

## Journal mictionnel

### Un guide pour les femmes

1. Qu'est-ce qu'un journal mictionnel?
2. Combien de jours faut-il pour compléter le journal mictionnel?
3. Que doit-on remplir dans le journal?
4. Comment fait-on pour remplir le journal?
5. Exemple de journal mictionnel

### Qu'est-ce qu'un journal mictionnel?

Un journal mictionnel est un tableau simple qui permet de noter la quantité de liquides que vous buvez et la quantité que vous urinez, le jour comme la nuit. De plus, il permet de noter s'il y a des urgences associées (un besoin soudain et intense d'uriner qui ne peut être reporté à plus tard) et/ou des fuites involontaires d'urine. Un journal mictionnel peut fournir de l'information importante à votre professionnel de la santé qui traite votre vessie et peut aider à suivre les effets de votre traitement.

### Combien de jours faut-il pour compléter le journal?

Le journal devrait être rempli sur 3 jours (pas nécessairement consécutifs) avant votre prochain rendez-vous à la clinique. Certaines personnes trouvent que c'est plus facile de le remplir pendant la fin de semaine.

### Que dois-je remplir dans le journal?

Vous aurez besoin d'une tasse à mesurer (ou n'importe quel contenant qui a des mesures) pour noter la quan-

Image 1



tité d'urine. Elle devrait être en millilitres (mL) et pouvoir contenir au moins 500 mL. Vous devrez également calculer la quantité de liquides ingérés. L'image 1 montre la quantité moyenne de certains contenants.

### Comment fait-on pour remplir le journal?

- *Brevages.* Chaque fois que vous buvez quelque chose, écrivez l'heure, le type de breuvage (par exemple thé, café, etc.) et la quantité (en mL).
- *Urines.* Chaque fois que vous urinez, faites-le dans votre contenant à mesurer pour noter la quantité. Écrivez l'heure et décrivez le degré d'urgence associé, en utilisant l'échelle ci-dessous :
  - 0 = Aucune urgence
  - 1 = Vous sentez l'urgence d'uriner, mais vous pouvez facilement la tolérer ou attendre
  - 2 = L'urgence d'uriner est importante au point où elle vous empêche de continuer de faire vos activités normalement
  - 3 = L'urgence d'uriner est si importante qu'elle procure un inconfort et vous oblige à arrêter immédiatement votre activité
- *Fuites.* Si vous avez eu une fuite d'urine accidentelle avant de pouvoir arriver à la toilette, écrivez « oui » dans la colonne appropriée. Si vous avez eu une fuite d'urine en toussant, riant, éternuant ou lors d'une activité (course, exercice, etc.), dessinez une étoile et notez l'activité en question. Si vous avez besoin de changer votre protection, écrivez « P » dans la colonne appropriée, comme démontré dans l'exemple.

Pour avoir un exemple de journal mictionnel ou des pages de journal à compléter, référez-vous aux pages suivantes. Des pages additionnelles de journal mictionnel à compléter peuvent être imprimées à partir de:  
[www.yourpelvicfloor.org/media/Bladder\\_Diary\\_Chart.pdf](http://www.yourpelvicfloor.org/media/Bladder_Diary_Chart.pdf)

Traduit par: Fabienne Grillot, RN

Pour plus d'informations, visitez  
[www.YourPelvicFloor.org](http://www.YourPelvicFloor.org).

**Exemple de journal mictionnel**

Voici un exemple d'un journal mictionnel complété.

Date	Breuvages		Urine		Fuites		
	Type	Combien (mL)	Quantité d'urine (mL)	Urgence associée 0-3 3 = le plus urgent	Fuite avec une urgence	Fuite avec une activité	Changement de protection
2h00			150mL		Oui		
7h00	Tasse de café	250mL	250mL				
8h00			60mL			Toux	P
9h00	Verre de jus d'orange	200mL				Éternuement	
10h00			100mL				
12h00	2 tasses de café	500mL					
14h00			300mL		Oui		
15h30	Tasse de thé	200mL				Course	P
16h00			100mL				
18h00	Tasse de thé	200mL					
19h00			100mL		Oui		






L'information contenu dans ce pamphlet est prévue pour un but éducationnel seulement. Il n'est pas conçu pour diagnostiquer ou traiter une condition médicale spécifique.

C'est pourquoi il doit être utilisé par un médecin qualifié ou un autre professionnel de la santé. Traduit par: Caroline Lachance