



À l'école, au sport, en voiture...
En dehors de la maison, faire pipi,
ce n'est pas toujours facile !

Conseils, prévention, rééducation



Faire pipi en dehors de la maison, ce n'est pas toujours facile !



Le sais-tu ?

Il y a parfois des mauvaises habitudes dont ton corps se souvient quand il devient "grand", c'est par exemple le cas quand tu fais pipi. Si tu te retiens trop, si tu ne t'installes pas correctement, si tu ne fais pas jusqu'à la dernière goutte, cela pourra avoir des conséquences plus tard. Car il n'y a pas qu'aux enfants que cela arrive, un adulte aussi peut avoir des petites fuites sans le vouloir. Alors pour éviter d'avoir ce genre de problèmes dans quelques années, autant prendre de bonnes habitudes dès



Pour t'aider

Alors, pour t'aider à bien faire pipi, ce petit livre t'est destiné !

maintenant ! Faire attention aujourd'hui pour être en bonne santé demain, cela s'appelle la prévention ! Pour mieux connaître la façon dont les enfants font pipi en dehors de leur maison, une enquête* a été réalisée auprès de petites filles âgées de 8 à 12 ans. Les résultats montrent que les enfants n'ont pas toujours de bonnes méthodes !

* Source : étude TENA/Follow up. Mai 2006

Paroles d'enfants

« Les toilettes de l'école sont bien car il y a des portes. Comme ça, les garçons ne peuvent pas nous voir. Mais j'ai parfois peur de rester enfermée, car le verrou se bloque. Alors on se tient la porte entre copines. » Charlotte, 11 ans.

« Souvent, il n'y a plus de papier-toilette car les filles en utilisent beaucoup. Alors je prends du papier de la maison ou des petits mouchoirs. Mais quand j'ai oublié d'en mettre dans mon cartable, soit je me retiens, soit je ne m'essuie pas, mais après ça gratte ! » Juliette, 10 ans

« Au judo, je me retiens parfois de faire pipi car l'entraîneur est occupé et je n'ose pas lui demander. Mais un jour j'ai tellement attendu que j'avais mal au ventre. » Valentin, 8 ans et demi

À la maison, en dehors de la maison, à l'école, au sport... Dis-moi comment tu fais pipi !

150 petites filles de 8 à 12 ans ont participé à une enquête*, dont voici les résultats qui montrent que les enfants peuvent encore mieux faire !

À la maison

- Presque toutes vont aux toilettes avant de partir de la maison
- En rentrant de l'école, presque la moitié va faire pipi et 1 sur 4 va boire

En dehors de la maison

- Plus de la moitié se retiennent lorsqu'elles sont dehors, et plus d'1 sur 3 jusqu'à avoir mal au ventre
- Environ 2 sur 3 demandent une pause pipi lors de trajets en voiture

À l'école

- 9 sur 10 utilisent les toilettes de l'école au moins 1 fois par jour
- 2 sur 3 ne font pas pipi avant de rentrer en classe et plus de la moitié demande à sortir de classe pour aller aux toilettes
- Près de la moitié ne s'assoient pas sur la cuvette et font pipi en mauvaise position
- Pour plus de la moitié, les toilettes de l'école ne sont pas propres et, 6 fois sur 10, il n'y a pas de papier

Au sport

- Presque toutes pratiquent un sport et plus d'1 sur 2 vont aux toilettes pendant le cours ou l'entraînement.

Et en général

- 2 sur 3 attendent le dernier moment pour faire pipi
- Plus de la moitié ont déjà ressenti des brûlures ou des picotements lorsqu'elles font pipi.
- Plus d'1 sur 3 ont quelques gouttes de pipi quand elles toussent ou rigolent
- 1 sur 4 ont des petites fuites, surtout quand elles se sont trop retenues.



Paroles d'enfants

« Dans les WC de l'école, il y a un côté filles et un côté garçons. Mais souvent, il n'y a plus de papier chez les filles, alors on va en piquer chez les garçons ! Parfois, je me retiens tellement ça sent mauvais, car il y a des enfants qui ne tirent pas la chasse d'eau même quand ils ont fait caca ! » Manon, 5 ans et demi

« Quand j'étais plus petit, je faisais parfois pipi dans ma culotte et le maître me disputait car je n'avais pas pris mes précautions pendant la récré avant de rentrer dans la classe. » Hugo, 7 ans

« La première chose que je fais en rentrant à la maison, c'est pipi, car souvent je suis très pressée, à tel point qu'il ne faut pas que je rigole pour empêcher les petites gouttes. » Carla, 12 ans

Qu'en pense le médecin ?

Ces chiffres montrent qu'il y a encore des progrès à faire.

Plus de 60 % des petites filles interrogées se retiennent lorsqu'elles sont dehors, c'est trop ! Le "pipi ne sortant pas par les oreilles", il faut faire fonctionner la vessie et surtout ne pas se retenir et aller jusqu'à la dernière goutte ! Un enfant entre 8 et 12 ans doit faire pipi 5 à 6 fois dans la journée. Et il est aussi très important de boire pour que tout le mécanisme fonctionne bien. C'est comme une voiture, elle a besoin de faire une vidange régulièrement pour continuer à bien rouler !

L'un des points encourageants, c'est que plus d'un enfant sur deux a conscience que de se retenir peut causer des problèmes plus tard !



Il faut continuer à informer les enfants et les parents et ne pas avoir honte de parler de "pipi" et de "caca" ! », affirme le Professeur Michel Averous, chef du service d'urologie pédiatrique au CHU de Montpellier.

Zoom : C'est quoi la vessie ?

L'eau que tu bois circule dans tout ton corps, des pieds à la tête ! Ensuite, ce qui est en trop est filtré par tes reins.

Les reins sont comme deux petites passoirs qui récupèrent au passage toutes les saletés produites par les cellules de ton corps, mais aussi de l'eau. En se mélangeant, l'eau et les déchets forment l'urine (le pipi). Cette urine est stockée dans ta vessie.

La vessie, c'est une sorte de réservoir qui sert à retenir le pipi. Ce réservoir est fermé par un petit robinet (le sphincter).

Quand tu fais pipi, le robinet s'ouvre et passe dans un tuyau. Quand tu te retiens, tu serres très fort pour que le robinet reste fermé.

Le zizi des garçons, c'est un tuyau plus long que celui des filles, qui offre ainsi plus de résistance : c'est pour cela qu'ils ont moins de problèmes de fuites.

Pour bien faire pipi, apprend à bien vider ta vessie

Il est important de bien vider ta vessie quand elle est remplie !

Jusqu'à ce que tu aies un ou deux ans, elle se vide automatiquement sans que tu y penses. Mais après, tu apprends à te retenir pour faire pipi dans le pot puis aux toilettes.



En fait, c'est ton cerveau qui commande l'ouverture du réservoir à pipi. Ça se passe comme si ta vessie téléphonait à ton cerveau pour lui dire « Je suis pleine, j'ai très envie de me vider ». Le cerveau te prévient alors pour que tu ailles aux toilettes. Ensuite, il commande l'ouverture du robinet ! Mais parfois la vessie est tellement pleine que le robinet s'ouvre sans que tu lui demandes ! **Et là, c'est le petit accident :** la culotte ou le lit est mouillé sans l'avoir commandé !



C'est pour cela qu'il ne faut pas attendre que le réservoir soit plein à ras bord.

Quand ton réservoir fonctionne mal, c'est que la « machine » à faire pipi n'est peut-être pas bien entretenue... Il faut simplement éviter les mauvaises habitudes, que tu aies des petits soucis ou non !

Spécial filles : Que faire quand ça gratte ?

Si ça gratte, que ça démange ou que ça picote, c'est probablement que tu as une infection. Parles-en sans attendre à ta maman qui t'emmènera voir un médecin.

Et pense à bien te laver les mains avant de faire pipi et après, de bien t'essuyer d'avant en arrière et surtout pas l'inverse !

Il est préférable de porter des culottes en coton et d'éviter les pantalons trop serrés. Tu peux aussi, pour calmer l'irritation, utiliser un produit spécial "toilette intime", car les savons ou gels douches sont souvent très agressifs pour cette zone.

Ce qui est mauvais pour toi et pourquoi

• **Si tu te retiens trop souvent**, tu risques ne plus savoir bien relâcher ton sphincter, c'est-à-dire ouvrir le petit robinet. À force de trop serrer, cela peut aussi t'empêcher de bien faire "une plus grosse commission", c'est-à-dire être constipé(e).

• **Tu ne t'assois peut-être pas toujours sur le siège des toilettes**, surtout quand tu es en dehors de la maison et que ce n'est pas très propre. Quand tu es mal installé(e), tu t'en mets un peu partout et tu ne vides pas ta vessie jusqu'à la dernière goutte ! Cela veut dire que la vidange n'est pas bonne !

• **La vidange est aussi mauvaise quand tu pousses trop vite**, c'est pour cela que tu as parfois encore envie de faire pipi même après être allé(e) aux toilettes ou que les fuites apparaissent quand tu joues, ries ou tousses !

Dans tous ces cas, le pipi reste "prisonnier" dans le réservoir et cela peut entraîner des infections : ça sent mauvais, ça gratte, ça brûle, ça picote, ça démange !

Imagine-toi un pot plein de pipi à 37,2 °C, la température de ton corps. Si tu le laisses dans une pièce pendant quelques heures, ça finira par sentir vraiment mauvais, parce que le pipi aura "fermenté". Cela signifie que les germes auront commencé à faire leur travail de transformation pour devenir infectieux. Il se passe la même chose dans ta vessie si tu ne la vides qu'à moitié...

Tu peux également avoir des douleurs très vives dans le ventre. Avoue que ce n'est pas très agréable et qu'il faut mieux éviter ces tracas ! Alors, vite, rends-toi page suivante pour découvrir toutes les astuces pour apprendre à bien faire pipi !

"Mon emploi du temps à moi"

Comme tu as un emploi du temps à l'école dans lequel s'organisent les mathématiques, le français, les interrogations, le sport... tu peux aussi avoir un emploi du temps des "pipis". Parfois, tu n'as pas très envie de faire une dictée, mais tu y es bien obligé pour être un bon élève ! Pour le pipi, c'est un peu pareil... Tu n'as pas toujours envie d'aller aux toilettes et pourtant c'est important pour devenir un "as" ! Un joli petit carnet que tu peux demander à ta maman ou ton papa de t'offrir sera très astucieux. Il t'aidera à retrouver de bonnes habitudes. Avant tout, il faut que tu suives l'emploi du temps des pipis, c'est-à-dire aller aux toilettes :

- le matin quand tu te lèves,
- à la récré du matin,
- le midi,
- à la récré de l'après-midi,
- en rentrant à la maison,
- avant le repas,
- avant d'aller te coucher.

Après chaque pipi, tu notes dans un carnet avec des croix si tu as fait :

- un gros pipi : 3 croix
- un moyen pipi : 2 croix
- un petit pipi : 1 croix

À la fin de la journée, tu montres le carnet à ta maman ou ton papa. C'est un petit jeu rigolo qui ne sert pas à savoir si tu sais faire des croix, mais si tu fais bien pipi pour t'éviter des petits soucis et pour que tu y penses très fort au fond de toi.

Astuces et petits trucs à partager



Voici quelques conseils en "or" pour bien faire pipi sans ennuis, à la maison ou en dehors de la maison ! Tu le sais maintenant, bien faire pipi c'est très important, alors comment bien le faire ?

• **N'oublie pas que tu dois faire pipi 5 à 6 fois par jour** et sans attendre la dernière minute ! Pour t'aider à ne pas l'oublier et ne pas rester un après-midi ou une matinée entière sans "pause pipi", tu peux utiliser un petit carnet.

• **S'il n'y a pas souvent de papier** dans les toilettes de ton école, n'hésite pas à toujours avoir sur toi des petites lingettes humides en pochette et des mouchoirs en papier. En plus, ils pourront aussi te servir à nettoyer le siège avant de t'asseoir !

• **Si les toilettes de l'école ne sont pas propres** ou si on t'a déjà embêté(e) pendant que tu faisais pipi, parles-en à tes parents qui pourront en parler avec ton maître ou ta maîtresse.

• **Si tu es une fille**, tu t'installes confortablement sur le siège des WC. Tes pieds sont bien posés sur le sol et tu écarts bien les jambes. Tu baisses bien ton collant, ton jean, ton caleçon ou ta culotte jusqu'à tes chevilles. Tu éviteras comme ça les petites gouttes sur tes cuisses.

• **Si tu es un garçon**, tu ouvres bien ton pantalon quand tu fais pipi debout et, quand tu es assis, tu t'installes confortablement comme on le conseille aux filles.

• **Pour que cela soit plus amusant**, tu peux par exemple inventer une petite chansonnette : « Ça coule, je vais bien, jusqu'au bout, je vais bien, sans tracas, tralalala ! »

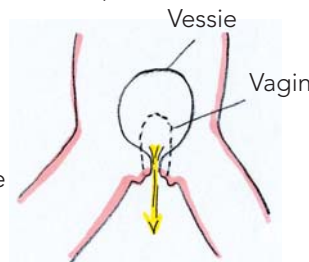
• **Bien positionné(e)**, tu prends maintenant tout ton temps pour faire pipi jusqu'à la dernière goutte ! Rien ne sert de forcer, si tu es calme et détendu(e), le pipi sortira tranquillement.

• **Une fois que tu es sûr(e) d'avoir terminé**, tu t'essuies bien de l'avant vers l'arrière et pas l'inverse pour éviter les infections.

• **Ensuite**, fais un "arrêt" lavabo pour te laver les mains et pense à boire un verre d'eau pour que le mécanisme de "vidange" fonctionne parfaitement tout au long de la journée. C'est le VDP TVB : Verre D'eau Pipi Tout Va Bien !

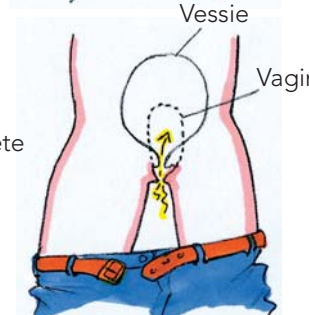
Bonne position genoux écartés

Jet mictionnel = miction complète



Mauvaise position genoux serrés

Miction incomplète
Fuites post-mictionnelles (reflux d'urine dans le vagin)



Et toi, es-tu concerné(e) ?



Tu as peut-être des petits problèmes de fuites, mais ne t'inquiète pas, cela se guérit. L'important, c'est de ne pas avoir honte et d'en parler à tes parents et à ton maître ou ta maîtresse quand cela t'arrive.

Petit test simple et rapide

Tu te retiens parfois de faire pipi jusqu'à avoir mal au ventre

OUI NON

Parfois, quand tu fais pipi, ça gratte, ça picote ou ça brûle

OUI NON

Tu as parfois quelques gouttes qui tombent dans ta culotte même après avoir terminé de faire pipi

OUI NON

Quelques gouttes mouillent parfois ta culotte quand tu ris ou quand tu tousses

OUI NON

Tu as parfois encore envie de faire pipi juste après être allé(e) aux toilettes

OUI NON

Tu fais parfois pipi au lit

OUI NON

Si tu as répondu "OUI" au moins deux fois, tu es certainement concerné(e) par ce que les adultes appellent les « troubles de la miction ». Ce n'est pas grave et cela ne doit pas t'empêcher de vivre normalement, ni de t'amuser et de bien travailler à l'école !

Dis-toi aussi que tu n'es pas le seul ou la seule dans ce cas et que cela arrive probablement aussi de temps en temps à tes camarades.

Alors, parles-en à tes parents ! Ils t'emmèneront voir un médecin qui pourra t'écouter et t'aider ! En prenant de bonnes habitudes, tes soucis disparaîtront petit à petit.



Histoires et chiffres drôles... Le savais-tu ?

- Le premier papier-toilette a été fabriqué en Chine au 14^e siècle pour l'utilisation de l'empereur.

- En 1595, l'Anglais John Harrington a mis au point un système de chasse d'eau pour les sanitaires de sa maison. Cette invention se généralise à la fin du 19^e siècle, avec l'arrivée de l'eau courante dans les appartements.

- En France, au 18^e siècle, on a d'abord utilisé du papier journal. Le papier-toilette est apparu au 20^e siècle ; mais longtemps considéré comme un produit de luxe, son utilisation n'a été répandue que dans les années 60.

Participez à lever les tabous



En tant que parents, vous êtes à l'écoute de votre enfant dans son environnement familial mais aussi scolaire. Sa bonne santé passe aussi par des conditions de propreté irréprochables dans et en-dehors de la maison.

Si votre enfant est timide, n'hésitez pas à discuter avec les parents de ses camarades. À plusieurs, vous pourrez alors aborder la question lors de réunions de parents d'élèves, si vous avez des soupçons quant à l'hygiène, l'intimité, les rythmes mictionnels au cours de la journée... Les enfants peuvent aussi avoir peur des toilettes "turques", de crainte de "tomber dans le trou", il est important de savoir les écouter et de les rassurer.

« En se mobilisant et en s'exprimant auprès des éducateurs et enseignants, les parents peuvent aussi faire bouger les choses et prévenir, rappelle le Professeur Averous. Avec, pour objectifs communs de faciliter l'accès aux toilettes, réfléchir à l'intégration de l'acte mictionnel dans l'emploi du temps scolaire, d'offrir des toilettes adaptées, propres et séparant les garçons et les filles. »

« En cas de problèmes, votre devoir de parents est d'en parler à l'équipe enseignante et de trouver obligatoirement les solutions. Comptez sur la bonne volonté de tous, que chacun y mette du sien !, poursuit le Professeur Averous, avant de conclure : mon souhait le plus cher serait de pouvoir diffuser à la télévision à une heure de grande écoute, un spot dont le message serait : Êtes-vous sûrs que vos enfants font bien pipi ? »

Histoires et chiffres drôles... Le savais-tu ?

- En 1872 apparaissent à Paris les premiers WC publics appelés "chalets de nécessité" : six sont mis à la disposition des Parisiens sur les grandes places.

- En 1980, c'est l'arrivée sur les trottoirs des "Sanisettes" Decaux.

- Le Musée du Louvre, à Paris, utilise chaque mois 1 000 km de papier-toilette et 800 litres de savon !

- En moyenne, une personne utilise 8,6 feuilles de papier hygiénique à chaque fois qu'elle va aux toilettes.

- Chaque Européen utilise en moyenne 13 kilos de papier-toilette par année, l'équivalent d'environ 22 milliards de rouleaux !

Oser en parler pour éduquer



Tu as peut-être des petits problèmes de fuites, mais ne t'inquiète pas, cela se guérit. L'important, c'est de ne pas avoir honte et d'en parler à tes parents et à ton maître ou ta maîtresse quand cela t'arrive.

Plus de 15 % des enfants seraient touchés par des troubles de la miction. Même si ce problème affecte le plus souvent les petites filles, le petit garçon peut aussi être concerné. La pathologie peut être très sérieuse à l'arrivée, allant jusqu'à provoquer des infections graves au niveau des reins.

« Il s'agit d'un véritable handicap social et psychologique pour l'enfant, parfois source d'échec scolaire et d'une charge économique très lourde pour la société, pouvant bénéficier d'une prévention efficace basée sur une simple prise de conscience du problème », déclare le Professeur Averous.

Le problème doit être pris très au sérieux dès l'enfance, car il est admis par la quasi-totalité du corps médical que les mauvaises habitudes pourront entraîner des fuites et des infections récidivantes à l'âge adulte, auxquelles s'ajoutent des facteurs de risques supplémentaires comme la grossesse ou encore les contraceptifs et l'activité sexuelle.

Alors, pour éviter que les enfants deviennent de futurs incontinents, apprenons-leur à faire pipi, en leur offrant notamment à l'école des toilettes propres et en les aidant à intégrer l'acte mictionnel dans leur emploi du temps.

« il est malheureux de savoir qu'une petite fille ou une femme préfère se retenir plutôt que d'aller dans un endroit pas propre ou peu intime », poursuit le Professeur Averous. Le problème est très banal et peut se traiter facilement. Les solutions sont simples, il faut avant tout oser en parler et faire de la prévention en informant parents et enseignants.

Paroles de parents

« C'est en discutant avec d'autres mamans que j'ai appris qu'il n'y avait pas toujours de papier à l'école. La propreté des toilettes, c'est un problème que nous abordons depuis quelques temps en réunions de parents d'élèves, mais c'est assez récent. Il y a encore beaucoup de parents qui n'osent pas en parler. Pour eux, "tout va bien", ils nient les problèmes. » Isabelle, maman de trois filles de 6 ans, 8 ans et 12 ans.

« Chaque parent d'élève doit être en éveil car les enfants ne disent pas toujours tout, ça dépend aussi de leur caractère. » Stéphane, papa d'une fille de 6 ans

Soyez attentifs et vigilants

Il y a des signes qui ne trompent pas...

- Votre enfant court aux toilettes en rentrant de l'école car il s'est retenu toute la journée,
- Il se trémousse quand il est assis,
- Il a des infections urinaires à répétition,
- Il ne fait qu'un passage éclair aux toilettes et y retourne quelques minutes après,
- Il est constipé et a mal au ventre,
- Ses urines sentent très fort,
- Il refait pipi au lit alors qu'il était propre...

Vous devez alors être alerté et prendre ce problème au sérieux. Il s'agit le plus souvent d'une pathologie acquise d'origine purement fonctionnelle, mais l'examen clinique est cependant indispensable pour éliminer toute éventuelle anomalie congénitale par ailleurs.

« À force de s'être trop retenu et de serrer les fesses, de nombreuses femmes souffrent de cystites à répétitions, mais ont aussi des problèmes de constipation avec de fortes douleurs au ventre, déclare le Professeur Averous. Pour éviter ce genre d'inconforts, autant prévenir dès le plus jeune âge. Il ne faut pas sous-estimer les troubles de la miction, qui représentent un réel problème de santé publique », poursuit-il.



La bonne éducation mictionnelle de votre enfant conditionne le fonctionnement de sa vessie pour la vie ! En cas de doute, n'hésitez pas à consulter un médecin spécialiste!

Paroles de parents

« Je fais très attention, j'ai deux filles et, dès que je constate des petites rougeurs, je les sensibilise. Il y a vraiment une éducation des petits à faire et surtout chez les fillettes qui réagissent très vite sur cette zone. Les garçons ont moins ces problèmes, mais eux aussi, il faut leur apprendre à bien secouer jusqu'à la dernière goutte ! »

Catherine, maman de deux filles de 8 et 10 ans et d'un garçon de 4 ans.

DVD

- « Programme d'entraînement du périnée », par Kari Bo : des exercices à faire chez soi pour renforcer et tonifier son périnée.

Sites internet

- www.librement-feminin.fr Le site relationnel de TENA, spécialiste des protections pour fuites urinaires, avec des témoignages de femmes, des paroles d'experts, des informations et conseils.
- www.tena.fr Le site de TENA pour le grand public.
- www.institut.tena.fr Le site de l'Institut TENA pour les professionnels de santé.

Brochures conseils

- Incontinence et périnée
- Incontinence au féminin
- Incontinence au masculin
- Incontinence et grossesse
- Incontinence et sport
- Incontinence et prévention
- Incontinence et bien-être
- Incontinence et nudité

(Le DVD, les livrets et des échantillons produits sont disponibles sur simple demande auprès du service Consommateurs TENA.)



L'Institut TENA a été créé pour fédérer les énergies de tous les acteurs de santé concernés par l'incontinence et mettre en commun leurs expériences.

Composé d'un comité scientifique pluridisciplinaire, l'Institut TENA a pour objectifs de :

- Inscire l'incontinence comme un enjeu de santé publique et modifier le regard de la société sur le sujet
- Favoriser la formation et l'information des professionnels de santé par la mise en place de projets interactifs et l'organisation de journées d'échanges
- Participer à des actions de prévention et aider au développement de la recherche clinique et thérapeutique de l'incontinence

Publications, informations pratiques et actualités de l'Institut TENA sur le site www.institut.tena.fr



Service Consommateurs TENA - TSA 60 004 - 16 904 Angoulême Cedex 9



N°Cristal 09 69 36 99 82
APPEL NON SURTAXE

Du lundi au vendredi de 9h à 19h



www.librement-feminin.fr

Ce livret d'information a été réalisé avec la collaboration de



Michel Averous, chef du service d'urologie pédiatrique au CHU de Montpellier