

La miction

Fiche pratique

**Il n'est pas normal de perdre ses urines et de porter des protections !
Des solutions existent.**

Faites le point avec une rapide évaluation et prenez note de nos conseils pour adopter les bons réflexes sur le trône.

La miction correspond à l'action d'uriner. Son but est de vider complètement votre vessie.

Selon l'Association Française d'Urologie, la miction normale est :

complète, volontaire, non douloureuse, et exclusivement dans la journée.

Elle dure moins d'une minute et permet d'éliminer environ 350ml d'urine.

Faisons le point !

Voici quelques questions à se poser :

- Avez-vous constaté des envies irrépessibles d'uriner si vous êtes sous la douche ou si vous entendez de l'eau qui coule ?
- Avez-vous des gouttes retardataires à la fin de la miction ?
- Avez-vous la sensation de ne pas avoir complètement vidé votre vessie ?
- Êtes-vous gênée dans votre vie quotidienne par un nombre important de mictions jour et nuit ?
- Avez-vous des envies pressantes d'uriner, difficiles à retenir ?
- Avez-vous noté la perte d'urines lors de certaines activités (activité physique...) ?

Si vous avez répondu **OUI** à une ou plusieurs de ces questions, n'hésitez pas à en parler à votre sage-femme ou à votre kinésithérapeute spécialisés en rééducation périnéale.

Observez votre sensation de besoin.

Est-ce que vous prenez le temps de faire pipi ?
En avez-vous vraiment envie ?
Êtes-vous une adepte du pipi de précaution ?
Observez votre sensation de besoin au prochain passage aux toilettes.
Quel chiffre vous mettriez-vous ?

- 0 Vous n'avez pas envie d'uriner mais vous y allez par précaution.
- 1 Envie normale d'uriner sans urgence.
- 2 Besoin pressant mais qui est passé avant que vous alliez aux toilettes.
- 3 Urgence mais vous avez pu arriver aux toilettes sans avoir eu de fuites urinaires.
- 4 Urgence mais vous n'êtes pas arrivé à temps aux toilettes et avez perdu des urines.



Les 10 commandements de la miction

01

ESPACÉES

Les mictions sont normalement espacées de 3-4 heures.

02

RÉGULIÈRES

03

S'ASSEOIR

Il est vivement conseillé de bien s'asseoir sur la cuvette. Si vous n'êtes pas correctement assise, la vessie se vide moins bien et vous allez pousser sur votre vessie pour la vider.

04

BIEN DROITE

Pensez à rester bien droite et surtout pas penchée en avant.

05

S'ACCORDER DU TEMPS

Ne poussez surtout pas pour accélérer la vidange de votre vessie. Cela peut conduire à long terme à une incontinence (apparition de fuites d'urine) ou un prolapsus (appelé aussi descente d'organes).

06

RELÂCHER

Stop à la pratique du stop-pipi (c'est à dire de bloquer le jet quand vous urinez) car vous risquez de dérégler le système électrique de votre vessie et d'avoir un résidu mictionnel (c'est à dire qu'il reste encore des urines dans votre vessie)

07

AVOIR ENVIE

Ne pas faire systématiquement pipi avant d'aller pratiquer une activité. Nous devons perdre l'habitude de réaliser le pipi de précaution avant de sortir par exemple.

08

DE L'AVANT À L'ARRIÈRE

N'oubliez pas qu'il faut s'essuyer de l'urètre (l'avant) vers le vagin (l'arrière) pour éviter les infections.

09

S'HYDRATER

Pensez à boire de l'eau, ni trop ni pas assez, environ 1,5L à 2L par jour. Attention, certaines boissons peuvent être irritantes pour la paroi de la vessie (champagne, vin blanc, thé, café...)

10

OBSERVER

Vous pouvez réaliser un calendrier mictionnel en comptabilisant vos mictions (jour et nuit) et noter dans quelles circonstances vous avez des fuites urinaires. Vous pourrez ainsi présenter ces notes à une sage-femme ou à un kinésithérapeute spécialisés en rééducation périnéale.



www.peryonis.com

