



Sonde urétérale (double « J »)

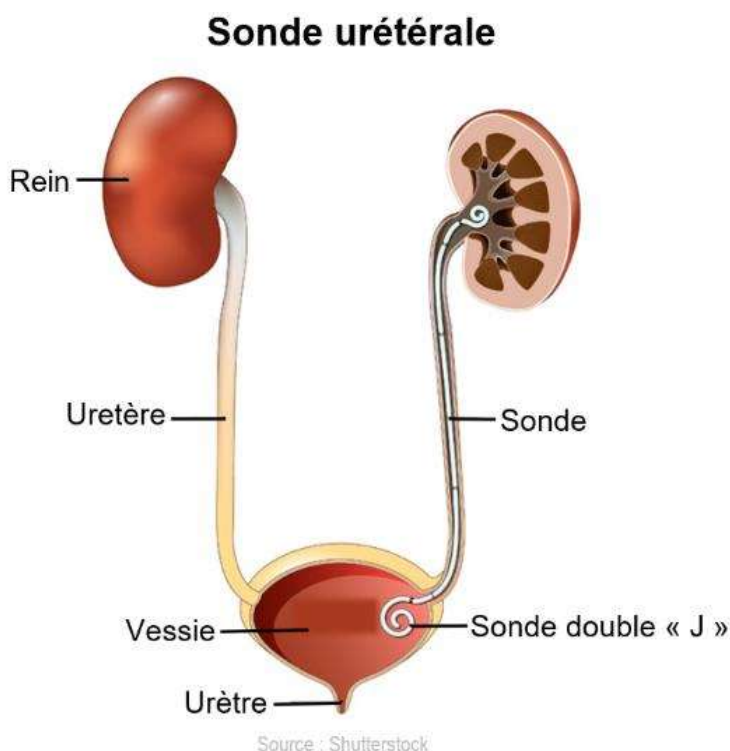
Pourquoi dois-je avoir une sonde urétérale (double « J »)?

L'urine circule des reins vers la vessie par des petits tuyaux appelés uretères (voir le schéma). Si quelque chose bloque ou ralentit ce passage, cela peut causer de la douleur ou une infection.

Le médecin peut installer une sonde double « J » pour permettre à l'urine de bien s'écouler.

Les causes fréquentes sont :

- Des débris après un traitement pour briser des pierres dans les reins (appelés calculs rénaux)
- Un rétrécissement de l'uretère causé par une maladie ou un accident
- Une tumeur (cancer) qui bloque l'écoulement de l'urine



Qu'est-ce qu'une sonde double « J »?

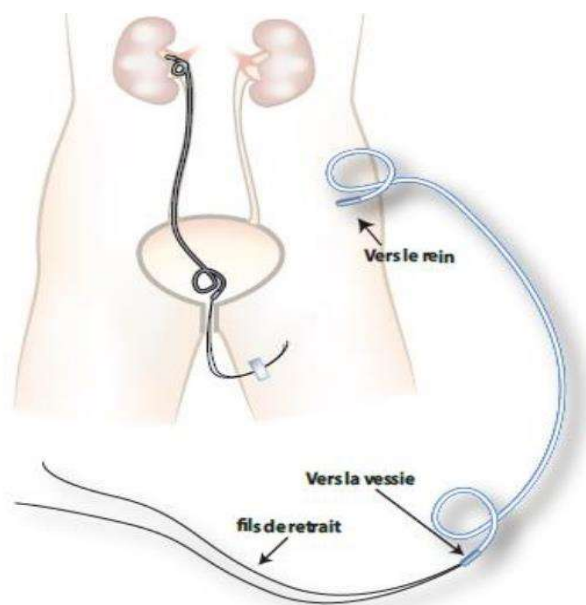
- C'est un petit tube souple, de la grosseur d'un spaghetti et long de 24 à 28 cm
- Ses deux extrémités sont recourbées en forme de « J » pour bien rester en place (une extrémité dans le rein et l'autre dans la vessie)
- Elle est mise en place par le médecin à l'aide d'un cystoscope (tube avec une caméra) qui passe par les voies naturelles, sans coupure à la peau

Combien de temps dois-je la garder?

- La sonde double « J » est habituellement laissée en place de quelques jours à quelques semaines
- Le personnel soignant vous dira quand elle sera retirée

Sonde double « J » avec fils de retrait

- Si la sonde est munie de fils de retrait : vous devrez la retirer vous-même à la maison, en tirant doucement sur les fils. Les consignes sont données à la fin du document
- Deux petits fils noirs sont collés sur votre pénis (chez l'homme) ou sur le pubis ou la cuisse (chez la femme). Vérifiez souvent les fils et recollez-les au besoin
- Ne tirez pas sur les fils, sauf au moment d'enlever la sonde



Source image CHU de Québec

Aurais-je des effets secondaires pendant que je porte la sonde?

L'installation d'une sonde double « J » peut provoquer certains effets secondaires. Dans la majorité des cas, ces effets secondaires disparaissent 24 à 48 heures après le retrait de la sonde.

Effets secondaires	Quoi faire
Douleur au dos ou au ventre pendant que vous urinez.	• Prenez l'acétaminophène (Tylenol^{MD}) ou l'ibuprofène (Advil^{MD}) et autre médicament (Flomax^{MD}) tel que recommandé par votre professionnel de la santé • Si la douleur est toujours présente, utilisez les médicaments plus forts prescrits par votre médecin (par exemple morphine ou Dilaudid^{MD})
Envies plus fréquentes ou pressantes d'uriner	• Il est normal d'uriner plus souvent • Prenez le médicament prescrit pour aider à relaxer votre vessie
Présence de sang dans l'urine	• Il est normal d'avoir du sang dans l'urine, surtout après un effort • Buvez beaucoup d'eau (8 verres par jour), sauf si votre médecin vous a donné une autre consigne

Mon hygiène : comment me laver?

- Vous pouvez prendre votre douche sans problème
- Si votre sonde double « J » n'a pas de fils de retrait : vous pouvez prendre un bain, un spa ou vous baigner
- Si votre sonde double « J » a des fils de retrait : attendez le retrait de votre sonde avant de prendre un bain, un spa ou de vous baigner pour diminuer le risque d'infection



Image de brgfx sur Freepik

Quelles sont les activités physiques permises pendant que la sonde double « J » est en place?

Vous pouvez reprendre vos activités petit à petit. Il n'y a pas de limite pendant que vous avez la sonde, mais il est important d'écouter votre corps. Si vous ressentez plus d'inconfort pendant l'activité physique, il est préférable de diminuer l'intensité de l'activité physique ou d'arrêter temporairement.

Il se peut que votre médecin vous accorde un arrêt de travail. Vous pourrez discuter avec lui de la date de votre retour au travail.



Image par
Mourad Mokrane
de Noun Project

Quels signes dois-je surveiller?

Si vous présentez l'un des signes suivants

- Difficulté à uriner
- Fuites urinaires fréquentes
- Nausées ou vomissements
- Augmentation de la douleur malgré la prise de vos médicaments
- Température par la bouche plus grande que 38 °C ou 100,4 °F pendant plus de 24 heures
- Frissons

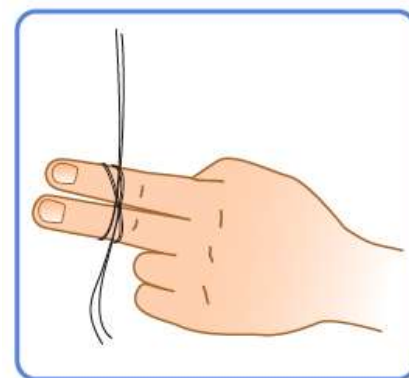
Contactez
Info-Santé 811



Image de Macrovector sur Freepik

Comment enlever ma sonde double « J » avec fils de retrait?

1. Lavez vos mains
2. Installez-vous dans votre bain, sans y mettre de l'eau ou dans votre douche en position debout ou assise
3. Décollez les fils noirs. Ne jamais les couper
4. Entourez les 2 fils autour de vos doigts
5. Tirez doucement sur les 2 fils en même temps et de façon continue pour enlever la sonde. Si vous sentez une forte résistance, arrêtez de tirer sur les fils et présentez-vous à l'urgence de votre hôpital
6. Il est normal d'uriner pendant le retrait de la sonde
7. Jetez tout le matériel utilisé dans la poubelle
8. Lavez vos organes génitaux avec de l'eau tiède et du savon



Source image CHU de Québec

Que se passe-t-il après avoir enlevé la sonde double « J »?

- Il est possible de ressentir de la douleur et d'avoir du sang dans votre urine jusqu'à 48 heures
- Vous pouvez boire normalement

Nous vous invitons à remplir un sondage de satisfaction sur les soins et les informations reçus

<https://forms.office.com/r/4ezMmiJZAE>



Direction des soins infirmiers
Janvier 2026

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec

