

Comment gérer mes liquides pour réduire **les fuites urinaires** ?

Ligne de soutien 7/7 sans frais

1 855 899-2873

Réduire votre consommation de liquides peut sembler être une solution pour réduire les fuites urinaires, mais cela peut en fait aggraver le problème en concentrant davantage votre urine.

Le fait de réduire votre volume de liquide en dessous de la quantité recommandée aura pour effet d'augmenter la concentration de votre urine et mènera au bout de peu de temps à une irritation plus marquée de votre vessie. Cela se traduira par des envies pressantes et une augmentation du risque d'infection urinaire. Il y aura également un impact sur la texture de vos selles et vous serez plus susceptibles de présenter de la constipation en raison de la réabsorption d'eau contenue dans les intestins.

À l'inverse, boire une quantité excessive de liquide peut représenter un danger pour l'organisme, car cela provoquera une dilution du sang. La vessie se trouvera également surchargée. Respectez les volumes de liquides suggérés !

Voici quelques conseils pour gérer vos liquides afin de maximiser votre hydratation et éviter les fuites urinaires :

1. Limitez la consommation de liquides avant le coucher

Réduisez votre consommation de liquides quelques heures avant de vous coucher pour minimiser les besoins d'uriner pendant la nuit. Cependant, assurez-vous de rester hydraté tout au long de la journée.

2. Évitez les boissons irritantes

Limitez votre consommation de boissons contenant de la caféine, de l'alcool ou des agrumes, car elles peuvent irriter la vessie et augmenter les envies d'uriner.

3. Répartissez votre consommation de liquides

Essayez de boire des petites quantités de liquides tout au long de la journée plutôt que de boire de grandes quantités à la fois. Cela peut aider à réduire la pression sur votre vessie et à minimiser les fuites urinaires.

4. Faites attention à votre consommation de sel

Réduisez votre consommation de sel car cela peut causer une rétention d'eau et lorsque le corps retient plus de liquide, la vessie peut subir une pression accrue, ce qui peut aggraver les symptômes chez les personnes souffrant d'incontinence urinaire.

5. Pratiquez des exercices de renforcement du plancher pelvien

Les exercices de Kegel peuvent renforcer les muscles du plancher pelvien, ce qui peut aider à prévenir les fuites urinaires. (Demandez à votre médecin ou à un physiothérapeute de vous montrer comment faire ces exercices correctement.)

Quoi boire ?

- L'eau, le lait, le jus et les tisanes sont considérés comme de bons hydratants. À ce volume, s'ajoutent les soupes et les bouillons.
- L'alcool ne peut être considéré comme un hydratant, car il tend à augmenter l'élimination de l'eau en donnant des envies urinaires plus fréquentes. La fonction des muscles du plancher pelvien est également affectée par l'alcool.
- Les boissons pétillantes (eau gazéifiée, liqueur blanche) ainsi que l'eau citronnée ne sont pas suggérées chez les gens présentant une vessie hyperactive.



Limitez la caféine

La caféine se retrouve dans le café, le thé, les liqueurs brunes, les boissons au chocolat et le chocolat. Chaque individu réagit différemment à la prise de caféine et la durée des effets sera variable d'une personne à l'autre.

Comme la substance est irritante pour la vessie, elle augmentera le nombre de mictions et l'urgence associée. Au-delà de 200 mg par jour, l'effet sur la vessie se fait sentir pour une durée variable. Cependant, pour certaines personnes, une consommation aussi minime que 100 mg peut donner des effets indésirables sur la vessie. Si plus de 400 mg de caféine sont consommés, les impacts seront alors importants et l'effet diurétique se fera sentir. L'arrêt de la caféine nécessite une période de sevrage afin d'éviter les maux de tête et les nausées.

Teneur en caféine de certaines boissons et aliments

Boissons ou aliments	Portion	Teneur en caféine
Café décaféiné	1 tasse (250 ml)	6 mg
Café espresso	1/5 de tasse (50 ml)	89 mg
Café soluble (instantané)	1 tasse (250 ml)	De 75 mg à 106 mg
Café percolateur	1 tasse (250 ml)	118 mg
Café infusé	1 tasse (250 ml)	135 mg
Café filtre	1 tasse (250 ml)	179 mg
Chocolat au lait	43 grammes	10 mg
Chocolat noir	43 grammes	31 mg
Chocolat chaud	1 tasse (250 ml)	60 mg
Thé	1 tasse (250 ml)	De 30 mg à 60 mg
Boisson gazeuse (cola)	1 canette (355 ml)	De 36 mg à 50 mg
Boisson énergétique	1 tasse (250 ml)	80 mg et plus



Quand consulter un spécialiste ?

Si les fuites urinaires persistent malgré vos efforts pour gérer votre consommation de liquides, parlez-en à votre médecin. Il pourrait vous recommander des traitements supplémentaires ou vous orienter vers un spécialiste en urologie ou en rééducation pelvienne pour obtenir de l'aide supplémentaire.

En suivant ces conseils et en restant attentif à votre consommation de liquides, vous pouvez maximiser votre hydratation tout en minimisant les fuites urinaires.

Nos professionnels de la santé sont là pour répondre à toutes vos questions et celles de vos proches, et ce, 7 jours sur 7. Téléphonnez au **1 855 899-2873** ou visitez **procure.ca**

PROCURE est reconnu par :



ASSOCIATION DES
UROLOGUES
DU QUÉBEC

