xx juin 2025

Sexualité et troubles de la continence : retrouver confiance grâce à l'auto-sondage !

Lorsque les troubles urinaires viennent perturber le quotidien, l'intimité et la sexualité peuvent être affectées. Pourtant, l'auto-sondage apparaît comme une solution libératrice.

Avec l'expertise de Blandine Pichot Poirié, infirmière spécialisée en urologie et sexologue.

L'auto-sondage : retrouver son autonomie

L'auto-sondage consiste à vidanger soi-même sa vessie, plusieurs fois par jour, à l'aide d'une sonde à usage unique. Ce geste, qui se rapproche du fonctionnement naturel, est souvent perçu différemment selon les patients.

« Cela dépend beaucoup de la cause, du sexe et du vécu du patient », explique Blandine.

- Pour certains, comme les hommes porteurs d'une sonde à demeure, l'auto-sondage est libérateur.
- Pour d'autres, notamment lorsqu'il est imposé à la suite d'un accident ou lorsque celui-ci signe l'évolution d'une pathologie chronique (SEP*), il peut être vécu comme une contrainte.

Continence, sexualité et intimité : un équilibre à reconstruire

Contrairement aux idées reçues, l'auto-sondage peut améliorer la vie sexuelle.

« Pour les hommes, s'auto-sonder avant un rapport préserve la qualité de l'érection. Pour les femmes, cela limite les risques de fuites urinaires pendant les rapports (climaturie) » , *explique Blandine.*

Ce geste simple permet aussi de prévenir les infections urinaires et améliore l'estime de soi. Certes, quelques difficultés peuvent survenir, comme des irritations de l'urètre ou, plus rarement, des éjaculations rétrogrades chez les hommes.

« Tout cela est expliqué aux patients. Il existe toujours des solutions pour accompagner la fertilité ou soulager d'éventuels inconforts », rassure la spécialiste.

Lever les tabous pour mieux accompagner

La question de la sexualité reste encore trop souvent ignorée lors des prises en charge médicales.

« Peu de professionnels abordent ce sujet avec les patients, par manque de formation ou par gêne »,
regrette Blandine Pichot.

Forte de son expérience et de sa double compétence, elle encourage une parole plus libre. Lors des éducations à l'auto-sondage, elle invite à s'interroger naturellement sur la sexualité, à l'image des questions intimes posées sur les habitudes mictionnelles. Son conseil principal :

« Préférer avoir un rapport avec une vessie vide. Et surtout, ne pas avoir peur. On apprend, on s'habitue, et très vite, ce geste devient naturel. »

**Sclérose en plaque*