

TROUBLES MICTIONNELS DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT

Astuces au quotidien et calendrier



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Six astuces au quotidien pour éviter les accidents

1

Fais 6 pipis par jour



2

Installe un
repose-pieds



3

Répartis les
boissons sur
la journée



6

Evite le lait
le soir



5

Evite les
boissons sucrées



4

Ne te retiens pas



Le calendrier

Tes coordonnées






Etiquette patient






Complète le calendrier et restitue-le à ton soignant ou ta soignante.

Tes observations

Mon premier jour

Prise de boissons, heure et quantité 	Mictions de jour 	Mictions de nuit 
vers h ml	vers h ml	vers h ml
vers h ml	vers h ml	vers h ml
vers h ml	vers h ml	vers h ml
vers h ml	vers h ml	vers h ml
vers h ml	vers h ml	vers h ml
vers h ml	vers h ml	vers h ml
vers h ml	vers h ml	vers h ml
vers h ml	vers h ml	vers h ml
vers h ml	vers h ml	vers h ml
TOTAL ml	ml	ml

Mon deuxième jour

Prise de boissons, heure et quantité 	Mictions de jour 	Mictions de nuit 
vers h ml	vers h ml	vers h ml
vers h ml	vers h ml	vers h ml
vers h ml	vers h ml	vers h ml
vers h ml	vers h ml	vers h ml
vers h ml	vers h ml	vers h ml
vers h ml	vers h ml	vers h ml
vers h ml	vers h ml	vers h ml
vers h ml	vers h ml	vers h ml
vers h ml	vers h ml	vers h ml
TOTAL ml	ml	ml

Informations

pratiques

A quoi sert le calendrier mictionnel?

A évaluer la capacité de ta vessie en fonction des boissons que tu consommes sur une journée, nuit comprise.

Comment le remplir?

- ▶ Remplis-le sur deux jours, pas forcément consécutifs, sans modifier tes habitudes alimentaires (boissons et nourriture) et ta façon d'aller aux toilettes.
- ▶ Idéalement, remplis-le sur des jours où tu ne vas pas à l'école.
- ▶ Indique ce que tu as bu en notant l'heure et la quantité de boissons absorbées sur la journée (n'oublie pas d'inscrire les soupes et les potages).
- ▶ Lors de chaque miction, utilise le récipient gradué qui t'a été remis et note l'heure ainsi que le volume des urines.



INFO

La miction désigne la vidange des urines de la vessie. Cette action est commandée par la volonté et a pour but de vider complètement la vessie.

Les astuces pour éviter les accidents

1 Fais 6 pipis par jour au minimum

- ▶ Pour acquérir de bonnes habitudes de vidange de ta vessie.
- ▶ Pour éviter que ta vessie se fatigue.

2 Installe un repose-pieds pour une bonne position

- ▶ Parce que tu seras plus détendu·e et décontracté·e pour vider complètement ta vessie.

3 Répartis les boissons sur la journée

- ▶ Parce que ton corps a besoin d'être hydraté toute la journée.
- ▶ Arrête de boire 1 heure avant le coucher.

4 Evite de te retenir

- ▶ Parce que ta vessie est comme une poche qui déborde si elle est trop remplie, ce qui peut provoquer des fuites et un besoin urgent de faire pipi.

5 Evite les boissons gazeuses et sucrées

- ▶ Parce qu'elles irritent ta vessie et favorisent les fuites.

6 Evite le lait le soir

- ▶ Parce qu'il irrite ta vessie.

Courage, tu vas y arriver !