

Guide pour une bonne hygiène mictionnelle :

Uriner est une action que nous faisons tous les jours et même plusieurs fois par jour. Pour autant dans la pratique, je remarque que beaucoup de femmes, d'hommes et d'enfants n'ont pas des habitudes saines concernant la miction.

Voici quelques conseils pour avoir de bonnes habitudes mictionnelles :

- Eviter de se rendre aux WC par précaution ;
- Aller uriner quand le besoin se fait sentir, prendre le temps d'uriner et de bien vider la vessie ;
- Ne pas se retenir longtemps d'uriner ;
- Uriner après un rapport sexuel (pour les femmes) ;
- Se positionner correctement sur les toilettes pour uriner ou pour aller à selles (pieds relevés pour que les genoux soient plus hauts que les hanches) et se détendre pendant la miction ;
- Eviter la constipation ;
- Ne jamais pousser pour initier ou terminer une miction ;
- Ne pas pratiquer le stop pipi ;
- Uriner environ toutes les 3h et éviter d'avoir moins de 2h entre 2 mictions (en théorie 5 à 7 mictions/24h) ;
- Boire 1,5 litre d'eau par jour bien réparti sur la journée ;
- Eviter de boire 2h avant d'aller au lit et ce, pour éviter d'uriner pendant la nuit ;
- Eviter les boissons qui stimulent la vessie (café, thé, alcool, ...).

Un kinésithérapeute spécialisé en pelvi-périnéologie peut vous aider à analyser vos habitudes mictionnelles et à les modifier si nécessaire. De mauvaises habitudes peuvent entraîner ou entretenir des pathologies de la sphère abdomino-pelvienne et vice-versa.

Magali PETERS
Kinésithérapeute spécialisée en pelvi-périnéologie
Centre Parmentier
122, Avenue E. Parmentier
1150 Woluwé-Saint-Pierre