



convatec

me +

Se sonder en toute confiance

**Vos premiers pas  
avec l'autosondage**

---



# Prendre confiance dès les premiers autosondages

Pour vous aider lors vos premiers pas, nous avons créé ce guide où vous pourrez retrouver des informations, des conseils et de l'aide sur le sondage urinaire intermittent.



**Utiliser une sonde urinaire à usage intermittent est un changement important dans votre vie mais il ne doit pas changer votre façon de vivre.**

Quand vous commencez le sondage urinaire intermittent, il est important de garder les habitudes qui comptent le plus pour vous.

Votre santé et votre bien-être sont clés dans les décisions que vous allez prendre tout comme votre indépendance, vos relations personnelles (et intimes), vos hobbies et peut-être mêmes les vacances dont vous avez toujours rêvé.

L'utilisation d'une sonde urinaire ne doit pas interférer avec vos activités personnelles et professionnelles.

Au fur et à mesure, avec de la pratique et de l'aide, vous pourrez retrouver votre vie quotidienne.

**Alors prêt ?  
Commençons  
ensemble**



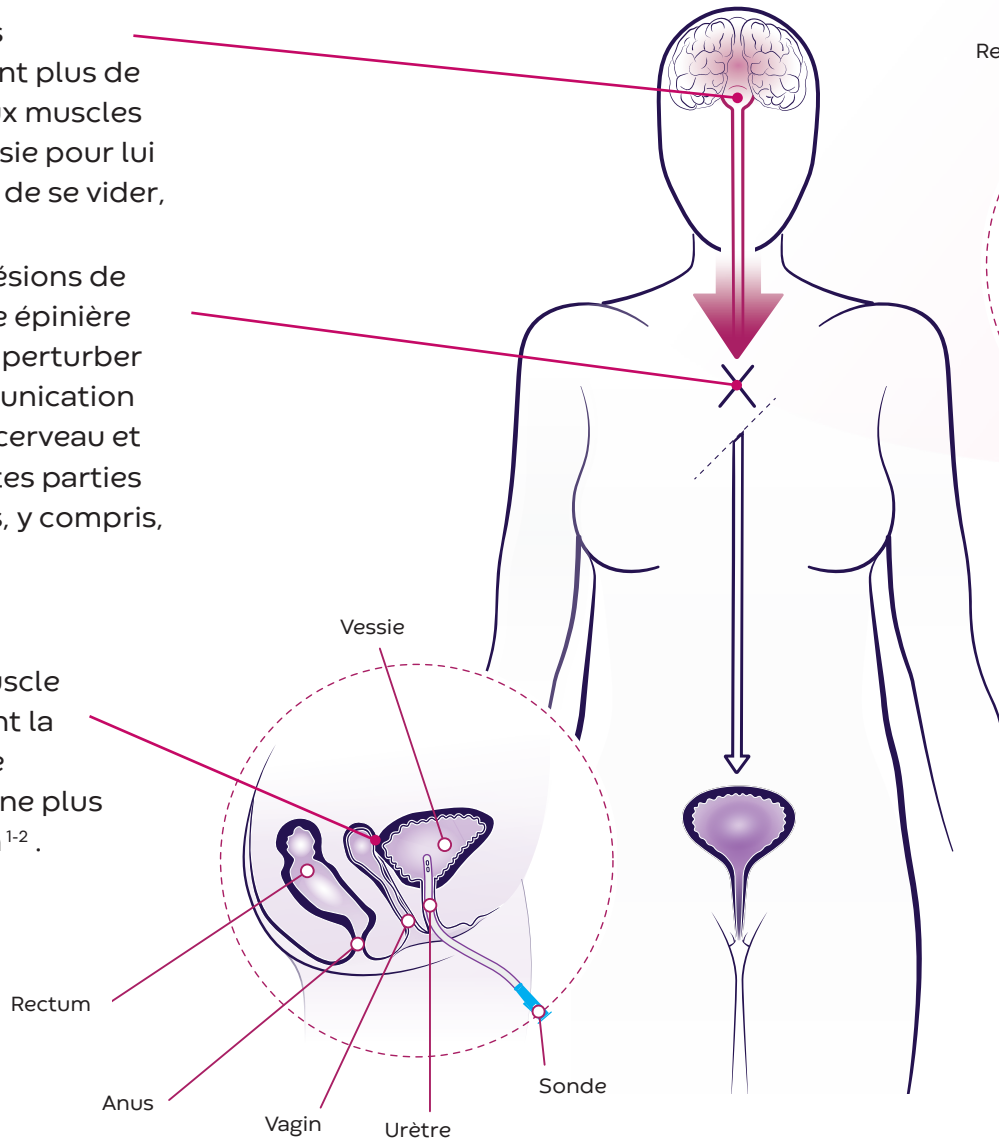
## Pourquoi dois-je me sonder ?

Certaines personnes peuvent avoir des difficultés à uriner naturellement, il peut y avoir différentes raisons<sup>1-4</sup> :

Les nerfs n'envoient plus de signal aux muscles de la vessie pour lui indiquer de se vider,

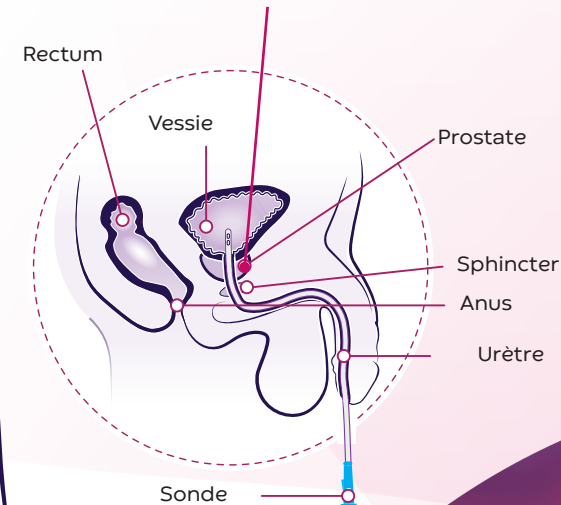
**ou** des lésions de la moelle épinière peuvent perturber la communication entre le cerveau et différentes parties du corps, y compris, la vessie,

**ou** le muscle entourant la vessie ne fonctionne plus très bien<sup>1-2</sup>.



**ou** quelque chose peut bloquer la sortie de l'urine :

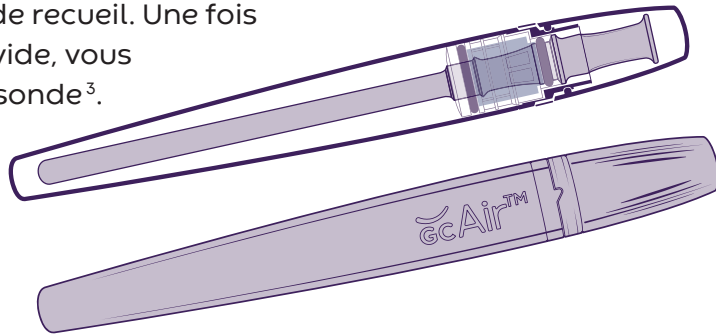
- le sphincter ne s'ouvre pas pour permettre à l'urine de passer<sup>1-2</sup>
- ou une prostate trop large pour les hommes peut faire obstacle à la libre circulation des urines<sup>1</sup>



## Comment l'autosondage fonctionne ? Il aide à vider l'urine de votre vessie.

Le sondage urinaire intermittent consiste à insérer une sonde (un tube) dans votre urètre (là où l'urine s'écoule de la vessie jusqu'au méat urinaire).

L'urine est ensuite vidée dans les toilettes ou dans une poche de recueil. Une fois que la vessie est vide, vous pouvez retirer la sonde<sup>3</sup>.



## Pourquoi ne faut-il pas garder sa vessie pleine trop longtemps ?

Votre vessie doit être vidée entre 4 à 6 fois par jour selon la prescription de votre professionnel de santé.

En plus de l'inconfort que cela peut causer, l'urine accumulée dans votre vessie peut :

- endommager la paroi de votre vessie<sup>2</sup>
- causer l'accumulation de sédiments et la formation de calculs vésicaux<sup>5-7</sup>
- augmenter le risque d'infections urinaires<sup>2</sup>
- entraîner des fuites urinaires<sup>2</sup>

ce qui peut être dangereux pour vous comme pour vos reins.

## Pourquoi choisir le sondage urinaire intermittent ?

Si vous avez des difficultés à vider votre vessie, le sondage urinaire intermittent peut être la solution<sup>8-9</sup>.

Contrairement aux sondes à demeure, une sonde urinaire à usage intermittent n'a pas besoin d'être attachée à vous toute la journée et toute la nuit : vous l'utilisez uniquement lorsque vous avez besoin d'uriner (c'est pourquoi on parle de sondage « intermittent »).

En vidant régulièrement votre vessie tout au long de la journée grâce au sondage urinaire intermittent, vous pouvez garder le contrôle de votre vessie et minimiser l'impact sur votre vie.

## Qu'est-ce que le sondage à demeure ?

Une sonde à demeure est insérée par un professionnel de santé dans la vessie par l'urètre. Un petit ballonnet gonflé à l'extrémité de la sonde, permet de la maintenir en place à l'intérieur de la vessie pendant une durée pouvant aller jusqu'à 6 semaines<sup>10</sup>.

## Contrairement à une sonde à demeure, le sondage urinaire intermittent permet de<sup>2,11</sup> :

- réduire le risque d'infections urinaires
- préserver le haut appareil urinaire (reins, uretères)
- améliorer la continence et reproduire le phénomène naturel de la miction
- conserver votre autonomie et votre qualité de vie ce qui n'impacte pas votre liberté de mouvement lorsque vous êtes au travail ou lorsque vous pratiquez une activité physique
- n'interfère pas avec vos relations intimes

## Avant de choisir le sondage urinaire intermittent

Tout comme une intervention médicale, il est important de comprendre les risques potentiels liés à l'autosondage. Ces risques peuvent être réduits avec de la pratique, une bonne technique et en choisissant la bonne sonde urinaire.



### Les infections urinaires

Même si le risque d'infections urinaires est moins élevée qu'avec une sonde à demeure, cela peut arriver si les bactéries arrivent à se déplacer de l'urètre jusqu'à la vessie<sup>12</sup>.



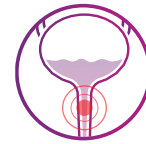
### Les lésions de l'urètre

Une irritation répétée de l'urètre (souvent causée par une sonde mal lubrifiée ou un manque de pratique) peut entraîner des lésions et causer un rétrécissement de l'urètre, appelé sténose<sup>2,13</sup>.



### Les calculs vésicaux

Cela peut arriver si les sédiments de la vessie sont mal drainés<sup>1,5-7</sup>.



### Les irritations de l'urètre

Utiliser une sonde urinaire peut causer des démangeaisons dans l'urètre, cela peut arriver lors des premiers autosondages<sup>2,13</sup>.



### Fausse route

Il est possible que la paroi de l'urètre soit traumatisée si le passage de la sonde a été forcé. Si c'est le cas, votre médecin pourra vous poser une sonde à demeure pour une dizaine de jours, le temps que la lésion cicatrise<sup>1</sup>.

## Pour l'instant, il n'y a pas lieu de s'inquiéter

Si l'urologue vous prescrit le sondage urinaire intermittent, il vous guidera pas à pas, avec son équipe afin de vous familiariser avec la sonde que vous avez choisie.



# Choisir la sonde adaptée à votre mode de vie

Les sondes urinaires possèdent différentes formes, tailles et styles selon les besoins et les préférences de chacun<sup>1,3,14</sup>.

Pour éviter tout risque d'inconfort et d'irritation, il est important que votre sonde soit aussi douce que possible.



## Découvrez la lubrification FeelClean™ uniquement à base d'eau et sans produits chimiques

Avec la Technologie FeelClean™ unique et brevetée, la surface des sondes GentleCath™ est naturellement glissante lorsqu'elle est mouillée, ce qui vous épargne toute adhérence, friction ou inconfort<sup>15</sup>.



Protection améliorée de l'urètre grâce à l'**absence d'adhérence**<sup>2,3</sup>.



Conçues pour **diminuer l'inconfort, les saignements** et le risque **d'infections urinaires**<sup>2,3,4,5</sup>.



Permettent un sondage **sans dépôts ni résidus** et propre<sup>4</sup>.

## Notre gamme **GentleCath™**

Que vous soyez chez vous ou à l'extérieur, il existe une sonde GentleCath™ adaptée à votre quotidien :

### GentleCathGlide™

avec la Technologie FeelClean™



**HOMME**

### Sondes standards

**Faciles à utiliser et confortables**



**FEMME**

### Sondes compactes

**Designs discrets et faciles à transporter**



**HOMME**

### GentleCathAir™

avec la Technologie FeelClean™



**FEMME**

# Approfondissez vos connaissances sur l'autosondage grâce à nos ressources utiles

- Découvrez notre **guide vidéo personnalisé** sur notre site internet pour apprendre l'autosondage avec l'une de nos sondes urinaires ou avec un guide rapide en 5 étapes
- Demandez votre outil **Gentle to Go**, un guide interactif pensé pour vous présenter en vidéo l'autosondage et les différents types de sondes urinaires
- Explorez notre brochure **Trucs et astuces** pour apprendre à vous autosonder en dehors de chez vous

## Besoin de conseils ?

Contactez notre service



Scannez le QR code pour obtenir plus d'informations sur l'autosondage [www.convatec.com](http://www.convatec.com)



1. Vahr S, Cobussen-Boekhorst H, Elkenboom J, et al. Urethral intermittent in adults. Published online 2013. 2. Newman D, Willson M. Review of Intermittent Catheterization and Current Best Practices. Urol Nurs. 2011;31(2):28, 48; quiz 29. doi:10.7257/1053-816X.2012.31.12. 3. Cutting D, Laura Robbs, Lauren Sommeray, Nicholas Joachimides. Clean Intermittent Urethral Catheterization in Adults Canadian Best Practice Recommendation for Nurses. Published online April 2020. <https://unc.org/wp-content/uploads/2020/05/Clean-Intermittent-Urethral-Catheterization-Adults-for-Nurses-BPR-May2020-1.pdf>. 4. Davis C, Rantell A. Selecting an intermittent self-catheter: Key considerations. Br J Nurs. 2018;27:511-516. doi:10.12968/bjon.2018.27:511-516. 5. Feneley RCL, Hopley IB, Wells PNT. Urinary catheters: history, current status, adverse events and research agenda. J Med Eng Technol. 2015;39(8):459-470. doi:10.3109/03091902.2015.1085600. 6. Fogazzi GB. Crystalluria: a neglected aspect of urinary sediment analysis. Nephrol Dial Transplant Off Publ Eur Dial Transpl Assoc - Eur Ren Assoc. 1996;11(2):379-387. doi:10.1093/oxfordjournals.ndt.a027276. 7. Lita ASA, Rajab AAH, Abdallah MH, et al. Biofilm Lifestyle in Recurrent Urinary Tract Infections. Life Basel Switz. 2023;15(1):148. doi:10.3390/life15010148. 8. RCN Catheter Care Guidelines 2021. NHSGGC. Published February 29, 2024. Accessed July 11, 2024. <https://www.nhs.uk/conditions/urinary-catheters/>. 9. Dorshner PT, McIntosh PM. Neurogenic Bladder. Adv Urol. 2012;2012(1):816274. doi:10.1155/2012/816274. 10. Types of urinary catheters. nhs.uk. Published October 23, 2017. Accessed July 11, 2024. <https://www.nhs.uk/conditions/urinary-catheters/types/>. 11. Rantell A. Intermittent self-catheterisation in women. doi:10.7748/ns2012.06.26.42.61.c9164. 12. Flores-Mireles AL, Walker JN, Caparon M, Hultgren SJ. Urinary tract infections: epidemiology, mechanisms of infection and treatment options. Nat Rev Microbiol. 2015;13(5):269-284. doi:10.1038/nrmicro3432. 13. Additions from KOL meeting. 14. Newman DK. Teaching Tool: Intermittent Self-Catheterization Patient Education Checklist. Urol Nurs. 2021;41(2):97. doi:10.7257/1053-816X.2021.41.2.97. 15. Pollard D, Allen D, Irwin N, Moore J V, McClelland N, McCoy C P. Evaluation of an Integrated Amphiphilic Surfactant as an Alternative to Traditional Polyvinylpyrrolidone Coatings for Hydrophilic Intermittent Urinary Catheters. Biotechnology. 2022;32(Dec 2022):100223. 16. Evaluation of the performance of intermittent urinary catheters with FeelClean Technology against a range of PVP coated competitors via Cell Culture analysis WHR18223 TA1869. Convatec (2022). Données internes. 17. Design Traceability Matrix-GentleCathAir for Women 2.0. Convatec (2023). Données internes. 18. Catheter Care: RCN Guidance for HealthCare Professionals; Royal College of Nursing; October 2022.

Les produits de la gamme GentleCath Glide™, fabriqués par Convatec, sont destinés à la vidange régulière de la vessie par sondage urinaire intermittent. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Il est conseillé de lire attentivement la notice d'instruction du produit avant utilisation. En cas de besoin, consulter un professionnel de santé.

Laboratoires Convatec, société par action simplifiée (SAS) au capital social de 40 000 € siège social : 89, boulevard National - 92250 La Garenne-Colombes - R.C.S. NANTERRE B 318 209 251 - SIREN 318 209 251-CODE NAF : 4646Z - N°TVA Intracommunautaire : FR 34 318 209 251

© 2025 Convatec. ® /™ indique une marque d'une société du groupe Convatec. Septembre 2025 AP-75813-FRA-FRE-V1.



convatec

me+

Se sonder en toute confiance