Comprendre et mieux vivre
avec les troubles urinaires

liés à la Sclérose
en Plaques



Hollister®

Sommaire

Introduction	1
Hollister et ses services	2-3
Qu'est-ce que la sclérose en plaques ?	4-5
Ce que vous devez savoir	6
Les principaux types de troubles urinaires	7
Conséquences sur la qualité de vie	8
Prise en charge des troubles urinaires	9-12
Questions / Réponses sur le sondage intermittent	13
Vivre Plus	14
Contacts	15
Lexique	16



Les troubles urinaires sont fréquents chez les personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP), mais peu osent en parler. Ils peuvent se manifester sous différentes formes et ont un impact significatif sur la qualité de vie. Généralement, ces troubles apparaissent de manière intermittente avant de devenir progressivement permanents.

Ce guide a pour objectif de vous aider à mieux comprendre les troubles urinaires associés à la SEP.

Il vous permettra d'en identifier les symptômes afin d'en discuter avec votre professionnel de santé, qui pourra vous proposer une prise en charge adaptée pour améliorer votre confort au quotidien.

Rédigé en collaboration avec deux infirmières expertes en neuro-urologie, ce guide s'adresse aux personnes vivant avec une sclérose en plaques et vise à vous informer sur les différents types de troubles urinaires ainsi que sur les solutions disponibles pour y faire face.

Sophie Vercleyen, IDE CHU de Lille
L'équipe Hollister

Hollister et ses services

Hollister dans le monde

Hollister Incorpored est une société américaine indépendante présente dans 90 pays, qui développe, fabrique et commercialise des produits de santé.

Depuis ses débuts, Hollister cultive un véritable esprit de communauté et un lien authentique avec les gens.

Ce lien est l'essence même de notre société ; il nous guide dans la création de nos nouveaux produits et services qui sont destinés à répondre au mieux aux besoins de la communauté en matière de santé.

Hollister en France

Depuis sa création, en 1991, Hollister reste fidèle à sa mission : promouvoir l'autonomie et améliorer la qualité de vie des utilisateurs de ses produits.

En France, Hollister propose des produits dans les domaines de la stomathérapie et des soins de la continence.

Nos interlocuteurs savent qu'ils peuvent compter sur l'écoute, la compétence et le dévouement d'une équipe pluridisciplinaire et d'une assistance-conseil, animées par la volonté d'un service personnalisé et efficace.

À vos côtés pour une meilleure prise en charge des troubles de la continence

Hollister est présent à vos côtés.

C'est en écoutant vos besoins que nous concevons nos produits dans les moindres détails : sondes et sets de sondage urinaire intermittent, étuis péniens, poches de recueil, etc.

Nous nous attachons jour après jour à rendre plus digne et plus confortable la vie des personnes qui souffrent de troubles de la continence en proposant une gamme complète de solutions pour leur prise en charge.



Les Services Hollister

Au-delà d'une gamme complète de solutions pour les soins de la continence, Hollister met à votre disposition une gamme de services de qualité afin de faciliter votre quotidien.

Information et accompagnement

Vous trouverez une mine d'informations sur les produits sur le site internet **www.hollister.fr.**

Vous pouvez également demander des échantillons des produits que vous souhaiteriez essayer, des documents, des livrets ou brochures sur des thématiques qui vous conviennent.

Nous mettons aussi à disposition, sur simple demande, des outils éducatifs : modes d'emploi, calendriers mictionnels, etc.

A votre écoute

Vous avez besoin d'un conseil ? d'une aide ?

Les conseillers sont disponibles de 10h à 12h et de 14h à 17h30 du lundi au jeudi, et de 10h à 12h et de 14h à 16h40 le vendredi au **0 800 47 92 67** Service & appel gratuits

Vous pouvez également nous contacter par email à l'adresse suivante : **assistance.conseil@hollister.com**

Nous vous proposons également l'envoi d'échantillons, d'accessoires et de documentations.

Vivre+, un service dédié

Notre engagement se vit chaque jour au travers de Vivre+, des services gratuits réservés aux utilisateurs de sonde pour sondage intermittent et leurs proches aidants pour rester proches d'eux tout au long de leur vie.

Rejoignez Vivre+ et bénéficiez d'outils et d'astuces pour mieux vivre au quotidien votre sondage intermittent.

C'est gratuit et sans engagement.

Plus d'informations sur **www.vivreplushollister.com**

Vivre+ Hollister

Qu’est-ce que la sclérose en plaques ?

La sclérose en plaques est une maladie auto-immune du système nerveux, c’est-à-dire que le système immunitaire se trompe de cible et attaque par erreur la myéline, la membrane protectrice qui entoure les nerfs du cerveau et de la moelle épinière.

Cela entraîne une altération de la communication entre le cerveau et le reste du corps.

Les personnes atteintes peuvent ressentir de la fatigue, des troubles de la vue, de l’équilibre ou des sensations inhabituelles.

La maladie évolue souvent par périodes, avec des moments où les symptômes apparaissent, puis d’autres où ils diminuent ou disparaissent.

La sclérose en plaques est une **maladie neuro-évolutive**, **non contagieuse et non héréditaire**. Elle résulte de l’interaction de **plusieurs facteurs génétiques et environnementaux**. Mais aucune cause unique n’a été identifiée.

Les symptômes de la SEP sont multiples, parfois invisibles, et varient selon les personnes et au cours de la maladie. Apprendre à les identifier, à les anticiper et à en parler permet de mieux vivre avec la sclérose en plaques au quotidien.

Dans 85 % des cas*, les premiers signes évocateurs de la sclérose en plaques (SEP) se présentent sous forme de symptômes, appelés « poussées ».

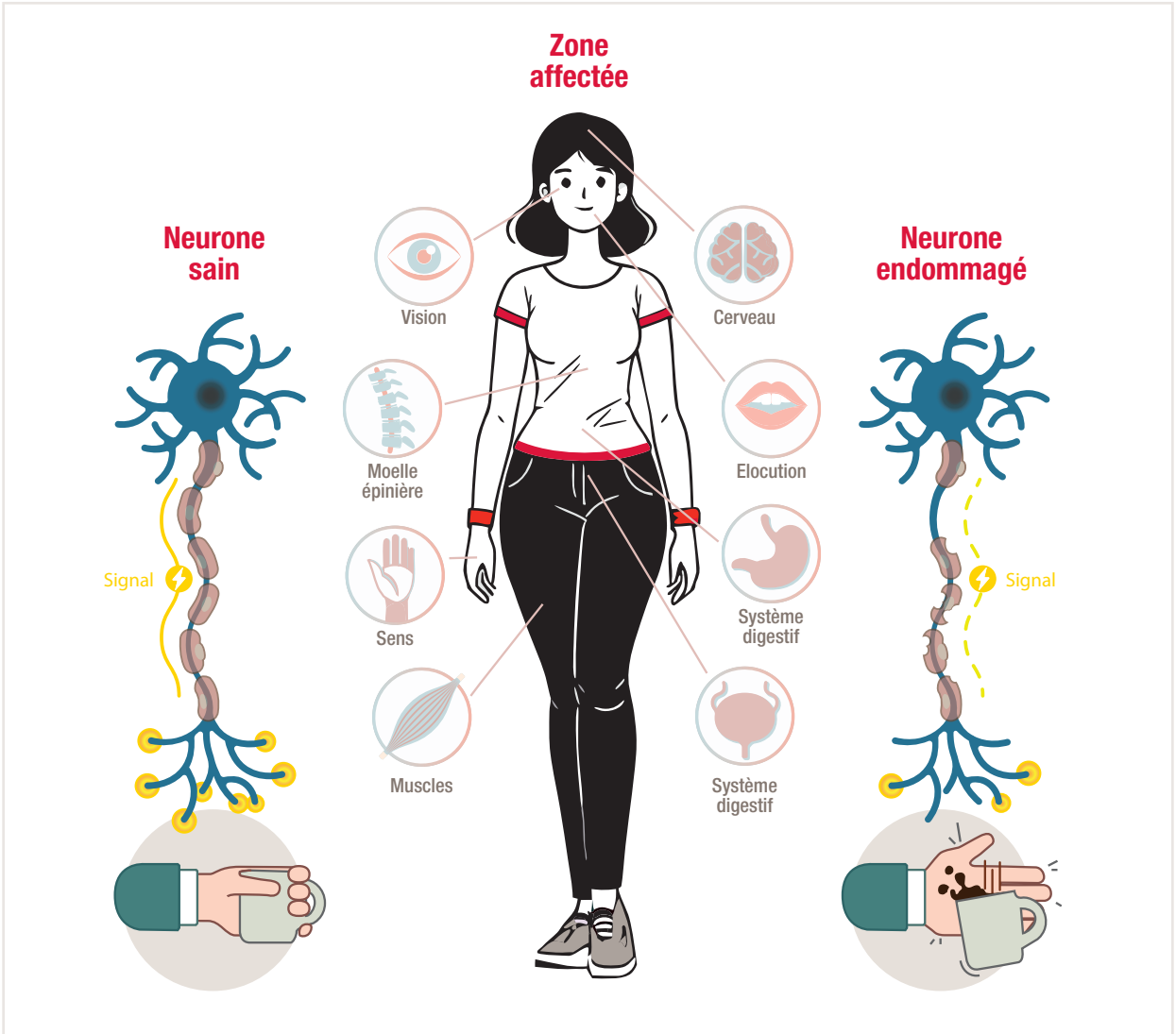
Ils surviennent seuls ou associés, de façon brutale ou insidieuse, et disparaissent en quelques semaines. Deux poussées distinctes doivent être séparées d’au moins un mois.

Dans 15 % des cas*, les premiers signes ne régressent pas et s’aggravent peu à peu (forme progressive de la sclérose en plaques).



* McKay KA, Kwan V, Duggan T, Tremlett H. Risk factors associated with the onset of relapsing-remitting and primary progressive multiple sclerosis: a systematic review. Biomed Res Int. 2015;2015:817238. doi: 10.1155/2015/817238. Epub 2015 Jan 31. PMID: 25802867; PMCID: PMC4329850.

Principaux symptômes de la sclérose en plaques



Ce que vous devez savoir

Le bon fonctionnement du système urinaire dépend du **cerveau** et de la **moelle épinière**, qui échangent constamment des signaux avec les muscles de la vessie, notamment le **muscle détrusor** (paroi vésicale) et le **sphincter urinaire**.

Phase de remplissage (continence)

Pendant cette phase, le muscle détrusor reste **relâché** pour permettre le remplissage progressif de la vessie à pression constante.
En parallèle, le sphincter urinaire reste **contracté**, empêchant toute fuite d'urine.
Ce mécanisme assure la **continence**, c'est-à-dire la capacité à retenir l'urine jusqu'au moment choisi.
Le cerveau reçoit des signaux sur le volume de la vessie mais maintient la fermeture du sphincter tant que la personne ne décide pas d'uriner.

Phase de vidange (miction)

Quand la vessie est pleine, des signaux nerveux, passant par la moelle épinière, informent le cerveau du besoin d'uriner. Selon le contexte, le cerveau ordonne soit de maintenir la fermeture du sphincter, soit d'autoriser la miction en **relâchant le sphincter** et en **contractant la vessie**.
L'urine est alors évacuée par l'urètre : c'est le fonctionnement normal de la miction.

Effets de la sclérose en plaques sur le système urinaire

La sclérose en plaques peut perturber la communication nerveuse entre le cerveau, la moelle épinière et la vessie. Cette altération provoque une mauvaise coordination entre le cerveau et les muscles responsables du remplissage et de la vidange. En conséquence, la vessie peut se contracter de manière inappropriée, trop tôt, ou au contraire ne pas se contracter suffisamment.

Environ **8 personnes sur 10 vivants avec la SEP** présentent, au cours de leur maladie, **un ou plusieurs troubles urinaires.***

*De Seze J et al. Troubles urinaires et sclérose en plaques : mieux les détecter pour mieux les prendre en charge, Pratique Neurologique – FMC. doi.org/10.1016/j.praneu.2021.10.007.

Les principaux types de troubles urinaires

Hyperactivité vésicale (HAV)

La vessie se contracte trop souvent, même lorsqu'elle n'est pas pleine. Cela entraîne des envies pressantes et fréquentes, parfois accompagnées de fuites urinaires involontaires. Ces contractions incontrôlées peuvent perturber le sommeil et limiter les activités sociales.

Dyssynergie vésico-sphinctérienne (DVS)

La vessie et le sphincter ne sont plus synchronisés : la vessie essaie de se vider alors que le sphincter reste fermé => Résultat : **vidange incomplète** et **rétention urinaire**, avec risque d'infection.

Association HAV + DVS

Lorsque ces deux troubles coexistent, la vessie se contracte à répétition contre un sphincter fermé.
Ce phénomène peut engendrer des résidus élevés ainsi que de fausses incontinences par regorgement. Mais surtout il entraîne de hautes pressions dans la vessie provoquant un reflux d'urine vers les reins, augmentant le risque d'infections, de calculs ou d'atteintes rénales sévères.

Vessie hypocontractile

À l'inverse d'une vessie hyperactive, le muscle vésical se contracte **trop faiblement**. L'urine stagne partiellement, entraînant une **rétention chronique** et des **infections urinaires répétées**.

Insuffisance sphinctérienne

Le sphincter ne se ferme pas correctement, entraînant des **fuites involontaires** déclenchées par un **effort**, un **rire** ou une **toux**.



Conséquences sur la qualité de vie

Ces troubles urinaires peuvent avoir un **impact important au quotidien** : gêne sociale, isolement, perte de confiance, troubles du sommeil ou diminution de la vie intime.

Sur le plan médical, une mauvaise vidange ou des fuites répétées peuvent à long terme causer :

- des **infections urinaires**
- la **formation de calculs**
- une **atteinte rénale progressive**.

D'où l'importance d'un **diagnostic précoce** et d'une **prise en charge adaptée**, qu'elle soit **médicamenteuse**, rééducative ou basée sur des **dispositifs de drainage urinaire**.

Un **suivi régulier** est essentiel pour prévenir les complications et ajuster le traitement.

Troubles associés

Les troubles urinaires liés à la SEP s'accompagnent souvent :

- de **troubles digestifs** (constipation persistante ou fuites fécales) ;
- de t**roubles sexuels**, dus à la fois à l'atteinte neurologique, à la fatigue ou à la gêne physique.

Une **prise en charge globale et coordonnée** permet d'améliorer non seulement le confort physique mais aussi le **bien-être psychologique**.

Prise en charge des troubles urinaires

Il est possible d'agir efficacement sur les troubles urinaires et d'éviter les complications ultérieures, en en parlant tôt à son professionnel de santé.

La mise en place de bonnes habitudes suffit dans bien des cas à réduire ces troubles.

Les symptômes urinaires rencontrés

Généralement plusieurs symptômes sont associés et peuvent s'installer progressivement. Il n'y a pas d'ordre établi d'apparitions des symptômes urinaires et ils peuvent tous être présents dans les différents types de la maladie.

Les symptômes urinaires rencontré par les personnes ayant une sclérose en plaques sont classiquement classés en deux catégories :

- Les symptômes lors de la phase de remplissage
  - **Pollakiurie** : augmentation du nombre de miction pendant la journée
  - **Nycturie** : Besoin nocturnes d'uriner + de 2 fois par nuit
  - **Urgenturie** : Envies soudaines, irrépressibles d'uriner, accompagnées souvent de fuites urinaires
- Les symptômes lors de la phase de vidange et post-mictionnelle
  - Besoin de pousser pour uriner
  - Mictions hachées qui s'interrompent avant de reprendre
  - Jet urinaire faible
  - Sensation que la vessie ne s'est pas totalement vidée



Infections urinaires symptomatiques

Le risque d'avoir des infections urinaires est plus élevé quand on a des troubles urinaires liés à la sclérose en plaques. Les infections peuvent être le témoin d'une vidange incomplète de la vessie.

Les signes de suspicion d'une infection urinaire et colonisation :

Infection urinaire :



Fièvre ou grosse fatigue



Douleurs dans le bas du ventre



Douleurs lombaires



Urines troubles, mauvaise odeur

Colonisation :



Sensation de brûlure pendant la miction



Sang dans les urines



Frissons



Envie fréquente d'uriner ou «fausse» envie

Attention : un ECBU positif (examen des urines) ne signifie pas forcément que vous avez une infection urinaire. Il faut avoir des symptômes associés.



Il est recommandé de parler de vos symptômes à votre médecin.



Il est déconseillé de prendre des antibiotiques sans avis médical.

Quel médecin consulter, quel examen faire ?

Votre interlocuteur privilégié sur ces questions doit rester votre neurologue car c'est la SEP qui est à l'origine des troubles urinaires. Il vous orientera vers d'autres spécialistes : urologues, médecins rééducateurs..., qui compléteront le bilan urinaire.

Généralement le bilan repose sur :

- Des analyses d'urine (ECBU)
- Une échographie des voies urinaires avec mesure d'urine avant et après miction
- Un examen urodynamique permettant de mesurer le fonctionnement de la vessie et de l'urètre pendant le remplissage et la vidange. Comprendre comment la vessie se remplit, comment elle se contracte et si l'urètre s'ouvre correctement.
- Un calendrier mictionnel – pour reporter vous-même sur quelques jours vos urines et apports hydriques quotidiens

Guide d'équivalence des volumes



1 tasse (environ 100 ml)



1 petit verre (environ 180 ml)



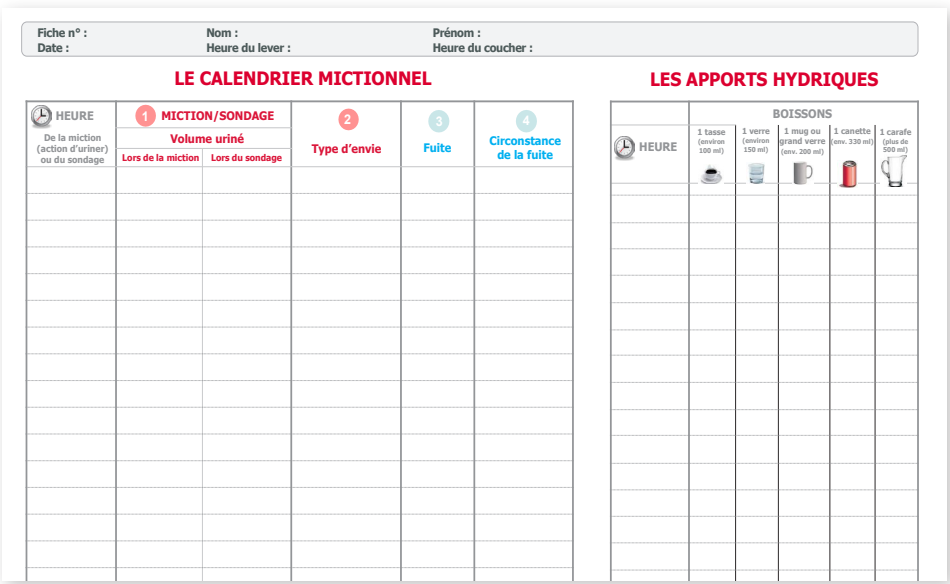
1 mug ou 1 grand verre (200 ml)



1 canette (330 ml)



1 carafe (plus de 500 ml)



Fiche n° :
Date :
Nom :
Heure du lever :
Prénom :
Heure du coucher :

LE CALENDRIER MICTIONNEL

HEURE (De la miction (action d'uriner) ou du sondage)	1 MICTION/SONDAGE – Volume uriné – Lors de la miction	1 MICTION/SONDAGE – Volume uriné – Lors du sondage	2 Type d'envie	3 Fuite	4 Circonstance de la fuite

LES APPORTS HYDRIQUES

HEURE	BOISSONS – 1 tasse (environ 100 ml)	1 verre (environ 150 ml)	1 mug ou grand verre (env. 200 ml)	1 canette (env. 330 ml)	1 carafe (plus de 500 ml)

Quelles sont les traitements et solutions proposés ?

Les troubles urinaires sont extrêmement fréquents chez les personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP). Ils peuvent survenir à tout stade de la maladie et se manifester par des symptômes variés, liés à la fois au stockage et à la vidange de la vessie.

Voici les solutions généralement proposées, selon la cause et la gravité des symptômes :

Hygiène et mode de vie

- Rééducation périnéale
- Alimentation et hydratation :
  - Limiter les irritants vésicaux (café, thé, alcool, épices)
  - Boire suffisamment d'eau (1,5 à 2 L/jour), mais éviter les excès le soir
  - Lutter contre la constipation
  - Arrêter de fumer (la toux chronique aggrave l'incontinence)

Traitements médicaux

- Médicaments :
  - Anticholinergiques pour réduire les contractions vésicales
  - Bêta-3 agonistes pour détendre la vessie
  - Antibiotiques en cas d'infection urinaire associée
  - Alphabloquants
- Solutions chirurgicales :
  - Chirurgie dans les troubles du remplissage : injection intradétrusorienne de toxine botulinique, entérocystoplastie d'augmentation, dérivations urinaires (Bricker – cystostomies continentes)
  - Chirurgie dans les troubles de la vidange : sphinctérotomie, stent urétral, résection de la prostate
  - Chirurgie de l'incontinence sphinctérienne : sphincter artificiel, bandelettes sous urétrales
- Neuromodulation :
  - Neuromodulation sacrée : Stimulation nerveuse pour réguler la vessie.
  - Neuromodulation tibiale postérieure : Stimulation répétée du nerf tibial postérieur de la cheville

Parfois, il est nécessaire de remplacer les mictions par des auto-sondages intermittents, technique réversible et indolore nécessitant l'introduction d'une sonde dans la vessie par l'urètre pour assurer sa vidange complète. Votre professionnel de santé vous proposera les solutions adaptées à votre situation.

Questions / Réponses sur le sondage intermittent

Le sondage urinaire intermittent, qu'est-ce que c'est ?

Le sondage intermittent est une méthode fiable pour vidanger sa vessie à intervalles réguliers lorsque cela est nécessaire.

Pendant le sondage, une sonde est insérée dans la vessie afin de la vider de l'urine qui y est stockée.

La sonde est retirée dès que la vessie est vide.

L'auto-sondage permet de gagner en indépendance et en qualité de vie.

Combien de fois par jour faut-il se sonder ?

Il est en général effectué 4 à 6 fois par jour en fonction des recommandations médicales. L'urine peut être vidée directement dans les toilettes ou dans une poche à urine pré-connectée à la sonde (appelé set de sondage).

Le matériel nécessaire à l'auto-sondage peut être transporté discrètement dans une pochette ou un sac.

L'auto-sondage doit être pratiqué uniquement sur prescription médicale et après avoir été formé par un professionnel de santé.

Avec le temps, vous verrez que le sondage sera de plus en plus facile à effectuer.

Est-ce douloureux ?

Les auto-sondages sont dans la grande majorité des cas complètement indolores.

Si vous ressentez une douleur lors du sondage, n'hésitez pas à en parler à votre professionnel de santé cela peut être lié à un matériel inadapté ou à une erreur technique dans la réalisation du geste.

Comment et où se procurer des sondes urinaires ?

Les sondes urinaires doivent être prescrites par un professionnel de santé, qui pourra ensuite vous orienter vers une pharmacie ou être livrées directement chez vous par un prestataire de soins à domicile (PSAD) qui est spécialisé dans les problématiques urinaires.

Vous utilisez des sondes urinaires pour sondage intermittent ?

Vivre+ Hollister

Des services gratuits
qui facilitent
le retour à la maison
& vos déplacements.



Se sentir écouté, ça change tout !

Un service d'écoute & d'expertise produit personnalisé

0 800 479 267

Services & appels gratuits

Des moments privilégiés



Les journées Vivre+

Des évènements gratuits, sportifs ou culturels, partout en France

Des outils gratuits & pratiques



Les incontournables du sondage intermittent

Le kit femme, le pass voyage & la carte d'accès aux toilettes, le sac à dos, la trousse homme

Actus, conférences & salons !

Je m'inscris ici et c'est gratuit !

www.vivreplushollister.com

L'adhésion aux services Vivre+ est réservée aux utilisateurs de sondes urinaires pour sondage intermittent et leurs proches.

Offre limitée à une inscription par personne (même nom, même adresse) en France métropolitaine.

Contacts

Les Réseaux SEP

Un réseau SEP est une structure de coordination qui accompagne des patients atteints de SEP pour les aider à mieux vivre avec leur maladie.

Il peut aussi former les professionnels de santé qui prennent en charge cette maladie.

ALSACEP
LORSEP
ParcSEP
Réseau Bas-Normand
Réseau Neuro SEP Auvergne
SEP Bourgogne
Rhône-Alpes SEP
PACASEP
SEP Pays de Loire
POLE MND
Sindéfi
SEP IDF Ouest
SEP Bretagne
Eure-Seine Sclérose en Plaques
Pôle ressources régional des Maladies Neuro Dégénératives
Neuro-Centre

Liens utiles

France Sclérose en plaques :
www.france-sclerose-en-plaques.org

Association française de sclérose en plaques :
https://afsep.fr

La société francophone de la sclérose en plaques :
https://sfsep.org

Lumière sur la SEP :
www.lumieresurlasep.fr

Les Centres de Ressources et de Compétences sur la Sclérose en Plaques (CRC-SEP)

Ils ont pour but d'améliorer la prise en charge des patients SEP et disposent de professionnels de santé experts et proposent une prise en charge de cas complexes à l'échelle de la région. Ils ont aussi pour mission de former les professionnels de santé à cette pathologie.

Patients experts SEP

Patients en mesure de faire entendre et comprendre la voix des malades. Ligue française contre la SEP
http://www.ligue-sclerose.fr

Lexique

Bilan urodynamique (BUD)
Le bilan urodynamique (BUD) évalue le fonctionnement de la vessie et du sphincter urétral en mesurant pressions et volumes lors du remplissage et de la vidange. Il aide à identifier le type de trouble, à orienter le traitement le plus adapté et à estimer les risques de complications urologiques.

Bricker
Dérivation urinaire non continente dans laquelle l'urine est détournée vers un segment d'intestin qui est acheminé vers la peau sous forme de stomie sur l'abdomen

Continence
Phase de remplissage de la vessie assurée par le relâchement du muscle vésical et la contraction du sphincter, permettant de retenir l'urine sans fuite.

Cystostomie continente
Liaison de la vessie à la paroi abdominale par la formation d'un conduit créé à partir de l'appendice intestinal lors d'une intervention chirurgicale.

Détrusor
Paroi musculaire de la vessie.

Dysurie
Difficulté à uriner, se traduisant par un retard au début de la miction, un besoin de pousser, un jet faible, interrompu ou en plusieurs temps.

Entérocystoplastie
Augmentation de la capacité de la vessie en utilisant un segment d'intestin pour l'agrandir ou la reconstruire.

Infection urinaire
Prolifération de bactéries au niveau de l'appareil urinaire, en particulier la vessie.

Miction
Action d'uriner.

Myéline
Substance qui sert à isoler et à protéger les fibres nerveuses et permet à ces dernières la transmission rapide des influx nerveux

Pollakiurie
Augmentation anormale du nombre de mictions (plus de 8 par jour), avec un faible volume d'urine à chaque fois.

Rétention urinaire
Incapacité de vidanger la vessie.

Sphincter
Muscle circulaire situé autour d'un conduit naturel (par exemple l'urètre au niveau de la vessie). Sa contraction permet de fermer totalement ou partiellement un orifice ou un conduit du corps.

Stomie
Abouchement d'un organe creux à la peau (intestin) afin d'évacuer les effluents.

Système nerveux
Le système nerveux contrôle et coordonne l'ensemble des fonctions du corps et les interactions avec l'environnement. Il comprend le système nerveux central (cerveau et moelle épinière) et le système nerveux périphérique (nerfs). La SEP affecte exclusivement le système nerveux central.

Les témoignages présents dans ce livret sont fictifs, bien qu'inspirés d'expériences réelles de patients.

L'adhésion aux services Vivre+ est réservée aux utilisateurs de matériel de sondes urinaires et à leurs proches.
Offre limitée à une inscription par personne (même nom, même adresse) en France métropolitaine.

0 800 47 92 67 Service & appel gratuits

vivreplushollister@hollister.com

Vivre+ Hollister

#vivreplushollister

Hollister France Inc
RCS Nanterre 402 202 733
Tour Franklin 100/101
Terrasse Boieldieu
Paris La Défense Cedex

www.hollister.fr

CE

Informations générales et indicatives qui ne sauraient remplacer l'avis d'un professionnel de santé. Lire attentivement les instructions figurant dans les notices et sur l'étiquetage avant utilisation.
Hollister, son logo et Vivre+ sont des marques déposées de Hollister Incorporated,
© Hollister ULC 2026 - Janvier 2026 - 15000255

Hollister