

Auto-cathétérisme chez la femme

Information destinée aux patients

INTRODUCTION	3
L'AUTOCATHÉTÉRISME, DE QUOI S'AGIT-IL ?	4
À QUI EST DESTINÉ L'AUTOCATHÉTÉRISME ?	4
AVANTAGES DE L'AUTOCATHÉTÉRISME	5
FONCTIONNEMENT NORMAL DES VOIES URINAIRES	6
RÈGLES DE BASE DE L'AUTOSONDAGE	7
CONSEILS PRATIQUES	8
Hygiène	
Insertion et retrait du cathéter	
À QUELLE FRÉQUENCE DOIS-JE M'AUTOSONDER ?	9
Démarrage avec 4 cathétérismes, la capacité à uriner spontanément est encore présente	
Démarrage avec 4 cathétérismes, la capacité à uriner spontanément est encore présente(volumes trop élevés)	
Démarrage avec 5 cathétérismes, la capacité à uriner spontanément n'est plus présente	
La capacité à uriner spontanément s'améliore, les volumes à cathétériser diminuent	
QUAND FAUT-IL PRÉVENIR UN MÉDECIN ?	15
QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UNE INFECTION DES VOIES URINAIRES ?	15
FOURNISSEURS ET REMBOURSEMENT DU MATÉRIEL	16
SUIVI ULTÉRIEUR ET RENOUVELLEMENT DE L'ATTESTATION	17
INFOS DE CONTACT	18



Au début, il vous faudra un peu de temps pour acquérir les bons gestes de l'autocathétérisme. À mesure que vous gagnerez en expérience, vous constaterez que cela prend à peu près autant de temps que pour aller aux toilettes normalement.

Cette brochure vous explique ce qu'est l'autocathétérisisme et quelles en sont les implications au quotidien. Elle est à la fois un outil et un aide-mémoire pour vous accompagner lors de votre retour à domicile.

Après avoir acquis la technique, vous tiendrez un journal des mictions pendant trois jours et trois nuits afin de mieux cerner les moments et les volumes des cathétérismes et/ou mictions. Vous pourrez envoyer le journal complété à zorgteam.zelfsondage@uzleuven.be.

L'AUTOCATHÉTÉRISME, DE QUOI S'AGIT-IL ?

Le cathétérisme (appelé aussi « sondage ») consiste à vider la vessie à l'aide d'un cathéter. Si vous le faites vous-même, on parle d'autocathétérisme ou d'autosondage.

On utilise également les termes autosondage intermittent ou CISC (Clean Intermittent Self Catheterization).

À QUI EST DESTINÉ L'AUTOCATHÉTÉRISME ?

L'autocathétérisme peut s'apprendre à tout âge.

Il est indiqué pour les motifs suivants :

- vidange incomplète de la vessie (provoquant des infections)
- pression trop élevée dans la vessie (pouvant entraîner des lésions rénales)
- fuites urinaires incontrôlées

Certains patients doivent procéder à l'autocathétérisme de manière temporaire, d'autres pour le reste de leur vie. Lors d'une consultation précédente, votre médecin a discuté avec vous des raisons de pratiquer l'autocathétérisme.

AVANTAGES DE L'AUTOCATHÉTÉRISME

Pour apprendre la technique de l'autocathétérisme et continuer à la pratiquer soi-même, il est important que vous soyez motivé. La motivation est le moteur de votre observance thérapeutique.

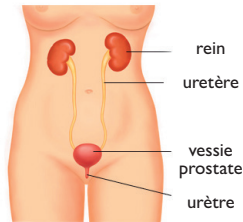
L'autocathétérisme vous offre plusieurs avantages indéniables :

- Favorise le contrôle de vos mictions, et par conséquent, renforce votre autonomie et votre liberté.
- Les voies urinaires supérieures ne subissent pas de pression supplémentaire, ce qui vous permet de conserver une bonne fonction rénale.
- Le risque d'infections urinaires diminue, car la technique permet d'éliminer l'urine résiduelle dans la vessie.
- Vous pouvez conserver une vie sexuelle normale, ce qui n'est pas le cas avec un cathéter à demeure.

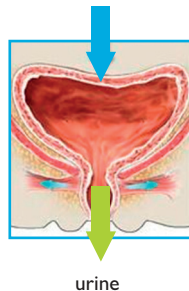
FONCTIONNEMENT NORMAL DES VOIES URINAIRES

L'urine est produite par les reins ; elle est ensuite acheminée par les uretères vers la vessie, qui sert de réservoir.

La taille et la forme de la vessie, ainsi que sa capacité de stockage, varient d'une personne à l'autre.



On peut comparer une vessie vide à un ballon vide et dégonflé. La vessie se remplit progressivement d'urine et prend alors l'aspect d'un ballon rond. Lorsque la vessie est bien remplie, vous ressentez le besoin d'uriner. Le cerveau envoie alors un signal au sphincter pour qu'il se relâche, pendant que le détrusor (muscle de la vessie) se contracte, ce qui permet à la vessie de se vider.



CONSEILS PRATIQUES

Hygiène

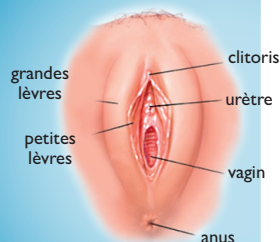
- ✓ Lavez-vous les mains avec du savon liquide **avant et après** la mise en place du cathéter. Si ce n'est pas possible, vous pouvez utiliser du gel hydroalcoolique.
- ✓ Lavez quotidiennement vos parties intimes à l'eau et/ou au savon neutre.
- ✓ Si vous utilisez des lingettes humides (lingettes à base d'eau) pour nettoyer la région pubienne, faites-le d'un seul geste, de l'avant vers l'arrière. Vous éviterez ainsi les infections causées par des bactéries présentes dans les selles.

Position

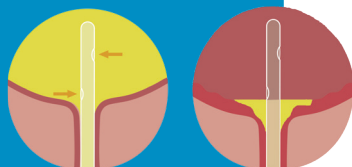
Pour vous apprendre la technique, nous chercherons à déterminer quelle position est la plus naturelle et la plus confortable pour vous.

Insertion et retrait du cathéter

- ✓ Chez les femmes, l'urètre est caché ; écarter suffisamment les jambes facilitera grandement la technique d'insertion du cathéter. L'anatomie de chaque femme est différente. Vous pouvez utiliser un petit miroir pour mieux voir.



- ✓ En écartant bien les grandes et les petites lèvres, vous pourrez introduire facilement le cathéter dans l'ouverture de l'urètre. Écarter uniquement les grandes lèvres ne suffit généralement pas.
- ✓ L'urine commence à s'écouler dès que le cathéter est mis en place. Faites glisser le cathéter deux centimètres plus loin afin que toutes les perforations se trouvent dans la vessie.
- ✓ Lorsque l'écoulement d'urine s'arrête, vous pouvez retirer le cathéter progressivement, de manière à ce que toute l'urine s'écoule de votre vessie par les perforations du cathéter.
- ✓ Avec la nouvelle génération de cathéters dotés de la technologie à microperforations, il n'est plus nécessaire de retirer le cathéter progressivement. La vessie se vide en une seule fois.
- ✓ Nous préférons vous apprendre à réaliser la technique au toucher, pour que vous puissiez la pratiquer n'importe où. Si cela vous semble trop difficile, vous pouvez vous aider d'un petit miroir jusqu'à ce que vous maîtrisiez la technique.
- ✓ À chaque cathéter son propre mode d'emploi. Ce point sera discuté quand vous apprendrez la technique.
- ✓ Chaque cathéter est à usage unique.



À QUELLE FRÉQUENCE DOIS-JE M'AUTOSONDER ?

Le nombre de cathétérismes quotidiens dépend de plusieurs facteurs :

- ✓ la nature de votre affection
- ✓ votre consommation de liquides
- ✓ vos médicaments

Le nombre de cathéters auxquels vous avez droit dépend de l'avis médical.

Droit à un maximum de 5 cathéters par jour :

- Vessie de rétention avec résidu postmictionnel égal ou supérieur à 100 ml, à la suite d'une lésion médullaire acquise ou congénitale.
- Vessie de rétention avec résidu postmictionnel égal ou supérieur à 100 ml, dans le cas d'une neuropathie périphérique.
- Paraplégie ou paraparésie, tétraplégie ou tétraparésie, lorsque l'aggravation de l'incontinence est évitée grâce à la combinaison de médicaments parasympholytiques et d'autocathétérisme.
- Rétention urinaire en l'absence de lésion neurologique distincte : vessie de substitution, vessie d'agrandissement.

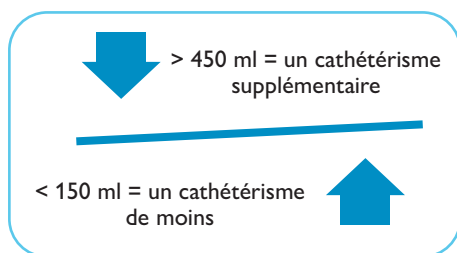
Les jeunes de moins de 18 ans ne doivent pas satisfaire à la condition du résidu postmictionnel de minimum 100 ml.

Droit à un maximum de 8 cathéters par jour :

- Vessie de rétention d'une capacité ne dépassant pas 300 ml.
- Vessie neurogène en dessous de l'âge de 18 ans.

Recommandations générales :

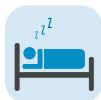
- ✓ Buvez 1,5 litre à 2 litres par jour, répartis de manière régulière tout au long de la journée (2 verres au petit-déjeuner, 1 verre en cours de matinée, 2 verres au repas de midi, 1 verre en cours d'après-midi, 2 verres au repas du soir).
- ✓ Le volume de la vessie (miction et cathétérisme combinés, ou cathétérisme seul si vous ne pouvez pas uriner spontanément) ne doit pas dépasser **450 ml**.



- ✓ Le cathétérisme doit être pratiqué à deux moments précis :



Au lever



Au coucher

- ✓ Il peut aussi être réalisé à des moments variables :



À adapter en fonction de votre situation personnelle

Attention !

Les tableaux ci-dessous ne sont que des exemples. Considérez-les comme un outil pour calculer le nombre de cathétérismes à effectuer chaque jour.

Exemple 1 : démarrage avec 4 cathétérismes – la capacité à uriner spontanément est toujours présente

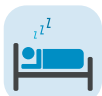
HEURE	MICTION	CATHÉTÉRISME	TOTAL
8 heures 	100 ml	200 ml	300 ml
10.15 heures	50 ml		
13 heures 	150 ml	250 ml	400 ml
15 heures	50 ml		
17 heures 	50 ml	300 ml	350 ml
20 heures	150 ml		
23 heures 	100 ml	300 ml	400 ml

Conclusion : bons résultats sans dépasser le volume total de 450 ml.

La fréquence des cathétérismes peut être maintenue.

Le cathétérisme est nécessaire car ces volumes dépassent les 150 ml.

Exemple 2 : démarrage avec 4 cathétérismes – la capacité à uriner spontanément est présente

HEURE	MICTION (M)	CATHÉTÉRISME (C)	TOTAL ET CONCLUSION
8 heures 	100 ml	600 ml	700 ml se lever pendant la nuit (M OF C)
10.15 heures	50 ml		
13 heures 	150 ml	450 ml	600 ml C à un moment plus tôt, par exemple à 12 heures
15 heures	50 ml		
17 heures 	50 ml	500 ml	550 ml C à un moment plus tôt, par exemple à 16 heures
20 heures	150 ml		
23 heures 	100 ml	800 ml	900 ml C à un moment plus tôt, par exemple à 20 heures + 1 fois avant le coucher

Conclusion : les volumes de cathétérisme sont trop élevés ; le volume total de 450 ml est systématiquement dépassé.

Solution : vous devrez programmer un cathétérisme supplémentaire le lendemain. Vous pouvez également examiner de plus près et ajuster votre apport en liquides.

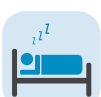
Exemple 3 : démarrage avec 5 cathétérismes par jour – la capacité à uriner spontanément n'est plus présente

HEURE	MICTION (M)	CATHÉTÉRISME (C)	TOTAL
8 heures 	0	700 ml	700 ml
12 heures 	0	300 ml	300 ml
16 heures 	0	800 ml	800 ml
20 heures 	0	750 ml	750 ml
23 heures 	0	660 ml	660 ml

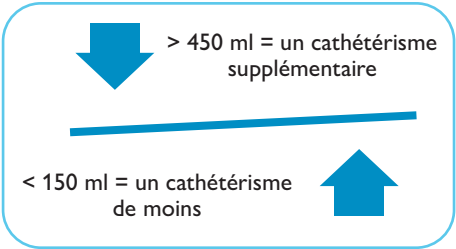
Conclusion : les volumes de cathétérisme dépassent presque systématiquement les 450 ml.

Solution : Vous devez ajuster le volume de vos apports en liquides ou augmenter la fréquence des cathétérismes. Cela signifie que vous utilisez peut-être plus de cathéters que ce à quoi vous avez droit. Les cathéters supplémentaires sont à votre charge.

Exemple 4 : la miction s'améliore, les volumes de cathétérisme diminuent.

HEURE	MICTION (M)	CATHÉTÉRISME (C)	TOTAL
8 heures 	350 ml	80 ml	430 ml
13 heures 	400 ml	50 ml	450 ml
14.15 heures	200 ml		
17 heures 	400 ml	100 ml	500 ml
20 heures	450 ml		
23 heures 	350 ml	120 ml	470 ml

Comment réduire le nombre de cathétérismes ?



Pour diminuer les cathétérismes, commencez par adapter les moments variables.

**Demandez conseil au personnel infirmier
ou à votre médecin.**

QUAND FAUT-IL PRÉVENIR UN MÉDECIN ?

- En cas de douleur intense pendant ou après le cathétérisme.
- Lorsque le cathétérisme devient de plus en plus difficile.
- Saignement/présence de sang lors du cathétérisme
- Fièvre inexpiquée
- Urine malodorante

QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UNE INFECTION DES VOIES URINAIRES ?

- Fièvre
- Sensation de malaise
- Besoin plus pressant d'uriner
- Sensation de brûlure ou douleur lors de la miction
- Douleur au niveau des reins ou du bas-ventre
- Incontinence ou aggravation de l'incontinence

FOURNISSEURS ET REMBOURSEMENT DU MATÉRIEL

- ✓ Dès que vous aurez appris la technique de l'autocathétérisme, vous recevrez un kit de sortie contenant du matériel pour quelques jours.
 - ✓ Comment se procurer du matériel ?
 - La **première prescription** pour la commande de votre matériel est établie par **l'urologue, le médecin de la révalidation, le neurologue ou le pédiatre**.
 - Pour les **prochaines prescriptions**, vous pourrez vous adresser à votre **médecin généraliste**.
 - Si vous avez droit à un remboursement, vous recevrez une attestation à présenter pour une **demande de remboursement des frais liés à l'autocathétérisme** au médecin-conseil de votre mutuelle. L'attestation dûment complétée est à envoyer par la poste ou à remettre à un collaborateur de votre mutuelle.
 - Vous pouvez commander le matériel auprès de votre pharmacie ou d'une entreprise qui assure la livraison à domicile (ces coordonnées vous seront communiquées lorsque l'on vous apprendra la technique).
- La première prescription de cathéters est délivrée par un médecin spécialiste. Par la suite, vous pourrez vous adresser à votre médecin généraliste.
 - Les attestations de prolongation de remboursement des cathéters doivent être établies par un médecin spécialiste.
- ✓ Régime du tiers payant
 - Quand vous aurez reçu l'accord du médecin-conseil de votre mutuelle, vous recevrez **une autorisation** pour l'autocathétérisme à domicile.

Vous devrez apporter ce formulaire à la pharmacie ou le faire remplir lors de la livraison à domicile. Votre consommation annuelle y sera indiquée.

- Le remboursement des cathéters s'effectue via le régime du tiers payant : en principe, vous n'avez rien à payer à l'avance. Exceptionnellement, la pharmacie pourra vous demander de payer à l'avance en attendant l'autorisation. Vous recevrez alors une attestation que vous pourrez transmettre à votre mutuelle pour obtenir le remboursement. Ne remettez cette attestation à votre mutuelle qu'après avoir reçu l'autorisation de remboursement. Aucun remboursement ne sera obtenu si votre dossier n'a pas encore été ouvert.
- Vous trouverez la liste des cathéters remboursés sur www.inami.be.
- **Conseil** : n'hésitez pas à consulter le site web du fabricant du cathéter que vous avez choisi pour être tenue au courant des nouveautés et recevoir des conseils pour votre vie quotidienne et vos déplacements.

SUIVI ET RENOUVELLEMENT DE L'ATTESTATION

- ✓ Il est recommandé de consulter votre médecin généraliste une fois par an. En cas de vessie neurogène, une échographie de la vessie et de la région rénale est recommandée chaque année, afin d'exclure toute atteinte des voies urinaires supérieures.
- ✓ Nous vous conseillons de noter la date d'expiration de l'attestation dans votre agenda. Prenez rendez-vous suffisamment à l'avance pour le renouvellement de l'attestation auprès du médecin-conseil.

COORDONNÉES DE L'UZ LEUVEN

En cas de problèmes, contactez :

- Équipe soignante : zorgteam.zelfsondage@uzleuven.be
- Le service de consultation d'urologie (Consultation 10) et l'unité pour les examens fonctionnels (Functiemetingen 4)
tél. 016 34 66 85
- Le service d'hospitalisation d'urologie (Hospitalisation 15)
tél. 016 34 66 10

UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Louvain
www.uzleuven.be

Application web de l'UZ Leuven proposant des informations sur mesure pour les patients :

Consultez votre dossier médical, vos rendez-vous et des informations complémentaires en ligne à l'adresse www.mynexuzhealth.be ou téléchargez l'application mynexuzhealth.

© Août 2026 UZ Leuven

Ce texte et ses illustrations ne peuvent être reproduits qu'avec l'accord du service Communication de l'UZ Leuven.

Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par le service d'Urologie en collaboration avec le service Communication.

Vous pouvez également trouver cette brochure sur
www.uzleuven.be/fr/brochure/701073.

Les remarques ou suggestions concernant cette brochure peuvent être adressées à communicatie@uzleuven.be.

Éditeur responsable :
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Louvain
tél. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Consultez votre dossier médical
sur nexuzhealth.com
ou téléchargez l'application

