



# Nycturie

## Calendrier mictionnel

**Il se peut que votre médecin vous demande de compléter un calendrier mictionnel.**

Le calendrier mictionnel rend bien compte des quantités de liquide bues, puis urinées sur une durée de 24 h, ainsi que du rapport entre la production diurne et la production nocturne d'urine. C'est un outil pratique que votre médecin peut utiliser pour se faire une idée de votre situation.

Remplir le carnet mictionnel **pendant 3 jours** :

### 1. DORMIR - RÉVEILLER

- Notez l'heure à laquelle vous vous mettez au lit avec l'intention de dormir.
- Notez l'heure à laquelle vous vous réveillez avec l'intention de vous lever.

### 2. ABSORPTION DE LIQUIDE

- Notez l'heure de chaque absorption de liquide.
- Notez le volume de chaque boisson que vous buvez. Une tasse correspond à un volume d'environ 150 ml, et un verre à environ 200 ml.
- Notez aussi le type de boisson, par exemple du café, du thé, de la soupe ou d'autres boissons.

### 3. VOLUME D'URINE ÉMIS

- Notez l'heure de chaque miction.
- Mesurez le volume (la quantité) de chaque miction. Vous pouvez vous servir pour cela de n'importe quel type de récipient gradué.

### 4. FUITE URINAIRE

- Cochez la colonne si vous n'aviez pas la possibilité de mesurer le volume.

