

Contrôle urinaire et COVID-19

Ce que vous devez savoir

Nous savons maintenant que la COVID-19 peut affecter le corps de différentes façons, dont le système urinaire. Il n'est pas rare que les personnes qui récupèrent de la COVID-19 éprouvent de nouveaux problèmes urinaires comme une **sensation d'urgence incontrôlable à uriner** (urgence mictionnelle) ou des **fuites d'urine involontaires** (incontinence urinaire).

Autour de 14 % des personnes ayant eu la COVID-19 rapportent des problèmes de contrôle de l'urine¹. Dans la population générale, jusqu'à 33 % des femmes et 16 % des hommes de plus de 40 ans ont des fuites urinaires². Il est important de noter que les fuites urinaires ne sont pas liées au vieillissement normal².

Comment la COVID-19 peut-elle causer des problèmes urinaires ?

Parmi les symptômes les plus courants de la COVID-19, on retrouve la toux et la fatigue³. Ces deux symptômes peuvent entraîner un affaiblissement des muscles retenant l'urine (muscles du plancher pelvien). Il peut donc y avoir des **petites fuites à l'effort**, c'est-à-dire pendant une action physique qui augmente la pression sur la vessie (ex. : tousser, éternuer, se lever debout, soulever un objet lourd ou une personne)⁴.

Le virus peut aussi causer de l'inflammation dans :

- La vessie qui peut devenir hyperactive⁵;
- Les nerfs de la vessie qui peuvent être endommagés et causer de l'incontinence⁶.

En récupérant de la COVID-19, des personnes peuvent se plaindre d'avoir une **forte envie incontrôlable d'uriner**. C'est ce qu'on appelle les urgences mictionnelles. Les fuites surviennent quand la personne ne peut pas se rendre aux toilettes à temps. Des personnes peuvent avoir aussi besoin d'uriner très souvent, même la nuit.

D'autres facteurs présents en plus de la COVID-19 peuvent aggraver les problèmes urinaires. Par exemple :

- La grossesse, l'accouchement et les changements hormonaux;
- Une condition médicale (une infection ou une opération);
- Certains médicaments.

Quels sont les impacts d'avoir des problèmes urinaires ?

Dans le quotidien, c'est souvent la crainte d'avoir des fuites urinaires qui poussent les personnes à changer de comportement. Certaines personnes vont planifier leurs activités physiques et sociales autour de leurs envies. D'autres peuvent ressentir de la gêne ou même de la honte et ainsi réduire leurs sorties. Ceci affecte beaucoup leur qualité de vie et peut même mener à leur isolement.



Comment diminuer les problèmes urinaires ?

Réduquer la vessie pour diminuer les urgences urinaires avec des changements d'habitudes

« Une personne qui boit entre cinq et huit tasses de liquide par jour devrait pouvoir attendre au moins deux heures avant d'aller à la toilette. Si vous urinez plus souvent, vous levez plus d'une ou deux fois par nuit ou ne pouvez retarder l'envie d'uriner d'au moins une demi-heure, la rééducation de la vessie est peut-être indiquée.² »

Changement 1 : aller à la toilette selon un horaire établi

D'abord, tenir un journal peut vous aider à savoir combien de fois vous urinez, à quels moments et à noter s'il y a eu des urgences ou des fuites. Cette méthode est utilisée avec une prise de liquide suffisante pour la personne. Les recommandations générales sont :

- Consommer entre 1,5 à 2 litres de liquide par jour;
- Limiter votre consommation de liquide* à certains moments clés seulement (ex. : avant le coucher);
- Éviter les boissons qui irritent la vessie (ex. : café, thé).

*À noter que le terme liquide inclut par exemple l'eau, le jus, le thé, le café, les smoothies, le lait, la soupe et les fruits très juteux comme le melon d'eau.

Éviter de vous déshydrater, car une urine trop concentrée pourrait irriter la vessie et empirer les urgences. Voici un exemple de [journal urinaire](#) (avec un guide) développé par le CHUM. Il existe aussi plusieurs applications mobiles à cet effet.

Changement 2 : apprendre à maîtriser les envies pressantes

Lorsqu'une envie pressante survient, supprimez-la en contractant les muscles du plancher pelvien rapidement et fortement plusieurs fois. Vous pouvez aussi penser à autre chose, comme compter à rebours.

Entraîner les muscles du plancher pelvien pour diminuer les fuites à l'effort

Voici [3 exercices de type Kegel](#)⁷ pour renforcer vos muscles servant à retenir l'urine. Par la pratique régulière de ces exercices spécifiques, vos muscles reprendront de la force.

Tout d'abord, apprenez à bien contracter les muscles du plancher pelvien : serrez les muscles comme si vous vouliez retenir l'urine et les gaz. Si vous sentez que les muscles sont aspirés vers l'intérieur, c'est une bonne contraction. Pour plus de renseignements, voici un [guide](#) de la Fondation d'aide aux personnes incontinentes qui pourrait vous être utile.

Si le problème persiste ou affecte vos activités, consultez un médecin ou un physiothérapeute spécialisé en rééducation périnéale.

Références :

1. Davis HE, Assaf GS, McCorkell L, Wei H, Low RJ, Re'em Y, et al. Characterizing Long COVID in an International Cohort: 7 Months of Symptoms and Their Impact. medRxiv. 1 janv 2021;2020.12.24.20248802.
2. Gajewski J, Harrison G, Valiquette L. La Source - Votre guide pour un meilleur contrôle de la vessie [Internet]. Fondation d'aide aux personnes incontinentes; 2018. Disponible à : <https://www.canadiancontinence.ca/pdfs/Source-2018/The-Source-2018-French.pdf>
3. Organisation mondiale de la Santé. Coronavirus - Symptômes [Internet]. Organisation mondiale de la Santé; 2022 [cité 28 janv 2022]. Disponible à : https://www.who.int/fr/health-topics/coronavirus#tab=tab_3
4. Shenot P. Incontinence urinaire chez l'adulte. Man Merck [Internet]. 2020; Disponible à : <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/troubles-g%C3%A9nito-urinaires/troubles-de-la-miction/incontinence-urinaire-chez-adulte>
5. Frellick M. New-Onset Bladder Symptoms in Discharged COVID Patients. 2021; Disponible à : <https://www.medscape.com/viewarticle/958525>
6. Pourfridoni M, Pajokh M, Seyedi F. Bladder and bowel incontinence in COVID-19. J Med Virol. 2021/02/19 éd. mai 2021;93(5):2609-10.
7. Prévenir et traiter l'incontinence urinaire chez la femme et chez l'homme [Internet]. Centre de littérature en santé du CHUM. Disponibles à : <https://www.chumontreal.qc.ca/fiche/prevenir-et-traiter-lincontinence-urinaire-chez-la-femme> | <https://www.chumontreal.qc.ca/fiche/prevenir-et-traiter-lincontinence-urinaire-chez-lhomme>

Pour toutes questions en lien avec la COVID longue, communiquez avec nous à l'adresse courriel : readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca.

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.