



Utiliser un cathéter pour vider la vessie chez la femme

Guide d'enseignement

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Votre médecin vous a recommandé d'utiliser un cathéter pour vous aider à bien vider votre vessie.

Cette technique consiste à introduire un petit tube (cathéter urinaire) dans votre vessie pour laisser sortir l'urine, puis à le retirer. Vous apprendrez à le faire vous-même, au bon moment, selon vos besoins.

Utiliser un cathéter pour vider la vessie permet de :

- **réduire les risques d'infection urinaire**, en empêchant l'urine de rester trop longtemps dans la vessie;
- **garder votre vessie en bonne santé**, en aidant son muscle à rester détendu et à bien fonctionner;
- **protéger vos reins**, en évitant que la vessie trop pleine fasse remonter l'urine vers les reins.

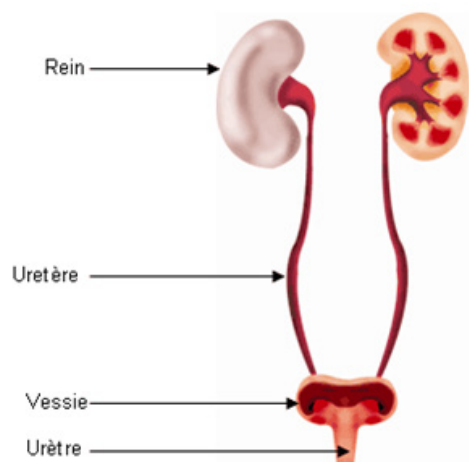


À l'hôpital, le personnel utilise une **technique stérile** pour poser le cathéter. Cela permet d'**éviter que des bactéries dangereuses entrent dans votre corps**, car l'environnement de l'hôpital contient des microbes auxquels votre corps n'est pas habitué.

Mais à la maison, votre corps est déjà habitué aux bactéries de votre environnement. C'est pourquoi vous pourrez utiliser **une technique propre, plus simple** : sans gants stériles, mais toujours avec de bonnes règles d'hygiène.

Gardez ce feuillet près de vous pour vous rappeler quoi faire.





Mieux comprendre son système urinaire

Voici quelques informations sur le système urinaire pour vous aider à comprendre pourquoi on utilise un cathéter.

Comment fonctionne le système urinaire ?

- les reins produisent l'urine;
- l'urine descend ensuite par deux petits tubes appelés uretères;
- la vessie sert de réservoir, elle se remplit en 3 à 4 heures;
- la vessie se vide lorsque vous urinez par un autre petit canal appelé urètre, qui se termine au méat urinaire.

Comment faire ? Suivez ces étapes :

1. Préparez tout le matériel dont vous aurez besoin et placez-le près de vous, pour l'avoir facilement à portée de main.
2. Urinez (si possible) et notez la quantité d'urine (si demandé).
3. Lavez-vous les mains, avec de l'eau et du savon OU avec un gel désinfectant (solution hydroalcoolique).
4. Si vous êtes assis, placez le piqué ou la serviette propre et sèche entre vos cuisses et déposez ensuite le contenant pour recueillir l'urine (contenant gradué) sur le piqué ou la serviette propre et sèche.
5. Installez-vous dans une position confortable.



Matériel requis

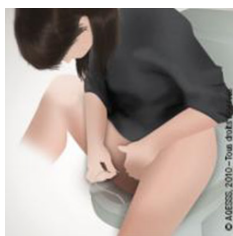
- gel désinfectant (solution hydroalcoolique) ou savon liquide pour l'hygiène des mains;
- 2 débarbouillettes et savon doux OU lingettes humides non parfumées;
- 1 cathéter urinaire stérile;
- gel à base d'eau sauf si le cathéter est déjà lubrifié ou recouvert d'une couche glissante au contact de l'eau (polymère hydrophile), **ne pas utiliser de gelée de pétrole, type Vaseline, ou d'huile minérale;**
- piqué ou serviette propre et sèche;
- contenant pour recueillir l'urine (contenant gradué).

Optionnel

- eau pour cathéter qui glisse au contact de l'eau (polymère hydrophile);
- miroir.



Assise au lit ou au fauteuil, les jambes écartées.



Assise sur le siège de toilette avec un pied qui repose sur un petit banc ou sur le bord du bain pour mieux voir l'ouverture par où sort l'urine.



Debout avec un pied déposé sur la toilette (pour une personne qui peut trouver l'ouverture par où sort l'urine en la touchant).



6. Nettoyez vos parties intimes (organes génitaux) avec soit du savon doux OU une lingette humide non parfumée.
7. **Lavez-vous les mains**, avec de l'eau et du savon ou avec un gel désinfectant (solution hydroalcoolique).
8. Ouvrez l'emballage du cathéter.
9. Mettez un peu de gel lubrifiant sur le bout du cathéter (celui qui entrera dans l'ouverture urinaire), sur environ **5 à 7 cm** (environ 2 à 2 ½ pouces).
10. Tenez le cathéter **avec votre main dominante**, comme un crayon. Placez vos doigts à environ **10 cm** (4 pouces) du bout qui entrera dans l'ouverture urinaire.
11. Placez l'autre bout du cathéter (celui par où l'urine sort) dans **le contenant pour recueillir l'urine**.
12. Avec votre main non dominante, utilisez l'**index et l'annulaire** pour **écarter doucement les grandes lèvres** et ainsi voir l'ouverture urinaire. Au besoin, utilisez un miroir pour vous aider à bien la localiser.
13. Insérez lentement le cathéter dans l'ouverture urinaire, sur environ 5 à 7 cm (2 po, 2 ½ pouces), jusqu'à ce que l'urine commence à s'écouler.

À noter : si vous insérez le cathéter par erreur dans le vagin, laissez-le en place. Cela vous aidera à repérer plus facilement l'ouverture urinaire. Ensuite, reprenez à l'étape 6 avec un nouveau cathéter.

14. Laissez l'urine s'écouler complètement.
15. Retirez lentement le cathéter. Si l'urine recommence à couler, attendez un peu avant de continuer à le retirer. En le retirant, mettez un doigt (l'index) sur l'extrémité du cathéter par où sort l'urine, pour **éviter les éclaboussures sur vos vêtements**. Notez la quantité d'urine (si demandé), videz le contenant dans la toilette et lavez le contenant.
16. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou avec un gel désinfectant (solution hydroalcoolique).
17. Nettoyez et rangez le cathéter comme indiqué dans la section « Entretien du matériel ».

Il est recommandé de procéder à l'installation du cathéter :

- à des heures régulières pendant la journée;
- en fonction de ce que vous buvez;
- selon les recommandations de votre médecin.



Fréquence d'installation du cathéter

La plupart des gens utilisent le cathéter tous les **4 à 6 heures**, pour éviter que la vessie ne soit trop pleine. La fréquence peut varier selon la quantité d'urine qui reste dans votre vessie après avoir uriné (ce qu'on appelle le résidu urinaire).

Écoutez votre corps. Si vous sentez que votre vessie est pleine ou que vous avez un inconfort, utilisez le cathéter plus tôt que prévu. L'objectif est de garder moins de 400 à 500 ml d'urine dans la vessie.

Fréquence d'installation du cathéter (suite)

Si votre médecin ne vous a pas donné de recommandations sur la fréquence, vous pouvez vous baser sur ce tableau comme guide.

Volume d'urine	Fréquence d'installation du cathéter
Plus de 500 ml	Aux 4 heures soit : 10 h, 14 h, 18 h, 22 h, 2h, 6 h
Moins de 500 ml	On peut éviter le cathétérisme prévu à 2 h soit : 10 h, 14 h, 18 h, 22 h, 6 h
Moins de 300 ml	La fréquence diminue à 4 cathétérismes en 24 h, soit : 6 h, 12 h, 18 h, 22h



Combien de liquide boire par jour ?

- quand vous urinez par le cathéter, il est recommandé de boire **entre 6 à 7 verres d'eau par jour (1 500 et 1 800 ml)**;
- **évit**ez les boissons contenant de la **caféine** (ex. : café, thé, boisson énergisante), car elles peuvent irriter la vessie;
- **réduisez la quantité que vous buvez après 19 h** pour éviter d'avoir trop d'urine la nuit.

Entretien du cathéter

Il est recommandé d'utiliser un nouveau cathéter à chaque utilisation. Toutefois, si vous souhaitez réutiliser votre cathéter, voici le matériel dont vous aurez besoin et comment bien le nettoyer :

Comment nettoyer le cathéter :

- **lavez le cathéter** tout de suite après l'avoir utilisé, avec **de l'eau tiède et du savon doux**;
- rincez bien l'intérieur et l'extérieur du cathéter à l'eau claire;
- séchez l'extérieur avec une serviette propre. Séchez l'intérieur en utilisant une seringue remplie d'air;
- rangez le cathéter bien sec dans un contenant propre et refermable;
- si vous ne pouvez pas le laver tout de suite, **mettez-le dans un contenant identifié pour les cathéters utilisés et nettoyez-le dès que possible**;
- rangez la **seringue dans un contenant propre**, prête pour la prochaine utilisation.

Si le cathéter devient rugueux, fissuré, foncé ou endommagé, jetez-le et utilisez un nouveau. Ayez toujours 2 ou 3 cathéters de rechange avec vous. Vous pouvez vous en procurer à la pharmacie ou dans des magasins de matériel médical.



Matériel requis

- une serviette propre;
- un sac refermable ou un contenant propre pour ranger le cathéter;
- du savon doux (ex. : savon liquide pour les mains ou savon à vaisselle);
- une seringue de 10 ml;
- un petit contenant propre pour déposer la seringue après usage.



Personnes-ressources à contacter

Si vous rencontrez des difficultés ou vous avez besoin d'information, contactez :

CLSC :

Téléphone :

Info-Santé : 8-1-1

Références :

- Association des urologues du Québec. (2014). Santé urologique - Cathétérismes intermittents propre pour les hommes. cua.org/patient-information-and-brochures
- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, Institut de Réadaptation-Gingras-Lindsay-de-Montréal. (s.d.). Guide Vivre en santé avec une vessie neurogène après une lésion médullaire. Document interne
- CHU de Québec – Université Laval. (2019). Guide d'enseignement Urologie – Autocathétérisme vésical chez l'homme. Direction des soins infirmiers. chudequebec.ca
- Méthode de soins informatisée. (2022). [Insertion et retrait d'un cathéter urinaire intermittent](#) (Accès restreint)



Conseils importants à retenir

À la maison et à l'hôpital

- à la maison, utilisez la technique propre (avec de bonnes règles d'hygiène);
- à l'hôpital, les professionnels utiliseront la technique stérile, car l'environnement est plus à risque.

Prévenir les infections urinaires

- si vous voyez des petites traces blanches dans votre urine, c'est peut-être un signe que vous ne videz pas assez souvent votre vessie;
- buvez plus d'eau et faites l'installation du cathéter plus souvent, selon ce que vous avez bu;
- les symptômes fréquents d'une infection urinaire sont :
 - des nausées ou des vomissements,
 - une pression ou des crampes dans l'aîne ou le bas du ventre,
 - la présence de sang dans l'urine,
 - une envie d'uriner plus fréquente, urgente ou douloureuse,
 - de la fièvre, des frissons ou un mal de dos.

Consultez un médecin si un ou plusieurs de ces signes apparaissent.

Si vous ressentez de la difficulté à mettre le cathéter

- ne **forcez jamais**.
- **prenez une pause**, respirez profondément, détendez-vous, puis recommencez doucement;
- ajoutez un peu plus de **lubrifiant** et insérez **lentement**;
- vous pouvez aussi faire une **légère rotation** du cathéter;
- si la difficulté continue, **consultez un médecin**.

En cas de saignement

- s'il y a un peu de **sang sur le cathéter ou dans l'urine**, c'est peut-être une petite irritation **de l'urètre**;
- si le saignement est **léger**, buvez de l'eau et continuez l'installation comme prévu;
- si le saignement est **important ou persiste, consultez un médecin**.

Contenu présenté en langage clair – Licence [Creative commons](#)

