

# MON CALENDRIER MICTIONNEL

## COMMENT REMPLIR MON CALENDRIER MICTIONNEL

Ce relevé est à réaliser sur le nombre de jours indiqué par votre professionnel de santé. Chaque jour, indiquez comme sur l'exemple donné ci-dessous le **jour** de la semaine et l'**heure** de l'événement (miction/sondage, fuite ou apport hydrique). Commencez par le premier pipi du matin, et noter le ou les pipis de nuit.

**Astuce :** utilisez un verre doseur ou une bouteille d'eau coupée et prégraduée pour les urines qui reste généralement aux toilettes. Utilisez un autre verre doseur pour les apports hydriques. Vous pouvez également mesurer vos contenants préalablement (tasse, bol...)

### • Pour une miction ou un sondage :

- L'intensité de l'envie d'uriner : 0 = aucune envie (pipi de précaution), 1 = petite envie, 2 = envie normale, 3 = envie urgente et difficilement contrôlable
- Le volume en millilitres
- La couleur de vos urines (charte ci-dessous)
- Toute remarque ou détail (même si ça ne vous paraît pas pertinent, ça l'est !) : liste et exemples en bas de page

### • Pour une fuite :

- Précisez la quantité de la fuite : 1 = une goutte, 2 = quelques gouttes, 3 = fuite importante
- Décrivez ce qui l'a provoquée dans la colonne "circonstances" : *toux, envie urgente d'uriner, changement de position, réveil, sport, étournement, sursaut, port de charge, rire, bruit d'eau, lavage de mains, clef dans la serrure, aucune circonstance identifiée...*

### • Pour un apport hydrique (ingestion de liquides) :

- Notez l'heure de la prise
- La quantité (à mesurer en mL, possibilité de mesurer vos contenants préalablement) (1g = 1mL)
- La nature de la boisson ou de l'aliment : *café, thé, soupe, vin blanc, chocolat chaud, soda, bière, eau gazeuse...*

JOUR	HEURE	MICTION / SONDAGE			FUITE		APPORT HYDRIQUE			REMARQUES
		ENVIE (0-1-2-3)	VOLUME (ML)	COULEUR URINES	QUANTITÉ FUITE (1-2-3)	CIRCONSTANCES	HEURE PRISE BOISSON	TYPE DE BOISSON	QUANTITÉ (ML)	
Dimanche	7h	4	700	2						
Dimanche	7h20						7h20	café	350	
Dimanche	8h30				1	lever de chaise				
Dimanche	8h35	2	300	1						fuite en me levant

## LA COULEUR DE MES URINES

TYPE	<b>0</b>		Transparent ou très clair Hyperhydratation
TYPE	<b>1</b>		Jaune clair Bonne hydratation
TYPE	<b>2</b>		Jaune, odorant Déshydratation
TYPE	<b>3</b>		Ambre, très odorant Déshydratation sévère
TYPE	<b>4</b>		Marron ou rouge Déshydratation sévère

## QUE RENSEIGNER DANS "REMARQUES"

### Des particularités lors du pipi

- Jet urinaire interrompu ou miction en plusieurs fois ("stop-pipi")
- Nécessité de pousser pour déclencher le jet
- Nécessité de pousser pour éliminer les dernières gouttes
- Gouttes d'urines résiduelles après le pipi
- Déclenchement d'une miction en se levant des toilettes
- Déclenchement d'une miction au contact de l'eau, sous la douche

Une position particulière : squat (position suspendue), assise vers l'avant, assise en arrière, marchepied, debout sous la douche etc...

Les circonstances d'une envie urgente : clé dans la porte, bruit d'eau, contact de l'eau, le froid, les rapports sexuels, le coucher, etc.

Une gêne ou douleur : sensation de brûlure, douleur abdominale etc.





## QUELQUES CONSEILS POUR DIMINUER VOS SYMPTÔMES URINAIRES

Les mictions (pipis)	Les apports en liquides
Visez <b>5 à 7 mictions</b> par jours (et 1 miction par nuit)	Apports hydriques sur la journée idéale : <b>1,5L ou 2L</b> (max : 2,3 L en cas d'allaitement)
Essayez d'uriner toutes les <b>3 à 4 heures</b> (minimum de 2h entre deux mictions)	<b>Limitez</b> au maximum les irritants de la vessie listés plus bas*
Visez un volume d'urines total sur la journée de <b>1,5L à 2L</b>	Visez <b>4 à 6 gorgées</b> par heure : Faire un apport régulier sur toute la journée plutôt que de boire beaucoup d'un coup
Visez <b>0 à 1</b> miction par nuit (peut augmenter à partir de 70 ans)	Évitez trop d'apport dans les <b>2 à 3 heures avant</b> le coucher afin de limiter les envies la nuit
Volume par miction compris entre <b>200 mL et 450 mL</b> (le premier pipi du matin étant généralement le plus important)	Visez une couleur d'urine de <b>type 1</b> : jaune clair et peu odorant

- ★ **Éviter les mictions de précaution** : Uriner par précaution (avant de sortir, d'aller au sport ou faire ses courses) peut entraîner une réduction de la capacité de la vessie, favoriser des envies fréquentes et les poussées. N'urinez que lorsque vous en ressentez réellement l'envie, écoutez votre corps.
- ★ **Ne pas retenir l'urine trop longtemps** : Se retenir trop longtemps peut étirer la vessie et affaiblir ses muscles, augmentant le risque d'infections urinaires et de dysfonctionnements vésicaux. Vous pouvez regarder l'heure du pipi pour "évaluer" le suivant.
- ★ **Maintenir une bonne hydratation** : Boire suffisamment aide à maintenir la fonction rénale et à diluer l'urine, réduisant ainsi le risque d'infection urinaire. Le vieillissement entraîne une diminution de la sensation de soif, surveillez vos apports.
- ★ **Limiter la consommation d'irritants vésicaux** : Certains aliments et boissons comme la caféine, l'alcool, les agrumes, les épices et les édulcorants artificiels peuvent irriter la vessie et provoquer des envies plus fréquentes.
- ★ **Adopter une posture relaxée lors de la miction** : Adoptez une position accroupie (avec l'aide éventuelle d'un marchepied), descendez votre bas jusqu'aux chevilles et écartez légèrement les cuisses. Vous ne devriez pas pousser ni pour déclencher le jet, ni pour aller plus vite, ni pour éliminer les dernières gouttes. Une miction physiologique s'effectue en une seule fois et dure en général 30 à 40 secondes.
- ★ **Traiter la constipation** : La constipation peut exercer une pression sur la vessie et affecter le contrôle urinaire. Adoptez une alimentation riche en fibres et veillez à une bonne hydratation pour favoriser des selles régulières et demandez conseil à votre professionnel de santé. Comme pour la miction, ne poussez pas lors d'un passage à la selle et ne bloquez pas votre respiration. Miction et défécation se font en 2 temps.
- ★ **Traiter rapidement une infection urinaire** : Une augmentation brusque de la fréquence des mictions ou des sensations d'urgences peuvent être un signe d'infection, même sans douleur ou sensation de brûlure. Consultez rapidement à votre professionnel de santé.

**La clef réside dans la régularité**, aussi bien dans ce que vous buvez que dans le rythme de vos pipis.

Ces conseils restent variables en fonction de la période de l'année, des activités physiques, grossesse, pathologie, etc.