

# Voies urinaires

## Affections prolongées et gênantes

Cystites, incontinence, calculs rénaux: les affections urinaires nécessitent une prise en charge rapide et efficace. Toute crainte d'aborder ces questions chez le médecin est déplacée. Jürg Lendenmann

Nos reins ne se contentent pas de réguler l'équilibre acido-basique et hydro-électrolytique: ils jouent un rôle de désintoxication essentiel. Chaque jour, ils filtrent près de 200 litres d'urine primitive à partir du plasma sanguin et réduisent ce volume à 1,5 litre d'urine (définitive) environ. Avec l'urine, ils éliminent principalement des substances anorganiques comme les ions chlorure, sodium et potassium, ainsi que des produits finaux du métabolisme des protéines (urée), des purines (acide urique) et des muscles (créatinine). L'urine s'écoule via les deux uretères jusqu'à la vessie, qui peut contenir entre 300 et 500 ml de liquide, avant d'être éliminée via l'urètre. Sur le plan anatomique comme fonctionnel, les organes de l'appareil urinaire sont étroitement liés aux organes génitaux; ensemble, ils forment l'appareil urogénital. Les différentes affections des voies urinaires – problèmes de développement, infections, obstructions, tumeurs, formation de calculs – sont certes interdépendantes, mais peuvent aussi être directement ou indirectement influencées par les affections de l'appareil génital.

### **Cystites: un long et douloureux parcours**

Envie fréquente et impérieuse d'uriner, douleurs à la miction et dans le bas-ventre, tels sont les symptômes les plus fréquents d'une cystite. Avant un certain

âge, cette affection touche principalement les femmes. Plus tard, elle est aussi fréquente chez les deux sexes. «Les troubles de la miction sont l'un des facteurs de risques de la cystite», explique le Dr méd. Mariele Keller, urogynécologue. Chez la femme, elle peut aussi être liée à une descente de l'utérus. Chez l'homme, elle apparaît souvent en rapport avec un problème de prostate, quand la vessie ne se vide plus bien et retient de l'urine résiduelle. Dans les cystites simples, certaines substances phytothérapeutiques peuvent contribuer à éliminer les bactéries (voir page 22). Les cystites qui touchent les enfants, les hommes, les femmes enceintes, les personnes immunodéprimées, les diabétiques et les insuffisants rénaux sont dites compliquées. En cas de cystite compliquée, de présence de sang dans l'urine, de fièvre et de douleurs dans la région rénale, il faut consulter un médecin sans tarder. Pour en savoir plus sur les cystites, consultez la page 15.

### **L'incontinence, un sujet tabou**

Une femme sur quatre et un homme sur dix souffrent de pertes involontaires d'urine. L'énurésie (incontinence) survient souvent après 55 ans, quand les tissus perdent en élasticité sous l'effet de modifications dues à l'âge. Ce problème reste tabou: les personnes touchées n'osent pas en parler, même avec



#### **Sommaire du dossier**

p. 13–14  
**Voies urinaires**  
Affections prolongées et gênantes

p. 15–17  
**Cystite**  
Divers traitements possibles

p. 18–19  
**Fuites urinaires**  
Des solutions existent

p. 20–21  
**Prostate**  
L'organe problématique de l'homme

p. 22–23  
**Bon à savoir**  
Pour des voies urinaires saines

leur médecin. Beaucoup renoncent à leurs activités, dépriment et s'isolent. On distingue trois types d'incontinence urinaire, l'**incontinence d'effort** étant la plus courante (60 pour cent). Elle touche une majorité de femmes, car les muscles impliqués, dont le sphincter vésical et les muscles du périnée, peuvent avoir été affaiblis par les accouchements et des années de travail physique. Une petite augmentation de la pression dans la vessie, comme c'est le cas lorsqu'on rit, tousse ou soulève un poids, suffit parfois à entraîner une perte



Suite de la page 13

involontaire d'urine. **L'incontinence par impériosité** (vessie hyperactive) est le principal problème urinaire des femmes âgées. Dans cette forme d'incontinence (25 pour cent), le signal de la miction ne vient plus seulement de l'impression que la vessie est pleine (sensation de plénitude vésicale); des stimulus psychiques ou moteurs ou une excitation par contact peuvent aussi donner le signal de la miction.

**L'incontinence par regorgement**, caractérisée par l'écoulement constant d'urine au goutte-à-goutte, touche principalement les hommes. Elle s'explique souvent par un rétrécissement de l'urètre, notamment en présence d'une augmentation de volume de la prostate. Comme la vessie ne peut plus se vider complètement, la pression augmente et entraîne un débordement. Plus d'informations sur l'incontinence dans notre article page 18.

### Les troubles de la prostate

«90 pour cent des hommes présentent une augmentation de volume de la prostate sans qu'un traitement s'impose systématiquement», explique le Dr Ralph Furrer, urologue. «Par ailleurs, on peut avoir une prostate volumineuse et uriner normalement ou une petite prostate et avoir des problèmes de rétention d'urine (incapacité à vider spontanément la vessie pleine). Cette augmentation de volume n'évolue que très lentement et les hommes touchés ne remarquent pas de différences.»

Quelle soit bénigne ou maligne, l'hypertrophie de la prostate n'est pas la seule à pouvoir générer des troubles. C'est également le cas de la prostatite, explique le Dr Furrer. Celle-ci conduit essentiellement des hommes jeunes dans son cabinet. Son origine reste mal expliquée. «Nous pouvons seulement traiter les symptômes de l'inflammation à

l'aide d'antidouleurs et d'antibiotiques mais les risques de récurrence sont très élevés.» Plus d'explications sur la prostate page 20.

### Des calculs tant redoutés

Les personnes qui ont un antécédent de calcul rénal (cinq pour cent de la population) ont 60 pour cent de risque de récurrence. Les calculs rénaux – ou encore urétraux ou vésicaux en fonction de leur localisation – peuvent générer des crampes très violentes (coliques). Les calculs de moins de 6 mm disparaissent souvent spontanément, tandis que les plus gros sont fragmentés par ondes de choc (faisceaux d'ondes sonores), laser endoscopique ou, dans certaines conditions, dissous à l'aide de médicaments. Boire beaucoup (eau minérale, thé ou tisane) contribue à éviter la formation de nouveaux calculs; il faut éliminer 2,5 litres d'urine par jour.

## Tous les bienfaits de la nature en bouteille



Airelles rouges sauvages récoltées à la main, tisane de feuilles de bouleau et essences d'agave du Mexique pour 500 ml de nature à l'état pur: une saveur unique et un véritable plus pour la santé.

# Biotta®

Le pionnier suisse du bio



[www.biotta.ch](http://www.biotta.ch)