



# L'urothérapie de base

informations destinées aux patients

INTRODUCTION	3
PRINCIPES DE BASE DE L'UROTHÉRAPIE	4
UTILITÉ D'UN JOURNAL DES MICTIONS	9
MESSAGE AUX PARENTS	10
DONNÉES DE CONTACT	10

Votre enfant est actuellement en traitement dans notre consultation pour un problème urinaire. Cette brochure d'information présente un aperçu de l'urothérapie de base et explique comment cette thérapie peut aider en cas de problèmes urinaires.

L'urothérapie de base comprend une **série de conseils visant à améliorer le fonctionnement de la vessie et la miction**. Elle est spécialement conçue pour les enfants ayant des problèmes urinaires, tels qu'une **incontinence en journée et/ou la nuit**, une **vessie hyperactive** ou des **difficultés à uriner**.

En combinant l'éducation à des ajustements des habitudes quotidiennes, cette thérapie aide à développer des **habitudes urinaires saines**. Cela peut améliorer le contrôle de la miction et la qualité de vie.



# PRINCIPES DE BASE DE L'UROTHÉRAPIE

## Boire suffisamment d'eau chaque jour

Lorsque nous buvons suffisamment d'eau, notre vessie et nos reins restent actifs pendant la journée.

Les reins filtrent les déchets de notre corps et les transforment en urine. Notre vessie stocke ensuite cette urine jusqu'à ce que nous ressentions l'envie d'uriner.

Objectif : ..... ml par jour (au moins 30ml/kg)

Il est important de boire tout au long de la journée et pas uniquement après l'école. Vers 16 heures, votre enfant doit déjà avoir bu environ les trois quarts de ses besoins quotidiens en liquide.

Nous vous proposons ici un petit aide-mémoire.



Il faut arrêter de boire une heure avant d'aller dormir  
Essayez donc de ne pas prendre le repas du soir trop tard.



- Tâchez d'éviter les **boissons acides et sucrées** (p. ex. les sodas, l'eau gazeuse). L'eau plate est ce qu'il y a de meilleur pour notre vessie.
- Évitez les **produits laitiers** tels que le lait, le yaourt et le fromage avant le coucher. Ce sont des produits riches en protéines qui stimulent la production d'urine la nuit.
- Il est aussi préférable d'éviter les boissons contenant de la **caféine** telles que le cola, les boissons énergisantes ou le café. La caféine stimule les reins, ce qui les amène à produire plus d'urine en peu de temps. La vessie se remplira alors plus rapidement. Elle peut donc accentuer les troubles urinaires tels que pipi dans la culotte ou au lit.
- Le soir, évitez les **aliments qui contiennent beaucoup d'eau** et/ou qui stimulent les reins à produire beaucoup d'urine en peu de temps (p. ex. concombre, pastèque, raisin).

Il n'est pas toujours facile de boire suffisamment d'eau, voici donc **quelques conseils** pour vous aider :

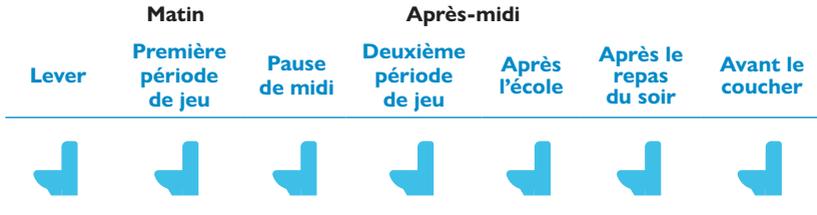
- ❁ Mettez des **marques sur la gourde**. Ainsi, votre enfant saura quand il doit boire et quelle quantité.
- ❁ Ajoutez un **arôme** tel que de la grenadine ou du citron. Il existe également des gourdes dont le bouchon diffuse un **arôme** (p. ex. la marque air up®).
- ❁ Il est plus facile de boire avec une gourde munie d'une paille.



## Uriner à temps

Il est préférable que votre enfant aille faire pipi toutes les **deux à trois heures**, même s'il n'en ressent pas encore le besoin.

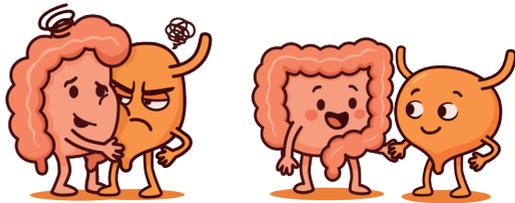
Cela signifie que votre enfant fera pipi aux moments suivants :



Si votre enfant a du mal à se souvenir de ces moments ou à les respecter, essayez d'impliquer ses professeurs. Ils peuvent rappeler à votre enfant d'aller aux toilettes. Vous pouvez également opter pour une montre vibrante, qui peut être réglée toutes les deux à trois heures. Lorsque la montre vibre au poignet de l'enfant, elle lui rappelle d'aller faire pipi. Les autres élèves ou membres de la famille ne sont pas gênés par ce signal vibrant.

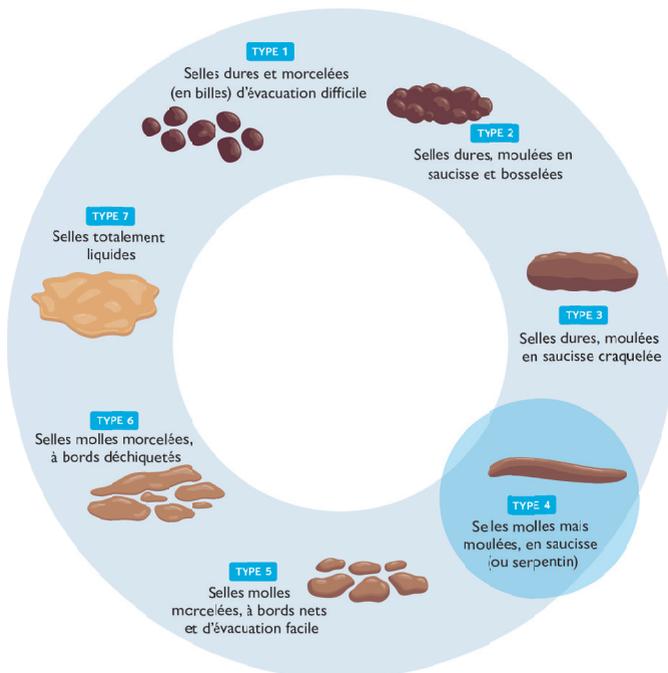
## Rythme intestinal

Un bon fonctionnement de la vessie va de pair avec un bon fonctionnement de l'intestin. En cas de constipation ou de difficultés à aller à la selle, il est recommandé de résoudre d'abord ce problème.



L'idéal est d'aller à la selle une fois par jour en prenant son temps.  
Quelques lignes directrices permettent de garantir un bon rythme intestinal :

- Boire suffisamment d'eau chaque jour
- Manger beaucoup de fibres (p. ex. kiwi, noix, pain gris, légumes)
- Ne pas manger trop d'aliments pouvant vous constiper (p. ex. lait, chocolat, bananes).
- Faire suffisamment d'exercice
- Adopter une bonne position sur les toilettes
- Idéalement, prendre le temps d'aller aux toilettes environ 15 minutes après chaque repas principal. En effet, c'est à ce moment que se déclenche le réflexe gastrocolique qui peut faciliter l'évacuation des selles.



## Position sur les toilettes



Pour bien **vider la vessie** :

- ❁ Baisser le pantalon jusqu'aux chevilles. (au niveau les genoux, cela provoque une tension au niveau du plancher pelvien)
- ❁ S'asseoir le dos droit, en se penchant légèrement vers l'avant.
- ❁ Soutenir les pieds. Si les pieds de votre enfant ne sont pas posés à plat sur le sol, nous vous recommandons d'utiliser un petit tabouret.
- ❁ Ne pas pousser. Inspirer et expirer calmement.
- ❁ Prendre son temps. Vous pensez avoir terminé ? Restez assis(e) encore un moment et comptez lentement jusqu'à 10.
- ❁ Pour un garçon aussi, il est préférable de **s'asseoir** pour uriner.

Pour bien **aller à la selle** :

- Essayer de relever les genoux, en utilisant un petit tabouret.
- Adopter une posture détendue, légèrement affaissée
- Éviter les distractions trop importantes comme les tablettes, mais un livre relaxant peut éventuellement être une option.
- Un réducteur de lunette peut être indiqué si votre enfant a l'impression que ses fesses s'enfoncent dans les toilettes.



📺 Cette vidéo montre le bon exemple :



Bonne position pour aller à la selle

## Hygiène

- ✱ Ne pas utiliser de savon pour laver la vulve ou le pénis. Il est recommandé de les laver à l'eau uniquement.
- ✱ Utiliser la bonne technique pour s'essuyer après être allé(e) à la selle : de l'avant vers l'arrière. Cela permet d'éviter les infections urinaires.
- ✱ Tamponner pour sécher après avoir uriné, aussi bien chez les garçons que chez les filles.

## UTILITÉ D'UN JOURNAL DES MICTIONS

Il est utile de tenir un journal des mictions d'ici à la prochaine consultation. Ce journal vous sera expliqué et remis lors de la consultation. Essayez de le compléter le plus soigneusement possible. Ce sont des données importantes qui déterminent le déroulement du traitement.



## MESSAGE AUX PARENTS

- ❁ **Un système de récompense ludique peut aider.** Récompensez votre enfant immédiatement. Il ne faut pas nécessairement un cadeau coûteux. Une sortie agréable, laisser votre enfant choisir ce que vous allez manger ou vous déguiser avec lui peut suffire à lui faire plaisir. La motivation de votre enfant est importante.
- ❁ **Punir ne sert à rien !** Votre enfant ne peut s'empêcher d'avoir un petit accident de temps en temps. C'est un problème qui se résout généralement tout seul, mais nous ne savons pas quand. En entamant cette thérapie, nous allons déjà vous aider à progresser.

## LIENS UTILES



### Plaspraat

La mission de l'asbl Plaspraat ? Briser le tabou qui entoure les problèmes urinaires en améliorant les connaissances à leur sujet.

Ils tentent de prévenir le recours aux soins médicaux en encourageant un comportement normal de miction et de boisson.

Plus d'informations : [www.plaspraat.be](http://www.plaspraat.be).

## DONNÉES DE CONTACT :

### Au sein de l'UZ Leuven

- **Infirmière-conseil en urologie pédiatrique**  
Jolien Delestinne  
E-mail : [zorgteam.kinderurologie@uzleuven.be](mailto:zorgteam.kinderurologie@uzleuven.be)  
Tél. 016 34 60 46
- **Kinésithérapie spécialisée du plancher pelvien**  
Lizelotte Vandeplas  
E-mail : [madtherapietoren@uzleuven.be](mailto:madtherapietoren@uzleuven.be)  
Tél. 016 33 87 99

### En dehors de l'UZ Leuven

Vous souhaitez trouver un(e) kinésithérapeute spécialisé(e) près de chez vous ? Vous trouverez une liste sur [www.bicap.be](http://www.bicap.be).



© mai 2025 UZ Leuven

Ce texte et ses illustrations ne peuvent être reproduits qu'avec l'accord du service Communication de l'Hôpital universitaire de Leuven (UZ Leuven).

Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par le service d'urologie en collaboration avec le service Communication.

Merci à Lemmens Design pour le dessin médical en page 6.

Vous pouvez également consulter cette brochure sur [www.uzleuven.be/fr/brochure/701813](http://www.uzleuven.be/fr/brochure/701813).

Vous pouvez envoyer vos remarques ou suggestions concernant cette brochure à l'adresse [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Éditeur responsable  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tél. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 my nexuz health



Consultez votre dossier médical  
sur [nexuzhealth.com](http://nexuzhealth.com)  
ou téléchargez l'application

