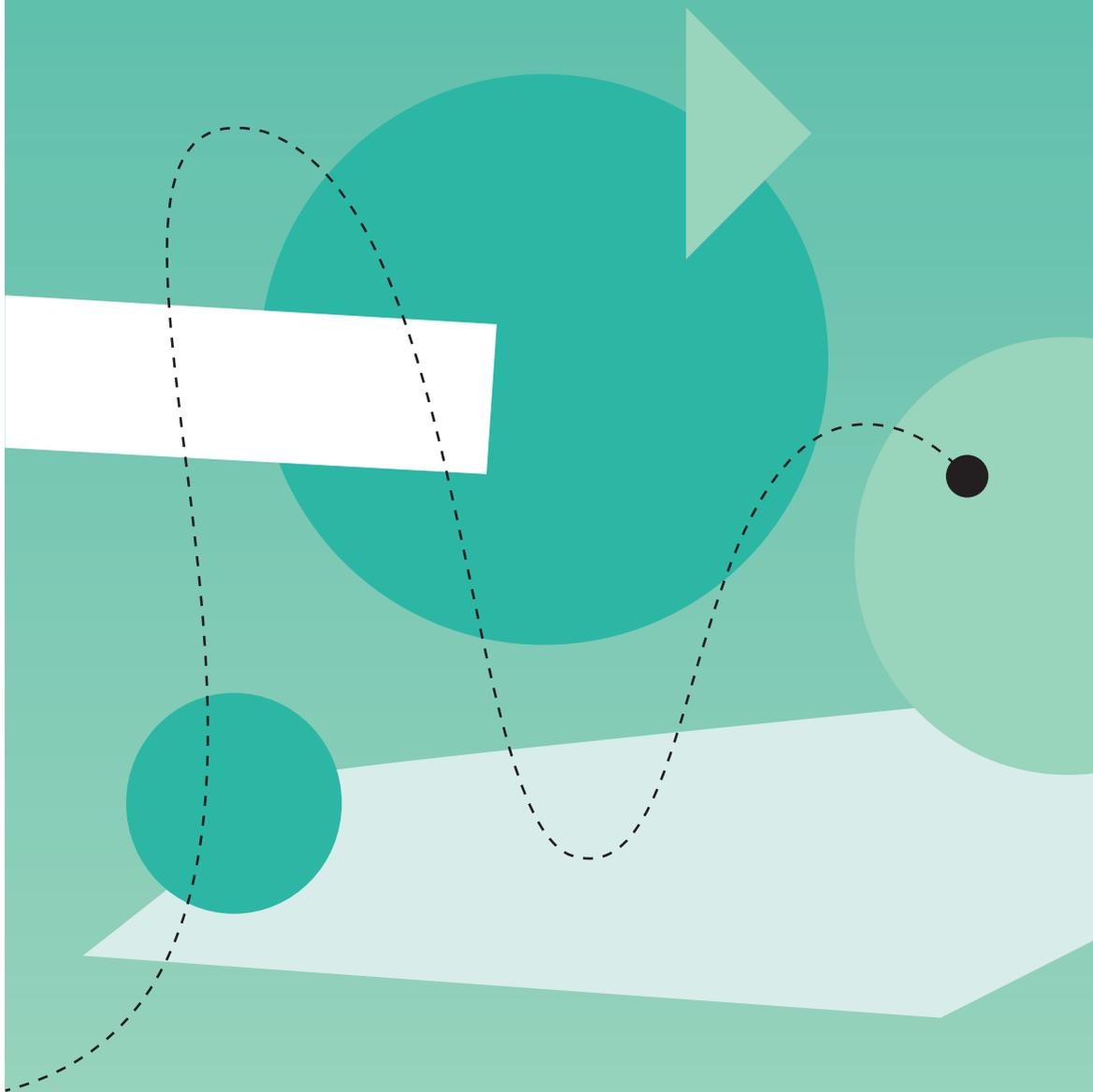


Journal des mictions

C'est vous qui définissez votre vie. Pas votre vessie.





Editeur : Astellas Pharma SA

Votre journal des mictions personnel

Bon nombre de personnes ont honte de parler de leurs problèmes de miction. Mais n'oubliez pas que vous n'êtes pas le seul concerné. En Suisse, 16 % des adultes de 40 ans et plus sont atteints d'hyperactivité vésicale (HAV).¹

Le terme « miction » fait référence au fait de vider sa vessie (d'uriner). Tenir un journal dans lequel vous notez vos passages aux toilettes et ce que vous buvez vous donnera, à vous et à votre médecin, une bonne vue d'ensemble de l'activité de votre vessie et de vos habitudes.

Dans le journal des mictions, vous consignez :

- Le volume de boissons consommées
- La quantité d'urine produite
- L'intensité de l'urgence mictionnelle
- Les pertes d'urine éventuelles
- Le nombre de protections/protège-slips utilisés, le cas échéant

Un journal des mictions ne sert pas seulement à poser un diagnostic d'hyperactivité vésicale. Il vous fournit aussi des données utiles pour la suite de votre traitement.

Gardez votre journal des mictions à portée de main pour noter les éléments importants rapidement et simplement. Montrez-le à votre médecin lors de votre prochain rendez-vous.



Exemple

Heure	Volume de boissons (en ml)*	Volume d'urine (en ml)			Urgence mictionnelle			Perte d'urine	Protège-slip
		<150	150-350	>350	intense	modérée	faible		
			300			X			X
8h	300								
10h30		150							
12h	200								
13h30	300	150			X			X	X
19h		140			X				
22h30	100								
Total	900	740	Moyenne 185		3			1	2

Un journal simple à utiliser

Le journal des mictions est prévu pour une durée de cinq jours. Veuillez noter les informations avec l'heure correspondante, en commençant par la première miction le matin au lever.

Volume de boissons :

Quelle quantité de liquide avez-vous bue (en ml) ?
(100 ml : un petit verre ; 200 ml : un verre moyen ; 300 ml : un grand verre)

Volume d'urine :

Quel volume d'urine avez-vous produit (en ml) ? Utilisez un récipient gradué pour calculer plus facilement la quantité d'urine produite. Veuillez indiquer la quantité dans le champ de couleur correspondante.

● rouge \leq 150 ml ● jaune = 150 à 350 ml ● vert \geq 350 ml

Urgence mictionnelle :

Quelle a été l'intensité de l'urgence mictionnelle ressentie ?
Veuillez cocher (X) le champ de couleur correspondante.

● rouge = intense ● jaune = modérée ● vert = faible

Perte d'urine :

cochez, le cas échéant

Port d'un protège-slip ou d'une protection :

cochez si vous avez utilisé ces articles

Jour 4

Date : _____

Heure	Volume de boissons (en ml)*	Volume d'urine (en ml)*			Urgence mictionnelle			Perte d'urine	Protège-slip
		<150	150 - 350	>350	intense	modérée	faible		
Total		Moyenne							

* Quantité de boissons : un petit verre = 100 ml ; un verre moyen = 200 ml ; un grand verre = 300 ml

Sur recommandation de votre médecin

Timbre du cabinet



Documents pour les patients

[www.astellas.com/ch/fr/patienten/urologie/
documents-pour-les-patients](http://www.astellas.com/ch/fr/patienten/urologie/documents-pour-les-patients)

Le site Internet www.astellas.ch contient des brochures utiles, notamment sur la rééducation du plancher pelvien, un journal des mictions ou encore une brochure détaillée destinée aux patients.

1. Milsom I, et al. How widespread are the symptoms of an overactive bladder and how are they managed? A population-based, prevalence study. *BJU Int* 2001;87(9):760–766.

Les données et les publications citées peuvent vous être transmises sur demande.



Editeur : Astellas Pharma SA, Richtiring 28, 8304 Wallisellen

Date of preparation 06/2024, MAT-CH-BET-2024-00076