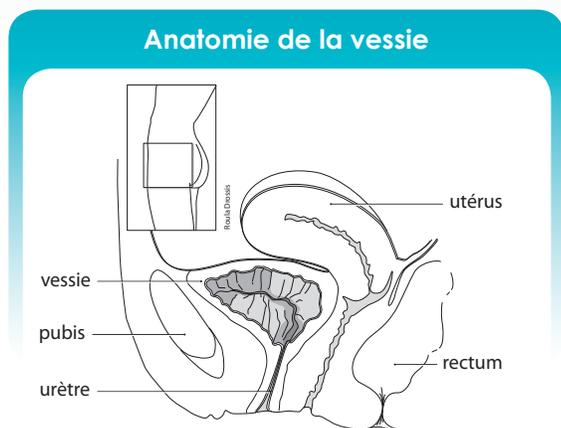




Cathétérismes intermittents propres pour les femmes

Le cathétérisme intermittent propre est une méthode sécuritaire et efficace pour vider la vessie quand celle-ci ne peut se vider complètement d'elle-même. Beaucoup de femmes considèrent que les cathétérismes intermittents propres ont amélioré leur santé et leur qualité de vie.

Votre médecin vous a recommandé de faire des cathétérismes intermittents propres pour aider à vider votre vessie. L'urine est produite par les reins et transportée dans la vessie où elle est gardée. Quand vient le temps de vider la vessie, le sphincter du col de la vessie se relâche tandis que le muscle de la vessie se contracte pour expulser l'urine par l'urètre (« conduit urinaire »).



Quelquefois, il arrive que la vessie ne se vide pas complètement ou même pas du tout, suite à un blocage du conduit (parfois à la suite d'une chirurgie pelvienne) ou à un affaiblissement du muscle de la vessie. La vessie doit alors être vidée à l'aide d'un tube de plastique ou de caoutchouc, ou cathéter, passé par l'urètre.

Dans certains cas, un cathéter sera laissé en place et drainera l'urine continuellement dans un sac collecteur. Après quelques semaines, ce tube peut entraîner une infection urinaire et la formation de pierres, en plus de causer un certain désagrément dû à la présence du cathéter dans l'urètre et au port d'un sac collecteur. La plupart du temps, les femmes affectées d'une vidange incomplète de la vessie peuvent apprendre, moyennant un minimum d'effort, à insérer et à retirer le cathéter elles-mêmes, diminuant ainsi le risque d'infection et les désagréments.

Matériel requis

- Un cathéter de plastique clair ou un cathéter de caoutchouc, habituellement de calibre 12, 14 ou 16 French (tel qu'indiqué par votre médecin)
- Un lubrifiant soluble à l'eau (p. ex. gelée KY® ou Muko®). **Ne pas utiliser de gelée de pétrole (p. ex. Vaseline®) ou d'huile minérale.**
- Un linge savonneux, des lingettes jetables ou des lingettes humides non parfumées
- Une serviette propre et sèche
- Un contenant pour la collecte de l'urine
- Un miroir à main, si nécessaire
- Un contenant pour le cathéter (p. ex. sac de plastique refermable)

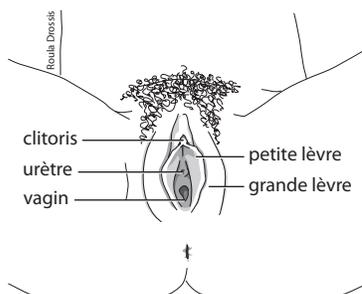
Technique de cathétérisme

Une technique adéquate « propre » (sans désinfectant ni gants requis) aide à prévenir les infections sans qu'une méthode parfaitement stérile soit nécessaire. Les cathétérismes peuvent être pratiqués dans n'importe quelle salle de bains propre. Prévoyez si possible de l'espace de comptoir près de vous.

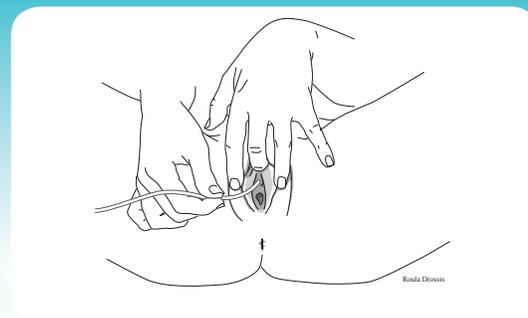
1. Placez tous les objets dont vous aurez besoin à portée de la main.
2. Lavez-vous les mains soigneusement avec de l'eau et du savon, rincez et séchez. Des ongles courts et propres sont conseillés.
3. Installez-vous en position confortable; les cathétérismes peuvent être faits en position debout avec un pied sur un tabouret ou sur le rebord de la toilette, assise devant ou sur la toilette, ou au lit avec appui.
4. Écartez bien les cuisses et séparez les petites lèvres avec une main. Lavez à l'aide d'eau savonneuse d'un mouvement de l'avant vers l'arrière, puis rincez à l'eau et séchez. Une serviette humide peut aussi être utilisée.

Cathétérismes intermittents propres pour les femmes

Organes génitaux féminins



Vue de la main gauche écartant les petites lèvres et de la main droite insérant le cathéter dans l'urètre



- Lubrifiez le bout du cathéter avec un lubrifiant hydrosoluble.
- Avec l'autre main (soit la main gauche pour les femmes droitrières), ouvrez les petites lèvres avec l'index et l'annulaire pour découvrir l'ouverture urétrale. Vous pouvez tâter l'ouverture de l'urètre avec votre majeur.
- Utilisant la main droite (si vous êtes droitière), insérez lentement le cathéter dans l'urètre jusqu'à ce que l'urine commence à s'écouler (environ 5 cm ou 2 pouces). Il importe de respirer lentement et de relâcher les muscles. Poussez le cathéter sur une longueur d'environ 3 cm (un pouce) pour vous assurer que le bout du cathéter est bien situé dans la vessie.
- Drainez l'urine dans un contenant ou directement dans la toilette. Des efforts légers peuvent aider à vidanger la vessie. Remarquez la quantité d'urine évacuée.
- Lorsque l'urine cesse de s'écouler, retirez lentement le cathéter. De l'urine peut encore s'écouler sporadiquement à mesure que toutes les cavités se vident.
- Vous pouvez essayer l'ouverture de l'urètre avec un papier mouchoir.
- Nettoyez et rangez le cathéter puis lavez-vous de nouveau les mains.

Votre médecin ou infirmière vous indiquera à quelle fréquence vous cathétérisez. La fréquence des cathétérismes dépend du volume et du type de liquides que vous consommez, et de la capacité de votre vessie. Un apport liquidien restreint durant la soirée peut contribuer à prévenir le besoin de vider la vessie durant la nuit.

Généralement, une sensation de vessie pleine vous indiquera le moment où vous devrez faire vos cathétérismes. La plupart des femmes avec une capacité vésicale entre 400 et 500 ml (13-17 oz) d'urine et qui vident leur vessie uniquement par cathétérismes utiliseront cette méthode quatre ou cinq fois par jour ou environ toutes les quatre à six heures.

Si votre capacité vésicale dépasse 600 ml (20 oz), vous devrez augmenter la fréquence de vos cathétérismes. Si vous êtes capable d'uriner par vous-même et si le volume d'urine par cathéter est inférieur à 200 ml (7 oz), il se peut qu'on vous demande de diminuer la fréquence des cathétérismes. Si vous doutez que votre vessie soit pleine, faites un cathétérisme. Avec le temps, vous établirez un horaire régulier. Un compte rendu écrit faisant mention de l'heure et du volume d'urine obtenu à chaque cathétérisme aidera votre médecin à faire les ajustements nécessaires.

Modèle d'horaire

Heure	Volume uriné	Volume cathétérisé
7 h 30	225 ml	350 ml
12 h		475 ml
16 h 30	125 ml	375 ml

Vos activités quotidiennes devraient être maintenues, y compris l'activité sexuelle. Une vidange de la vessie est recommandée avant l'activité sexuelle. Le transit intestinal restera habituellement inchangé et votre médication demeurera probablement la même.

Cathétérismes intermittents propres pour les femmes

Entretien du cathéter

En général, un cathéter peut être réutilisé et nettoyé pendant environ une semaine, à moins qu'il ne devienne rugueux, fissuré ou endommagé. Des cathéters de remplacement peu coûteux peuvent être achetés à votre pharmacie ou magasin de fournitures médicales. Ayez toujours deux ou trois cathéters de rechange en réserve.

Immédiatement après usage, lavez le cathéter à l'eau tiède et savonneuse, puis rincez abondamment l'intérieur et l'extérieur. Un savon liquide pour les mains ou du savon pour la vaisselle sont efficaces et sécuritaires. Laissez sécher à l'air sur une surface propre ou une serviette. Rangez le cathéter dans un papier essuie-tout sec ou un sac de plastique propre.

Problèmes éventuels

- **Une difficulté à repérer l'ouverture urétrale** peut être surmontée en utilisant un petit miroir à main. S'il n'y a aucun écoulement d'urine, assurez-vous que le cathéter n'est pas situé dans le vagin. Un tampon inséré dans le vagin peut éviter un mauvais placement du cathéter durant la période d'apprentissage aux cathétérismes propres. Utilisez un cathéter propre si le premier est introduit par erreur dans le vagin.
- De la **douleur** ou de la **résistance** au passage du cathéter peut indiquer une lubrification insuffisante. Quelquefois elle peut être le signe de la formation d'une cicatrice au niveau du col de la vessie.
- La présence de **sang** sur le cathéter ou dans l'urine évoque la possibilité d'un traumatisme au niveau de l'urètre ou de la vessie. On doit s'inquiéter d'un saignement continu, fréquent ou abondant.
- Il se peut que vous ayez des bactéries dans votre urine, mais en l'absence de symptômes, un traitement n'est peut-être pas requis.
- De la douleur mictionnelle, de la fièvre (plus de 38,5 °C ou 101 °F), des frissons ou une transpiration anormale peuvent signaler une **infection**.
- Si vous êtes incapable d'insérer le cathéter après plusieurs essais, vous devriez vous présenter immédiatement à l'urgence.

Consultez votre médecin ou l'infirmière du service d'urologie si vous éprouvez l'un ou l'autre de ces problèmes.

Le cathétérisme intermittent propre est une méthode sûre et efficace pour vider votre vessie lorsque nécessaire. Après une période d'apprentissage de quelques semaines, vous développerez une plus grande habileté. La plupart des femmes ont le sentiment que leur qualité de vie est peu affectée et souvent même améliorée grâce à la pratique des cathétérismes intermittents propres.

Cette publication est produite par

Canadian Urological Association
The Voice of Urology in Canada



Association des Urologues du Canada
La voix de l'urologie au Canada

Cette publication est approuvée par



ASSOCIATION DES
UROLOGUES
DU QUÉBEC

Les informations présentées dans cette publication ne visent pas à remplacer une opinion médicale ni à se substituer à la consultation d'un médecin qualifié. L'Association des urologues du Canada décline toute responsabilité, légale ou autre, causée de quelque façon que ce soit, incluant la négligence, pouvant découler des informations contenues ou référencées dans cette brochure.

© 2014. Association des urologues du Canada. Tous droits réservés.

cua.org