

Tout petit déjà...

FAIRE PIPI EST **UN RÉFLEXE SIMPLE MAIS QUI SE DÉRÈGLE FACILEMENT**.
QUELQUES BONNES **HABITUDES S'ACQUIÈRENT DANS L'ENFANCE**
ET SONT TOUJOURS VALABLES À L'ÂGE ADULTE.

Le pipi, ce n'est pas honteux !

Sylvain Mimoun, *gynécologue-sexologue*

« Ce qui plait aux enfants, c'est de grandir. D'où l'importance de les valoriser dans leur apprentissage de la propreté et surtout de ne pas se moquer d'eux ou de leur faire honte parce que faire pipi dans sa culotte ou au lit serait une attitude de petits. C'est aussi le meilleur moyen de créer et d'entretenir les conditions psychologiques, d'un sentiment de honte et d'un traumatisme en cas de petites fuites à l'âge adulte : la femme aura l'impression d'une régression, d'un retour à l'enfance, d'une perte de contrôle dont elle ne va pas oser parler. »

En pratique...

Combien de fois faire pipi par jour ?

Généralement, pour un apport liquidien d'1,5 litre par jour, un enfant - ou un adulte - vide sa vessie environ 5 à 7 fois par jour et éventuellement, une fois la nuit.

Le délai entre chaque miction est en moyenne de 3 à 4 heures. Un enfant qui se retient au-delà de ce délai risque de développer une hypertonie du sphincter et la rétention d'urine peut provoquer une infection urinaire.

A l'aise dans ses WC

La posture physiologique pour bien vider sa vessie est, pour une petite fille ou une femme, celle qu'elle adopte lorsqu'elle fait pipi dans la nature ou dans des toilettes « à la turque » : un bon écartement des pieds et les cuisses f échies, au dessus de l'abdomen. Ainsi, la vessie se vidange correctement et jusqu'au bout. Pas facile dans nos toilettes...

L'ASTUCE ENVIVE :

Utiliser le réhausseur des enfants !

Il permet de surélever les pieds et ainsi de se rapprocher le plus possible de la position physiologique mictionnelle.

Les conseils de l'expert

Sandrine Galliac Alanbari, *kinésithérapeute*

«Comment apprendre à un enfant à faire correctement pipi ?

Le mieux est de ne pas imposer mais lui proposer d'aller aux toilettes et lui permettre de ne se retenir trop longtemps quand il a envie d'uriner.

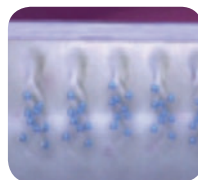
Il faut ensuite lui apprendre à s'installer correctement : descendre sa culotte ou son collant en dessous des genoux pour que les jambes ne soient pas serrées ; utiliser si nécessaire un réducteur sur la lunette et un réhausseur pour que ses pieds soient surélevés par rapport à l'abdomen et bien reposés au sol.

Pourquoi faut-il prendre son temps pour faire pipi ?

Vider sa vessie complètement en étant détendu prend entre 21 et 27 secondes... Pousser pour aller plus vite fait gagner 2 à 3 secondes ! Par contre, en poussant, on abîme le périnée et, les abdos faisant le travail à la place de la vessie, celle-ci devient paresseuse et de moins en moins contractile.

Les adultes incitent les enfants à aller aux toilettes « par précaution ». Est-ce un « bon » principe ?

« Prendre ses précautions », c'est-à-dire aller faire pipi quand on a déjà fait peu de temps avant, est une habitude néfaste lorsqu'elle est systématique : elle déclenche le réflexe mictionnel sur une vessie non pleine. Celle-ci finira par envoyer un signal d'envie au moment où elle est habituellement forcée, rendant le besoin de faire pipi fréquent et urgent. »



La vessie, comment ça marche ?

La vessie est une poche étanche qui stocke l'urine envoyée des reins via deux petits canaux appelés uretères.

- Pendant la période de remplissage, de petits capteurs assurent la continence en envoyant au cerveau des messages pour maintenir la vessie fermée
- Une fois la vessie pleine, un nouveau message permet au cerveau de déclencher la contraction de la vessie et l'ouverture du col vésical. C'est « l'envie de faire pipi ». Celle-ci est ressentie assez tôt pour avoir le temps de s'organiser.
- Quand le cerveau donne l'ordre au sphincter de se relâcher, l'urine est évacuée par un canal membraneux, l'urètre.

Pour tous, l'art de bien faire pipi c'est :

1

ATTENDRE D'AVOIR ENVIE
ET NE PAS SE RETENIR TROP LONGTEMPS

2

ETRE DÉTENDU ET LE PLUS POSSIBLE
DANS LA BONNE POSTURE MICTIONNELLE

3

NE PAS POUSSER MAIS LAISSER LA MICTION
(ÉLIMINATION D'URINE PAR LA VIDANGE
DE LA VESSIE) SE FAIRE NATURELLEMENT

La réponse Envive d'Always :

L'urine, différente du flux menstruel, nécessite une protection spécifique que adaptée à cette problématique. C'est pourquoi Envive d'Always a été spécialement conçue pour répondre aux besoins particuliers des femmes confrontées aux fuites urinaires.

L'urine pénètre instantanément au cœur de la protection par le moyen de petits canaux et est transformée en gel.