, la vidange complète et régulière de la vessie et l'acidification complémentaire des urines peuvent avoir une influence positive sur les troubles vésicaux et éviter les infections.

Recommandations en matière de comportement

- En règle générale, une personne adulte doit boire au moins deux litres d'eau par jour. Par temps chaud, augmenter la quantité de liquides; la réduire le soir.
- Utiliser les boissons diurétiques,

comme par exemple la tisane de cynorhodon, de manière ciblée, ou les éviter.

- Veiller à avoir une très bonne hygiène intime.
- Acidifier les urines et la paroi vésicale: maintenir un pH bas, par exemple en prenant du jus de canneberge (attention: calories) ou en buvant quotidiennement le jus d'un demi-citron fraîchement pressé ou une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre dans un verre d'eau.
- Un transit intestinal régulier permet d'éviter les infections urinaires.

Cystite

Bien s'observer permet de reconnaître une infection urinaire sans tarder. Les symptômes sont les suivants:

- des urines qui sentent mauvais et sont éventuellement troubles;
- une hausse de la spasticité;
- une hausse de la température;
- un renforcement de l'incontinence.

Que faire?

- En cas de symptômes très marqués, consulter son médecin.
- Augmenter les apports en liquides, par exemple sous forme de tisane diurétique.
- Effectuer un test urinaire (test Combur®).
En cas de résultat positif, en informer son médecin.
- Utiliser des serviettes ou des préservatifs urinaires.

LES INTESTINS

Une alimentation équilibrée et riche en fibres et un apport suffisant en liquides: telles sont les conditions à respecter pour que l'intestin puisse fonctionner. La SEP a pour conséquence de réduire l'activité de l'intestin, causant ainsi des troubles considérables en termes d'élimination des selles. Par ailleurs, la mobilité réduite

entraîne un ralentissement du transit intestinal.

Les facteurs qui influencent l'élimination des selles sont les suivants:

- Le manque de temps, le stress, la spasticité, les douleurs, les effets secondaires de certains médicaments, les infections, la fièvre, la présence préalable de toute maladie du tube gastro-intestinal ou bien les maladies psychiques, telles que la dépression.
- Les réactions aux différents aliments sont individuelles et varient des ballonnements à la diarrhée. Elles sont par exemple provoquées par les diverses variétés de choux, les légumes de la famille des oignons, les aliments très riches en fibres, les produits à forte teneur en sucre et les boissons gazeuses. Lorsque des intolérances alimentaires sont connues, il est recommandé de renoncer à manger ces aliments.
- Le comportement alimentaire et la problématique de l'aérophagie:

avaler de l'air sans le remarquer entraîne des lourdeurs d'estomac et des ballonnements.

- L'expulsion d'air insuffisante due à la spasticité du sphincter anal.

Vous trouvez l'article complet sur le site Internet: www.sclerose-en-plaques.ch/fr/nos-prestations/mediatheque/brochures

INFOS

Sphincter anal = muscle qui referme l'anus, **Intestin neurogène** = trouble fonctionnel de l'intestin généré par un trouble du système nerveux central, **digital** = avec le doigt, **Irrigation anale** = lavement avec de l'eau (par exemple avec Peristeen), **Spasticité** = contractions involontaires et incontrôlables des muscles, **Sondage vésical** = vidange de la vessie plusieurs fois par jour grâce à l'introduction d'un cathéter intermittent, **Test Combur®** = bâtonnets de test pour contrôler les urines.