

# URINER MOINS LA NUIT ? Ces 3 astuces méconnues vont TOUT CHANGER !

Chaîne Youtube : Doctor JFK

Url : <https://youtu.be/qZlqQcTQsBU?si=oz7qC4eRa1Cx-dCQ>

## Introduction et causes de la nycturie

- Le problème de se réveiller plusieurs fois par nuit pour aller aux toilettes, également appelé nycturie, concerne énormément de personnes, en particulier après 30 ans, et peut avoir des conséquences sérieuses sur la santé, telles que la fragmentation du sommeil, la fatigue chronique et le risque accru de dépression et d'anxiété ([00:00:00](#)).

- La nycturie touche près d'un adulte sur 3 après 30 ans et jusqu'à 80 % des personnes après 65 ans, selon l'Association européenne d'urologie, et peut-être causée par divers facteurs tels que l'apnée du sommeil, l'hypertrophie bénigne de la prostate, l'hyperactivité vésicale, la faiblesse du plancher et pelvien, et le diabète ([00:00:41](#)).

- Il est recommandé de consulter un médecin et un pharmacien pour identifier la cause exacte du problème si celui-ci est chronique, mais il existe trois astuces scientifiquement prouvées qui peuvent radicalement réduire les réveils nocturnes et améliorer la situation, quelle que soit l'origine du problème ([00:02:26](#)).

- La nycturie peut avoir un impact négatif sur les performances cognitives, augmenter le risque de chute nocturne, particulièrement chez les personnes âgées, et diminuer globalement la qualité de vie, il est donc important de résoudre ce problème pour améliorer la santé et le bien-être général ([00:02:10](#)).

- Les trois astuces révélées peuvent être appliquées dès ce soir pour réduire les réveils nocturnes et améliorer la qualité du sommeil, il est donc crucial de prendre des mesures pour résoudre ce problème et améliorer la santé et le bien-être général ([00:01:00](#)).

- Il est important de consulter un médecin si les symptômes de nycturie durent depuis plusieurs semaines ou s'ils apparaissent soudainement avec d'autres signes tels que des douleurs du sang dans les urines ou des difficultés à uriner ([00:02:45](#)).

## Astuce 1 : Gestion stratégique des fluides

- La gestion stratégique des fluides est une solution pour réduire les épisodes de nycturie, ce qui signifie concentrer 60 à 70 % de l'hydratation quotidienne dans la première moitié de

la journée et réduire progressivement la consommation de liquide à mesure que la journée avance ([00:03:05](#)).

- Il est recommandé d'éviter complètement les boissons dans les 2 heures précédant le coucher, car cela peut réduire de 40 % les épisodes de nycturie, et de prendre une toute petite gorgée d'eau si l'on a soif le soir au lieu d'un verre entier ([00:03:30](#)).

- Certaines substances comme la caféine, présente dans le café, le thé, les sodas ou le chocolat, l'alcool, les aliments épicés et acides, ainsi que les boissons gazeuses, peuvent agir comme des puissants diurétiques ou irritants vésicaux et augmenter la production d'urine, il est donc recommandé de les réduire ou d'éliminer, surtout l'après-midi et le soir ([00:04:05](#)).

- Il est possible de remplacer ces substances par des infusions sans propriété diurétique, comme la camomille ou le tilleul, pour observer la différence et réduire les épisodes de nycturie ([00:05:05](#)).

## Astuce 2 : Entraînement progressif de la vessie

- L'entraînement progressif de la vessie. C'est un muscle qui peut être entraîné pour augmenter sa capacité et réduire sa sensibilité nocturne, l'objectif est d'augmenter progressivement sa capacité pour qu'elle puisse contenir plus d'urine sans déclencher le signal d'urgence qui réveille, selon les recommandations de l'Association internationale de continence, pendant la journée, jamais la nuit, lorsque l'on ressent l'envie d'uriner, il faut essayer de retenir durant 5 minutes avant d'aller aux toilettes ([00:05:22](#)).

- Il est possible d'augmenter la capacité vésicale de 30 % en seulement 6 semaines en pratiquant cet exercice 3 à 4 fois par jour, mais il est important de noter que si l'on a des antécédents d'infections urinaires fréquentes ou d'autres problèmes urologiques, consulter son médecin ou son pharmacien avant de commencer cet entraînement ([00:06:03](#)).

- Une technique méconnue, mais efficace consiste à aller aux toilettes juste avant d'aller se coucher, puis d'attendre 5 minutes et d'essayer d'uriner de nouveau, même si l'on n'en ressent pas vraiment le besoin, cela permet de vider complètement la vessie avant le coucher et peut aider à réduire les réveils nocturnes ([00:06:33](#)).

## Astuce 3 : Optimisation de la production de l'hormone antidiurétique (ADH)

- La troisième astuce consiste à optimiser la production de l'hormone antidiurétique (ADH) qui régule la production d'urine pendant le sommeil, en optimisant la posture nocturne, en légèrement surélevant les jambes durant 30 minutes avant de se coucher et en dormant avec un léger surélévation des jambes, cela peut aider à réduire la production d'urine durant la nuit [(00:07:12)](<https://www.youtube.com/watch?v=qZlqQcTQsBU&t=432s>).

- L'optimisation de la posture nocturne peut significativement influencer la production de l'hormone antidiurétique, lorsque l'on s'allonge, les fluides qui se sont accumulés dans les jambes pendant la journée sont réabsorbés dans la circulation sanguine, il est donc

important de légèrement surélever les jambes pendant 30 minutes avant de se coucher pour permettre à ce fluide d'être redistribué avant de s'endormir ([00:07:28](#)).

- Un oreiller sous les mollets peut aider à la régulation du flux sanguin et éviter de dormir sur le dos, la position latérale, particulièrement sur le côté gauche, favorise une meilleure régulation hormonale, selon des études de l'Université de Tokyo, ce qui peut réduire les épisodes de nycturie d'environ 25 % ([00:08:14](#)).

- Les aliments qui boostent l'hormone antidiurétique, tels que les fruits riches en mélatonine comme les cerises, les bananes et les ananas, peuvent naturellement favoriser la production de l'hormone antidiurétique ou soutenir son action ([00:08:40](#)).

- Les aliments riches en magnésium, comme les amandes, les épinards et les graines de citrouille, aident à la relaxation musculaire, y compris celle de la vessie, et les aliments contenant du tryptophane, excellent pour la production de mélatonine, peuvent également être bénéfiques ([00:09:05](#)).

- Intégrer des protéines légères au dîner permet de favoriser la libération d'ADH pendant la nuit, mais il est important d'éviter les aliments très salés le soir, car le sel augmente la soif et favorise la rétention d'eau ([00:09:24](#)).

## Conclusion et mise en pratique

- Il n'est pas nécessaire d'appliquer toutes ces techniques dès le premier jour, il est possible de commencer par celle qui semble la plus facile à intégrer dans sa routine et d'ajouter progressivement les autres, même des changements partiels peuvent déjà obtenir des résultats remarquables ([00:09:41](#)).

### N.D.L.R

J'ai été opéré de la prostate il y a dix ans ; mais j'avais toujours des problèmes de nycturie. Je pouvais me lever jusqu'à 3 fois par nuit. Cela ne me posait pas trop de problèmes, car j'ai appris à me rendormir rapidement après m'être levé. C'est tout simple dans le principe, moins dans la réalisation : il faut se forcer à ne pas penser à autre chose pendant la miction qu'à ... la miction. Idem lorsqu'on se recouche : s'interdire de penser... sauf à ne pas penser.

L'avantage de ces méthodes est qu'elles m'ont appris à imposer ma volonté à mon organisme. Plus ou moins rapidement, certes, car parfois cela peut être très difficile, mais j'y arrive toujours. Il ne m'est jamais arrivé de ne pas pouvoir me rendormir.

J'ai appliqué certaines méthodes préconisées dans cette vidéo et le résultat a été immédiat, dès la première fois : je ne me relève plus qu'une seule fois par nuit.

**1/ J'arrête de boire de l'eau ou quoi que ce soit d'autre après mon repas du soir,** généralement vers 19 h 30, 20 H. J'ai récemment pris l'habitude d'utiliser une application Android sur mon téléphone. ( Il en existe de nombreuses sur Google Play, qui me rappelle

de boire de l'eau à intervalles réguliers. Très efficace également. Gratuite avec de la pub, mais je coupe le son et je ne regarde jamais. Le lien :

<http://play.google.com/store/apps/details?id=com.remind.drink.water.hourly>

**2/ Avant de me coucher, je procède à la double miction.** Même si la seconde n'a rien à voir avec la première, il faut la faire. Là encore, ma longue expérience dans ce domaine, depuis les années précédant mon opération ; jusqu'aux années qui la suivirent, m'a appris à forcer une miction. Pour cela, la condition indispensable est de disposer d'un bon plancher pelvien.

Ce n'est pas un problème pour ma part, car je pratique les exercices de Kegel depuis que je me suis intéressé au point P. (voir le moteur de recherche de ce site, nombreux articles sur le point P).

Uriner, c'est le contraire des exercices de Kegel (on pousse au lieu de retenir), mais cela concerne les mêmes muscles du plancher pelvien.

Cela ne s'apprend pas en un jour, mais cela peut être très efficace. A condition évidemment que le problème de la prostate ne soit pas trop grave. Auquel cas, il faut impérativement consulter.

**3/ J'ai installé une petite lampe veilleuse chinoise,** à très bas prix, que j'allume quand je dois me lever. Dans ma salle de bain, je n'allume pas la lumière évidemment. Comme toujours, s'interdire de penser à quoi que ce soit d'autre qu'à ne pas penser.

Dès la première fois, à ma grande surprise, en appliquant ces trois comportements, je me suis levé qu'une fois dans la nuit, ce qui ne m'était pas arrivé depuis très longtemps. Et, si je n'oublie pas de pratiquer ces trois exercices, c'est la même chose toutes les nuits.

C'est efficace, car à 80 ans l'année prochaine, je ne suis jamais fatigué dans la journée. En vérité, je ne cesse de bouger, sauf bien sûr lorsque je suis sur mon ordinateur pour écrire mes articles pour ce site ou quand je regarde un film le soir sur **Molotov.tv** (bonne adresse lorsqu'on est expatrié comme moi depuis très longtemps).

Bien que retraité et célibataire (depuis 25 ans ! Donc "**free as a bird**" ), je ne regarde jamais la télé dans la journée. En revanche, j'écoute de la musique ou des podcasts ou mes livres électroniques, en permanence.

S'il fait beau, ce qui est assez courant en Espagne où je vis, je sors pour pratiquer la marche rapide ou le vélo. Enfin, si j'ai passé quelques heures à rédiger mes articles,

lorsque je me lève, je fais des pompes, des squats ou des plank (planche : exercice de gainage).

**N.B**

Normalement, à mon âge, expatrié dans des pays dont je ne parle pas la langue, ancien gros fumeur et alcoolique et célibataire depuis aussi longtemps, si je me fie aux statistiques, je ne devrais plus être de ce monde depuis belle lurette. Et, pourtant, jusqu'à ce jour en tout cas, je suis un très alerte vieillard 😊 Moralité :

**« Il y a trois sortes de mensonges :  
les mensonges,  
les sacrés mensonges et  
les statistiques »**

**Jean Rostand**