Santé des femmes et de la diversité

GUIDE POUR
SANTÉ URINAIRE



2025

Table des matières

Introduction 3
Hydratation et déshydratation 3
Tableau des couleurs de l'urine 4
Uriner 5
Défis urinaires 5
N'ignorer pas l'envie d'uriner 6
Surmonter les défis urinaires 6
Dispositifs urinaires sur le terrain (DUT) 7
Infections des voies urinaires 8
Douleur ou saignement avec miction 9
Le plancher pelvien 9
Dysfonctionnement du plancher pelvien 10
Maintenir la santé du plancher pelvien 10
Prolapsus d'organes pelviens 11
Plancher pelvien et ménopause 12
L'incontinence 12
Incontinence associée à un effort 12
Incontinence associée à de l'impériosité 12
Ressources 13

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par le ministre de la Défense nationale, 2025.

Santé des femmes et de la diversité

PDF: D2-712/2025F-PDF
ISBN 978-0-660-79505-8

Papier: D2-712/2025F
ISBN 978-0-660-79506-5

Introduction

Bien que le système urinaire fonctionne de la même manière pour tout le monde, les préoccupations reliées à la santé et les besoins en matière de soins diffèrent pour les personnes ayant une vulve et un vagin. Les voies urinaires constituent un système dans le corps responsable de la fabrication, du stockage et de l'élimination de l'urine. Le système comprend les reins, les uretères, la vessie et l'urètre qui travaillent ensemble pour filtrer et éliminer les déchets de la circulation sanguine, en maintenant l'équilibre du corps entre les fluides et les électrolytes. La vessie est l'organe creux et musculaire qui stocke l'urine. La taille de la vessie est différente pour tout le monde, mais peut généralement contenir environ 375 ml à 500 ml d'urine.



Hydratation et déshydratation

Rester bien hydraté signifie boire de l'eau souvent. Cela aide à garder votre système urinaire en bonne santé, accélère la récupération à la suite d'exercice et améliore votre performance globale.

AVANTAGES DE L'HYDRATATION

- Empêche une accumulation de sels et de minéraux qui pourraient cristalliser pour former des calculs rénaux.
- Chasse les bactéries nocives des voies urinaires, réduisant ainsi le risque d'infections des voies urinaires.
- Prévient la constipation en soutenant les selles régulières.
- Maintient l'équilibre électrolytique tel que le sodium, le potassium et le chlorure, dans le corps.
- L'urine hydratée est moins concentrée, ce qui réduit l'irritation de la vessie et l'envie d'uriner fréquemment.
- Aide à réguler la température corporelle par la sueur, réduisant ainsi le risque d'épuisement par la chaleur ou de coup de chaleur.
- Améliore la concentration et la coordination, ce qui rend les tâches comme le maniement des armes ou des machines plus sûres.
- Aide le corps à s'adapter aux changements de pression, par exemple lorsqu'il travaille sous l'eau ou à haute altitude.

La déshydratation se produit lorsque votre corps perd plus d'eau qu'il n'en prend, ce qui signifie qu'il n'y a pas assez d'eau pour que votre corps fonctionne correctement.

Signes de déshydratation :

- Soif
- Lèvres et bouche sèches
- Peau sèche
- Maux de tête
- Vertiges ou étourdissements
- Se sentir fatigué
- Augmentation de la fréquence cardiaque
- Couleur d'urine plus foncée



Si vous avez l'un de ces symptômes, il est important d'agir rapidement en buvant plus d'eau. L'eau est le meilleur choix pour la réhydratation. Généralement, 375 ml d'eau sont recommandés pour chaque 30 minutes d'exercice. L'urine de couleur paille est le meilleur moyen de savoir qu'une personne est bien hydratée.

Tableau des couleurs de l'urine

	Tout va. Buvez de l'eau comme d'habitude.
	Vous pourriez boire un petit verre d'eau maintenant.
	Buvez environ 250 ml d'eau dans l'heure qui suit ou buvez une bouteille d'eau entière de 500 ml si vous êtes dehors et / ou transpirez.
	Buvez environ 250 ml d'eau en ce moment ou buvez une bouteille entière de 500 ml dès maintenant si vous êtes dehors et ou transpirez.
	Buvez un litre d'eau dès maintenant. Si votre urine est plus foncée que celle-ci ou rouge/ brune, la déshydratation peut ne pas être votre problème et vous devriez contacter votre fournisseur de soins de santé.

Uriner

Au fur et à mesure que la vessie se remplit et s'étire, elle envoie des signaux nerveux au cerveau qui vous indiquent la nécessité d'uriner. La plupart des gens urinent toutes les trois à quatre heures et certaines personnes se lèvent pour uriner une fois la nuit.

Défis urinaires

Dans l'environnement militaire, il peut être difficile d'uriner régulièrement. En voici quelques examples:



Voyager à l'intérieur d'un avion où la salle de bain n'est pas facilement accessible.



Au cours d'une tâche critique qui nécessite une concentration.



Tout en travaillant dans un environnement opérationnel exigeant ou risqué.

Les personnes qui doivent s'asseoir ou s'accroupir pour uriner peuvent faire face à des défis supplémentaires lorsque les toilettes intérieures ne sont pas disponibles:

- Ils doivent se déshabiller partiellement, ce qui prend plus de temps et augmente l'exposition de la peau. Cela peut être difficile dans les environnements froids ou humides ou là où il y a des insectes piqueurs.
- Il peut être nécessaire d'enlever l'équipement de protection individuelle (ÉPI), ce qui peut être délicat dans les espaces confinés comme les toilettes portatives ou les toilettes à fosse.
- S'accroupir pour uriner engage fortement les muscles des cuisses, de l'aine et du plancher pelvien, ce qui pourrait empêcher la vessie de se vider complètement.



LES TOILETTES PUBLIQUES RÉSERVÉES AUX HOMMES OU AUX FEMMES CAUSENT SOUVENT UN INCONFORT PERSONNEL ET SOCIAL AUX PERSONNES QUI NE S'INSCRIVENT PAS DANS LA BINARITÉ DE GENRE, CAR ELLES PEUVENT SE SENTIR NON BIENVENUES DANS L'UN OU L'AUTRE ESPACE. CELA PEUT LES AMENER À RETENIR LEUR URINE ET LEURS SELLES PENDANT DE LONGUES PÉRIODES, CE QUI PEUT AVOIR DES RÉPERCUSSIONS SUR LEUR SANTÉ.

N’ignorer pas l’envie d’uriner

Perte de concentration:

Vous pouvez devenir distrait, irritable et faire des erreurs alors que vous avez du mal à vous concentrer sur vos tâches.

Risque d’infections urinaires :

Une mauvaise fonction musculaire de la vessie peut empêcher la vessie de se vider complètement, ce qui augmente le risque d’infections des voies urinaires.

IGNORER L’ENVIE D’URINER PEUT AVOIR PLUS DE CONSÉQUENCES QU’UN SIMPLE INCONFORT TEMPORAIRE.

Faiblesse et fuites de la vessie:

La rétention d’urine peut trop étirer la vessie, ce qui peut entraîner une faiblesse musculaire de la vessie et des fuites (incontinence).

Irritabilité de la vessie

Augmentera l’envie d’uriner plus souvent.

Surmonter les défis urinaires

Afin de surmonter certains défis urinaires pouvant être associés à l’environnement militaire, il est important de considérer les actions suivantes:

- Planifier le temps et sécuriser le transport si les seules installations sanitaires disponibles sont à une longue distance.
- Apporter des lingettes nettoyantes pour le corps pour vous nettoyer (essuyer vers le bas ou de l’avant vers l’arrière).
- Utilisez un dispositif urinaire qui vous permet de vous tenir debout en urinant (voir Dispositifs urinaires sur le terrain ci-dessous)
- Lorsque vous urinez en position accroupie, inspirez juste avant pour détendre le plancher pelvien, puis expirez par la bouche en poussant doucement. Attendre quelques secondes de plus pour vider complètement votre vessie peut également aider.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'alcool, la caféine et les boissons gazeuses sont des diurétiques qui vous font uriner davantage. Si vous pensez que cela vous affecte, passez à d'autres boissons.

Certains médicaments pour l'hypertension artérielle (comme l'hydrochlorothiazide) peuvent également entraîner des mictions fréquentes. Consultez votre fournisseur de soins si vous pensez que vos médicaments pourraient vous causer des problèmes dans votre milieu de travail.

Dispositifs urinaires sur le terrain (DUT)

Un dispositif urinaire est conçu pour s'adapter par-dessus une vulve permettant à une personne d'uriner en position debout et réduit le besoin de se déshabiller dans des environnements difficiles. L'entonnoir en plastique ou en silicone recueille l'urine lorsqu'elle quitte le corps, la canalisant à travers un bec. Essayez d'utiliser le dispositif dans le confort de votre maison avant de vous y fier dans un environnement de travail ou opérationnel. Après utilisation, suivre les instructions de nettoyage du fabricant, avant de le ranger.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe de nombreux dispositifs urinaires différents sur le marché. Les membres admissibles des FAC ont droit au remboursement de l'achat d'un DUT de leur choix tous les deux ans. Le dispositif choisi doit être fait de matériaux de qualité médicale qui repousse le fluide et empêche la croissance des bactéries, aidant à le garder propre entre les utilisations. Pour en savoir plus sur la politique, consultez CANFORGENS (mil.ca)

Infections des voies urinaires

Une infection des voies urinaires est une infection qui se produit dans n'importe quelle partie du système urinaire, qui comprend les reins, la vessie, les uretères et l'urètre. Les infections urinaires peuvent aller d'une affection bénigne et inconfortable à une affection grave et potentiellement mortelle si l'infection se propage aux reins.

Les facteurs sous notre contrôle qui augmentent la probabilité d'infections urinaires comprennent le fait de ne pas boire suffisamment de liquides (déshydratation), une vessie n'étant pas complètement vidée, le fait de ne pas uriner après une activité sexuelle et la constipation.

Les facteurs indépendants de notre volonté comprennent:

ANATOMIE

Un urètre court permet aux bactéries nocives autour de l'anus et de la vulve de se rendre à la vessie.

ÂGE

Les personnes de plus de 60 ans et celles qui traversent la ménopause

HORMONES

Fluctuations pendant la ménopause et la grossesse.

PROBLÈMES STRUCTURELS

Les calculs rénaux ou les anomalies à la naissance peuvent augmenter le risque d'infections urinaires.

PROBLÈME DE SANTÉ PRÉEXISTANT

L'hypertrophie de la prostate chez les femmes transgenres peut inhiber la vidange de la vessie. Le VIH/sida, le diabète et les cancers peuvent supprimer le système immunitaire.

Les symptômes d'une infection urinaire comprennent :

- Douleur lors de la miction.
- Besoin fréquent et urgent d'uriner, y compris plus souvent la nuit.
- Urine sanglante ou trouble.
- Douleur dans le bas de l'abdomen.

CONSULTEZ UN FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ POUR OBTENIR UN DIAGNOSTIC SI VOUS PENSEZ AVOIR UNE INFECTION URINAIRE. LE TRAITEMENT ANTIBIOTIQUE SUR ORDONNANCE PEUT ÊTRE DES CAPSULES OU UNE POUDRE MÉLANGÉE DANS DE L'EAU, ET DANS LES CAS NON COMPLIQUÉS RÉSOUT GÉNÉRALEMENT LA DOULEUR ET D'AUTRES SYMPTÔMES DANS UN JOUR OU DEUX.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les traitements à base d'oestrogène réduisent les infections urinaires après la ménopause. Ces traitements se présentent sous forme de crème vaginale ou sous forme d'anneau ou de comprimé qui peuvent être insérés dans le vagin. Ils peuvent également aider les personnes ayant une sécheresse vaginale liée à la suppression menstruelle, à la thérapie de testostérone ou après l'accouchement. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour obtenir de plus amples renseignements.



Douleur ou saignement avec miction

Outre les infections urinaires, il peut y avoir d'autres causes de douleur ou de saignement avec la miction. Les infections transmissibles sexuellement comme la chlamydia, la gonorrhée ou l'herpès provoquent des brûlures pendant la miction. Les infections rénales (progressant d'une infection urinaire non traitée) comprennent habituellement de la fièvre et des maux de dos. Les saignements d'un rouge vif avec la miction peuvent être liés à des conditions comme les calculs rénaux, les maladies rénales et le cancer de la vessie. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé pour en déterminer la cause et discuter des options de traitement.

Le plancher pelvien

Le plancher pelvien décrit un groupe de muscles et de ligaments qui se trouvent dans la partie inférieure du bassin. Ceux-ci soutiennent les organes internes au bon endroit, alors que la gravité tente de les pousser vers le bas.

Dysfonctionnement du plancher pelvien

Sous-actif (hypotonique) : Les muscles du plancher pelvien peuvent devenir faibles ou étirés en raison de facteurs tels que le vieillissement, la grossesse, la ménopause, l'effort physique pendant la défécation, la constipation, et d'être plus lourd au niveau de la région abdominale. Les muscles faibles du plancher pelvien sont moins capables de soutenir le vagin et l'utérus dans le bassin, ce qui entraîne un prolapsus des organes pelviens (voir ci-dessous). Le manque de soutien à la vessie, au rectum et à l'anus peut également entraîner des fuites d'urine ou fécales (incontinence) avec des activités comme l'exercice, la toux ou le rire.



Suractif (hypertonique): Les muscles du plancher pelvien trop tendus ou incapables de se détendre correctement sont souvent causés par une surutilisation (comme un exercice excessif) ou par un stress chronique entraînant une contraction musculaire. Cette condition peut entraîner des symptômes tels que des douleurs pelviennes, des difficultés à uriner, de la constipation et un inconfort lors des rapports sexuels.

Maintenir la santé du plancher pelvien

Les exercices du plancher pelvien, connus sous le nom d'exercices de Kegel, peuvent améliorer la fonction des muscles du plancher pelvien. Pour les personnes souffrant de dysfonctionnement hypotonique, ces exercices peuvent renforcer les muscles du plancher pelvien et peuvent être utilisés comme prévention ou traitement de l'incontinence ou du prolapsus. Une pratique régulière pendant au moins un à trois mois est généralement nécessaire pour voir une amélioration. Ceux-ci peuvent être commencés à tout âge pour maintenir une bonne fonction du plancher pelvien et réduire le risque de développer des problèmes futurs.

Pour les personnes souffrant de dysfonctionnement hypertonique, les exercices de Kegel peuvent aggraver les symptômes. Dans ces cas, il est essentiel de se concentrer sur des techniques de relaxation et de travailler avec un physiothérapeute qualifié en réadaptation du plancher pelvien pour réduire la tension musculaire et améliorer la fonction.

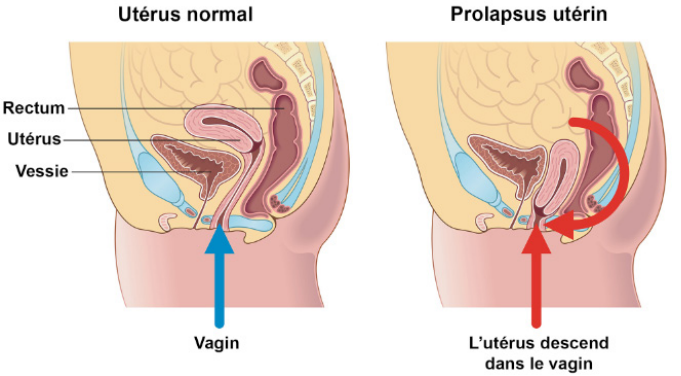
Un plancher pelvien solide est particulièrement important pour ceux qui occupent des rôles avec beaucoup

SI VOUS ÉPROUVEZ DES DOULEURS VAGINALES OU PELVIENNES CHRONIQUES, CONSULTEZ VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ AVANT DE COMMENCER LES EXERCICES DU PLANCHER PELVIEN.

d'activités à fort impact, des secousses soudaines, une activité physique prolongée ou une position debout prolongée. Des physiothérapeutes qualifiés en réadaptation du plancher pelvien sont disponibles pour aider à établir une routine d'exercices personnalisée et à enseigner la technique appropriée.

Prolapsus d'organes pelviens

Le prolapsus d'organes pelviens se produit lorsqu'un ou plusieurs des organes du bassin glissent de leur position normale et bombent dans le vagin ou en dépassent. Il peut être inconfortable, causant des douleurs lombaires, pression vaginale, saignements vaginaux et il peut augmenter les fuites urinaires et fécales. Jusqu'à 40 % des femmes ou des personnes ayant un utérus auront un certain degré de prolapsus d'organes pelviens. Heureusement, il est moins perceptible avant la ménopause, mais il peut survenir chez les personnes plus jeunes ou parfois temporairement après l'accouchement. Le prolapsus n'est pas dangereux, mais peut être alarmant car vous pouvez sentir quelque chose qui dépasse du vagin ou qui est bombé. Le renflement peut provenir de la paroi avant (cystocèle) ou arrière (rectocèle) du vagin. Cela peut être remarqué en particulier lors d'effort physique pour évacuer des selles, en s'accroupissant, en toussant, ou après être resté debout pendant la majeure partie de la journée.



Le prolapsus léger n'a souvent aucun symptôme et un traitement n'est pas toujours nécessaire. Pour celles qui éprouvent des symptômes de prolapsus, une évaluation médicale peut déterminer si les symptômes peuvent être améliorés avec la rééducation du plancher pelvien, les crèmes d'oestrogènes vaginales, un pessaire (anneau placé dans le vagin et qui maintient l'utérus en cas de prolapsus), la gestion de la constipation ou une chirurgie peu invasive.

Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous avez l'un des symptômes suivants :

- Se sentir plein, avoir des sensations d'étirement ou d'inconfort dans le vagin.
- Renflement du vagin et interférence avec les activités.
- Augmentation des fuites urinaires ou des problèmes de transit intestinal.
- Inconfort lors de relations sexuelles.

Plancher pelvien et ménopause

L'hormone œstrogène joue un rôle important dans le maintien des tissus dans le bassin en bonne santé. Avec des taux d'hormones réduits qui accompagnent la ménopause, les tissus peuvent devenir secs et faibles et ne pas fournir le même niveau de soutien. Le prolapsus d'organes pelviens, l'incontinence urinaire et les infections des voies urinaires deviennent plus communs après la ménopause. Consultez le Guide démystifié de la ménopause pour plus de détails sur la réduction des risques et les traitements que vous et votre fournisseur de soins de santé pourriez envisager.

L'incontinence

L'incontinence se produit lorsqu'une personne a des fuites d'urine ou de selles. L'incontinence peut varier de la fuite de quelques gouttes mineures à avoir des sous-vêtements et pantalons détrempés. L'incontinence ne se limite pas à un groupe spécifique de personnes et peut affecter n'importe qui, y compris ceux qui sont jeunes, en forme et en bonne santé. Même si elle est commune, on n'en parle pas souvent, et elle peut causer beaucoup de stress et d'inquiétude.

Incontinence associée à un effort



L'incontinence associée à l'effort peut se produire pendant les activités physiques qui augmentent la pression dans l'abdomen comme l'exercice, la toux, le rire ou les éternuements. L'incontinence urinaire à l'effort et la sensation du besoin d'uriner souvent sont également fréquents pendant la grossesse. Les physiothérapeutes qualifiés en réadaptation du plancher pelvien ont une formation spécialisée sur le soutien des fuites urinaires, les rapports sexuels douloureux et la réadaptation après l'accouchement. Les pessaires, la limitation de boissons qui vous font uriner davantage, et les procédures chirurgicales d'un jour peuvent également être utiles.

Incontinence associée à de l'impériosité



C'est quand une personne éprouve une envie soudaine et intense d'uriner et est incapable de se retenir. Les parois de la vessie comprennent un muscle (le détrusor) qui se détend et s'étire à mesure que la vessie se remplit, puis se contracte pour pousser l'urine hors de la vessie lorsqu'un individu commence à uriner. Le muscle peut se contracter trop souvent créant un besoin urgent d'uriner. Boire trop d'alcool ou de caféine, la déshydratation (provoquant une concentration d'urine qui irrite le muscle) ou être constipé peuvent tous causer des symptômes d'incontinence associée à de l'impériosité.

L'incontinence peut être améliorée avec une aide médicale incluant exercices, perte de poids, si indiquée, ou médicaments. Des mesures simples comme la réduction de la caféine, la consommation régulière de liquide et l'augmentation des fibres dans l'alimentation peuvent aider. Les sous-vêtements absorbants pour les règles ou l'incontinence peuvent également être utiles.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les membres de sexe féminin, intersexués et transgenres autorisés à porter des vêtements opérationnels sont admissibles à une aide financière pour l'achat de sous-vêtements de leur choix, y compris entre autres, de culottes menstruelles et de culottes antifuites, chaque année financière. Pour en savoir plus sur la politique, consultez la Foire aux questions sur les vêtements CANFORGENS (mil.ca)

Ressources

Canadian Continence Foundation: About Bladder Health (en anglais seulement)
https://www.canadiancontinence.ca/urinary-incontinence

Coalition pour la santé des femmes (en anglais seulement)
https://thewhc.ca/resources/

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC)
https://www.sogc.org/fr

Spécialement pour vous – Femmes (Santé Canada)
https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/specialement-pour-vous/femmes.html

SANTÉ DES FEMMES ET DE LA DIVERSITÉ

WOMEN AND DIVERSITY HEALTH