



SENIORS

Pollakiurie, polyurie, cystite, dysurie... Ces mots un peu barbares recouvrent différents troubles urinaires. Ce qu'il faut savoir pour les soulager. PAR FABIENNE RIGAL

→ **J'ai tout le temps envie de faire pipi**

On parle de « pollakiurie ». C'est sans doute dû à une hypersensibilité de la vessie, et il y a souvent de petites fuites (dont le risque augmente avec l'âge). **Les bons gestes.** On évite l'alcool et le tabac qui contiennent des produits irritants pour la vessie, ainsi que café, thé et sodas qui sont diurétiques. On vide sa vessie à chaque passage aux WC et on s'impose un délai de plus en plus long entre deux mictions (jusqu'à quatre heures). Quand l'envie vient, on respire lentement et on compte jusqu'à 100 avant de se rendre au cabinet de toilette. On consulte le généraliste ou un urologue si ça ne passe pas.

→ **Ça me brûle quand j'urine**

C'est peut-être une cystite. Elle survient d'autant plus facilement après la ménopause que la flore vaginale se défend moins bien contre les germes infectieux. **Les bons gestes.** Pour la traiter, le généraliste prescrit d'ordinaire des antibiotiques locaux. Pour l'éviter, on bannit les dessous synthétiques, on boit 2 litres d'eau par jour, on passe au jus de canneberge (200 ml matin et soir), on s'essuie de l'avant vers l'arrière aux WC, on urine après les rapports sexuels, et on proscriit la douche vaginale. Enfin, « on discute avec son médecin (généraliste ou gynécologue) de traitements œstrogéniques locaux pour faciliter la lubrification et donc favoriser la "bonne" flore vaginale », conseille le Pr François Desgrandchamps, chef du service d'urologie à l'hôpital Saint-Louis, à Paris.



Problèmes urinaires les réflexes à adopter

→ **J'urine abondamment**

On parle de « polyurie » pour une augmentation des quantités d'urines. **Les bons gestes.** « On réalise un calendrier mictionnel : pendant 24 h, on urine dans un verre gradué. On note les horaires, les volumes, les heures de lever et de coucher, et les quantités bues pendant la journée », explique le Pr Desgrandchamps. Au-delà de 2 litres urinés par jour, on limite les boissons ingérées. Et on consulte son généraliste pour vérifier qu'il ne s'agit pas d'un diabète.

→ **J'ai des fuites quand j'éternue ou quand je ris**

Il s'agit peut-être d'une incontinence qui se manifeste à l'effort. **Les bons gestes.** On muscle son périnée qui tend à se relâcher avec le temps (voir encadré) ; on lutte contre le surpoids et la constipation qui le mettent à rude épreuve. Et si ça ne marche pas ? On essaie un dispositif innovant comme Diveen, destiné aux femmes, et disponible sans ordonnance. En silicone, il s'utilise comme un tampon et, en appuyant contre le canal de l'urètre, forme une sorte de ceinture de sécurité sous celui-ci, empêchant les fuites à l'effort (demandez conseil à votre pharmacien).

→ **J'ai du mal à faire pipi**

On parle de « dysurie » quand on doit pousser pour uriner... quelques gouttes. Chez les hommes, cela est souvent lié à des affections bénignes de la prostate. Chez les femmes, un prolapsus (descente d'un organe) ou une tumeur peut en être en cause. Des troubles plus fréquents avec l'âge... **Les bons gestes.** Mieux vaut consulter en premier lieu son généraliste, qui saura déterminer la cause et orienter si besoin vers un urologue.

COMMENT MUSCLER SON PÉRINÉE

Un périnée relâché est très souvent en cause dans les troubles urinaires, surtout en cas de fuites. Le tonifier permet de mieux les circonscrire. **1. L'entraînement quotidien.** Assise, le dos droit, faites comme si vous reteniez un jet d'urine (videz votre vessie avant l'exercice), sans contracter cuisses, abdos, ni fessiers.

Tenez 5 secondes, faites une pause de 5 secondes. Répétez 10 fois. Autre exercice : allongée ou assise, imaginez votre périnée comme un ascenseur. Montez les étages un à un, redescendez-les, recommencez 5 fois. **2. L'aide d'un kiné ou d'une sage-femme.** La rééducation périnéale n'est pas réservée aux femmes qui viennent

d'accoucher. Elle s'adresse à tous, même aux hommes. **3. L'électrostimulation.** En complément des séances de rééducation périnéale, l'électrostimulation se pratique chez les professionnels (kinés et sages-femmes) ou à la maison : différents dispositifs existent (Innovo, Effik, Keat, Ophrys...). Certains sont remboursés sur prescription.