



Semestre 1 – UE 4.1 - Incontinence – Soins de confort et de bien-être

1.1 Diurèse et volumes urinaires

Diurèse sur 24h

La diurèse correspond à la quantité totale d'urine éliminée par les reins en 24 heures.

- Moyenne adulte : **1,5 L / 24h**
 - Personne âgée : **environ 1,3 L / 24h**
-

Volume mictionnel

Le volume mictionnel correspond à la quantité d'urine émise lors d'une seule miction.

- En moyenne : **350 à 400 mL**
-

1.2 Composition de l'urine

L'urine est principalement composée de :

- Eau
- Urée (déchet du métabolisme des protéines)
- Sels minéraux : calcium, sodium, potassium, magnésium
- Acide urique
- Vitamines (en petite quantité)
- Créatinine



L'urine est normalement stérile chez une personne saine.

1.3 Trajet de l'urine

Le trajet de l'urine suit ce circuit :

- Reins (production)
 - Uretères (transport)
 - Vessie (stockage)
 - Urètre (évacuation)
-

1.4 Anatomie de la vessie

La vessie est un organe creux et extensible.

- Elle stocke l'urine
 - Elle permet la miction
 - Elle s'adapte au remplissage grâce à sa paroi musculaire (détrusor)
-

1.5 Physiologie

- La vessie met environ **4 heures** à se remplir
 - La fréquence moyenne des mictions est de **5 fois par jour**
 - La vessie n'est jamais totalement vide : il reste toujours un **résidu urinaire physiologique**
-



1.6 Définition de l'incontinence

L'incontinence est un symptôme correspondant à :

Une émission involontaire d'urine et/ou de matières fécales entraînant un problème social, hygiénique ou médical.

Ce n'est pas une maladie mais un symptôme.

1.7 Conséquences de l'incontinence

L'incontinence entraîne plusieurs conséquences importantes :

Elle peut avoir un impact social et psychologique important. Les fuites urinaires sont souvent vécues comme une épreuve difficile, générant honte, gêne, perte de confiance en soi et isolement social. Il s'agit d'un sujet encore tabou, pouvant affecter aussi bien la personne que son entourage.

Sur le plan hygiénique et cutané, l'incontinence provoque une agression de la peau par l'urine ou les selles. Le pH de la peau étant d'environ 5,5 (légèrement acide), le contact avec des urines ou selles plus alcalines déséquilibre la peau, favorisant irritations, rougeurs et risques de lésions cutanées.

1.8 Les différents types d'incontinence

- Incontinence d'effort : fuite lors d'un effort (toux, rire, port de charge)
 - Incontinence par instabilité vésicale : besoin urgent et incontrôlable d'uriner
 - Incontinence par regorgement : vessie trop pleine entraînant des fuites
 - Incontinence de situation : fuite liée à un contexte (pas d'accès aux toilettes à temps)
-



1.9 Évaluation de l'incontinence

L'évaluation repose sur plusieurs éléments :

- Degré d'incontinence (fréquence, quantité, circonstances)
- Autonomie et mobilité de la personne
- État psychologique et vécu de la situation
- Moment de survenue des fuites (jour, nuit, activité)