



Le mythe de la petite vessie

Nous connaissons tous au moins une personne qui se plaint d'avoir une **petite vessie** et qui doit donc alors visiter constamment les toilettes. Il y a effectivement certaines conditions de santé qui peuvent provoquer l'hyperactivité de la vessie et donc augmenter significativement le nombre de fois où la personne atteinte doit aller uriner. On peut penser par exemple à une infection urinaire, au diabète, au parkinson ou à la cystite interstitielle. La prise de certains médicaments peut également augmenter les envies d'uriner. Cependant, une fois que le médecin a éliminé ces hypothèses, un diagnostic d'incontinence urinaire d'urgence ou de vessie hyperactive peut être posé. Celle-ci représente le quart des cas d'incontinence chez la femme, mais peut aussi être présente chez l'homme ou chez l'enfant.

Les personnes atteintes ressentent des envies très pressantes, qui commencent sans avertissement et doivent aller à la toilette sans délai car elles sont à risque de perdre leurs urines. À noter que même si l'envie ressentie est urgente, souvent la vessie n'est pas pleine. Plusieurs facteurs peuvent déclencher ces envies: le fait d'arriver à la maison, passer près d'une salle de bain, entendre l'eau couler, etc. De plus, certains aliments ou boissons peuvent également provoquer des envies: la caféine (café, boisson gazeuse, thé, chocolat), les mets épicés, l'alcool, etc.

Normalement, le centre de contrôle pour les envies d'uriner est situé dans le cerveau. Ainsi, lorsqu'une envie urgente est présente, mais qu'il n'y a pas de toilettes à proximité, le cerveau envoie un signal au détrusor (muscle autour de la vessie) pour qu'il cesse de se contracter et diminue ainsi l'envie jusqu'à ce qu'une toilette soit disponible.

La **physiothérapie périnéale** est une option pour aider à contrôler et même à faire disparaître l'incontinence d'urgence. Avec un questionnaire détaillé qui permet de cibler les facteurs qui peuvent contribuer au problème (alimentation, constipation, habitudes de vie, etc.) et des conseils personnalisés, vous serez bien outillés !