INFO SANTÉ

Besoin d'uriner souvent la journée et la nuit

paru le 16/09/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Le besoin d'uriner fréquemment (pollakiurie) est le besoin d'uriner

- Plus souvent que toutes les 2 heures, ou
- Plus de 8 fois en 24 heures.

Le besoin d'uriner fréquemment la nuit (nycturie) est le besoin d'uriner une ou plusieurs fois chaque nuit.

Ces plaintes peuvent être une indication de toutes sortes d'affections comme une infection des voies urinaires, une augmentation bénigne du volume de la prostate (hyperplasie bénigne de la prostate), le cancer de la prostate et des maladies neurologiques (par exemple après un accident vasculaire cérébral (AVC), en cas de maladie de Parkinson ou de sclérose en plaques). En plus, des facteurs émotionnels, la prise de médicaments (diurétiques) ou le comportement de consommation (forte consommation de boissons ou d'alcool) peuvent également jouer un rôle. La personne peut également avoir une vessie hyperactive. Si vous devez uriner fréquemment, plus de 3 litres par jour, c'est que vous souffrez de polyurie.

Quelle est leur fréquence ?

Plus d'1 homme sur 2 à partir de 65 ans doit se lever au moins 2 fois la nuit pour uriner.

Comment les reconnaître ?

Vous devez uriner plus fréquemment que la normale, éventuellement aussi la nuit.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin vous posera des questions détaillées sur vos plaintes et les causes possibles, il vous fera aussi passer un examen clinique. Il palpera votre vessie, examinera vos organes génitaux et, chez les hommes, il peut devoir examiner la prostate en passant par l'anus. En fonction de la cause possible de votre problème, il vous proposera certaines démarches et examens complémentaires : tenir un journal urinaire, remplir un questionnaire pour vérifier la gravité de vos symptômes, réaliser une échographie des voies urinaires ou faire une analyse d'urines.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous pensez que la cause du problème peut être la consommation excessive de boissons ou d'alcool, vous pouvez essayer de changer ces habitudes. S'il n'y a pas d'amélioration par la suite, contactez le médecin.

Que peut faire votre médecin ?

Le traitement dépend de la cause. Par exemple, une infection des voies urinaires peut se traiter avec des médicaments. Lorsqu'une hyperplasie bénigne de la prostate pourrait expliquer le problème, les médicaments restent utiles. Mais si l'amélioration est insuffisante après quelques mois, vous serez orienté vers un urologue pour des examens complémentaires.

En savoir plus ?

- Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA
- AA – Alcooliques anonymes

Source

Guide de pratique clinique étranger 'Augmentation de la fréquence des mictions (pollakiurie) et nycturie' (2009), mis à jour le 28.02.2017 et adapté au contexte belge le 08.09.2019 – ebpracticenet