



# Journal des mictions

Votre nom

Votre date de naissance

Un journal des mictions est un outil que votre médecin utilise pour déterminer si vous avez des problèmes mictionnels et comment les traiter, le cas échéant.

## Qu'est-ce qu'un journal des mictions?

- Un journal (ou calendrier) des mictions peut vous aider à faire le suivi de ce qui suit :
  - Ce que vous buvez : quantité et type de boisson
  - Le moment de la journée où vous buvez
  - Si ce que vous buvez peut irriter votre vessie
  - La quantité d'urine que vous évacuez
  - Si vous avez des fuites d'urine
- Vous mesurez et inscrivez le volume d'urine chaque fois que vous allez aux toilettes.
- Les renseignements contenus dans le journal des mictions aideront votre médecin à comprendre et traiter vos problèmes liés aux mictions.

## Comment remplir un journal des mictions?

- Notez chaque fois que vous allez aux toilettes.
- Remplissez le journal pendant trois jours d'affilée.
- Incluez tous les renseignements pour la période de 24 heures, pas seulement les heures où vous êtes éveillé•e.
- Commencez à noter quand vous vous levez le premier jour.
- Noter vos mictions pour la dernière fois au lever le **quatrième** jour.

Jour 1		Jour : <i>Lundi</i>		Date : <i>20 oct.</i>	
Heure	Volume (ml ou oz)	Impériosité (0-3)	Fuite (0-3)	Douleur (0-3)	
1	7 h 45	375 ml	1	0	0
2	10 h 15	225 ml	2	1	0
3	12 h	325 ml	0	0	0

- Pour remplir le journal, vous aurez besoin de ce qui suit :
  - Une montre pour noter le moment de la journée où vous urinez
  - Un bol ou une bassine pour recueillir l'urine
  - Une tasse à mesurer pour mesurer le liquide en millilitres (ml) ou en onces (oz).
- Les femmes peuvent se procurer (dans la plupart des pharmacies) un dispositif peu coûteux qu'on insère sous le siège de la toilette pour recueillir et mesurer l'urine.

## Que dois-je mettre dans les colonnes pour l'impériosité, les fuites et la douleur?

### Impériosité (0-3)

Par « impériosité », on entend un besoin soudain et très fort d'uriner qui est difficile à réprimer.

- 0 – aucune impériosité
- 1 – impériosité légère
- 2 – impériosité modérée
- 3 – impériosité grave

### Fuites (0-3)

L'urine s'écoule accidentellement.

- 0 – aucune fuite
- 1 – fuite de quelques gouttes
- 2 – fuite d'environ 30 ml (1 oz)
- 3 – fuite suffisante pour qu'une protection ou les vêtements soient détrempés

### Douleur (0-3)

Ressentir une douleur lorsque vous urinez ou ressentez le besoin d'uriner.

- 0 – aucune douleur
- 1 – douleur légère
- 2 – douleur modérée
- 3 – douleur intense

**Veillez remettre ce journal, une fois rempli, à votre médecin.**

<b>Jour 1</b>		Jour :		Date :	
Heure	Volume (ml ou oz)	Impériosité (0-3)	Fuite (0-3)	Douleur (0-3)	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

J'ai utilisé \_\_\_\_\_ protection(s) aujourd'hui.

La perte d'urine est-elle survenue au cours d'une activité? Non  Oui

Si oui, quelle activité ?

Commentaires :

<b>Jour 2</b>		Jour :		Date :	
Heure	Volume (ml ou oz)	Impériosité (0-3)	Fuite (0-3)	Douleur (0-3)	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

J'ai utilisé \_\_\_\_\_ protection(s) aujourd'hui.

La perte d'urine est-elle survenue au cours d'une activité? Non  Oui

Si oui, quelle activité ?

Commentaires :

<b>Jour 3</b>		Jour :		Date :	
Heure	Volume (ml ou oz)	Impériosité (0-3)	Fuite (0-3)	Douleur (0-3)	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

J'ai utilisé \_\_\_\_\_ protection(s) aujourd'hui.

La perte d'urine est-elle survenue au cours d'une activité? Non  Oui

Si oui, quelle activité ?

Commentaires :

## Votre prochain rendez-vous est prévu le :

Jour : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Heure : \_\_\_\_\_ Endroit : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_

Cette publication est produite par

Canadian Urological Association  
The Voice of Urology in Canada



Association des Urologues du Canada  
La voix de l'urologie au Canada

Cette publication est approuvée par



ASSOCIATION DES  
UROLOGUES  
DU QUÉBEC

Les informations présentées dans cette publication ne visent pas à remplacer une opinion médicale ni à se substituer à la consultation d'un-e médecin qualifié-e. L'Association des urologues du Canada décline toute responsabilité, légale ou autre, causée de quelque façon que ce soit, incluant la négligence, pouvant découler des informations contenues ou référencées dans cette brochure.

© 2022. Association des urologues du Canada. Tous droits réservés.

[cua.org](http://cua.org)