



**Faire pipi,  
ça s'apprend aussi**



**Faire pipi,  
ça s'apprend aussi**

**MES TRUCS POUR  
BIEN FAIRE PIFI !**



**Si je suis  
une fille**

- 1 Je n'attends pas le dernier moment.**
- 2 Je baisse ma culotte jusqu'aux chevilles.**
- 3 Je m'installe confortablement, les pieds à plat.**
- 4 J'écarte bien les genoux.**

- 5 Je me détends, je chante, je prends mon temps jusqu'à la dernière goutte...**
- 6 Je ne pousse pas.**
- 7 Je m'essuie dans le bon sens, de l'avant vers l'arrière.**
- 8 Quand j'ai fini, je me lave les mains.**



**Si je suis un garçon**

- 1 Je n'attends pas le dernier moment.**
- 2 Assis, je m'installe confortablement, les pieds à plat.**
- 3 Debout, j'ouvre bien mon pantalon pour être à l'aise.**
- 4 Je me détends, je chante, je prends mon temps...**

- 5 Je ne pousse pas.**
- 6 Je fais attention à bien faire pipi dans la cuvette.**
- 7 Je fais jusqu'à la dernière goutte et je m'essuie.**
- 8 Quand j'ai fini, je me lave les mains.**

## **A TOUS LES PARENTS !**

**Votre enfant a sa culotte mouillée, il fait pipi au lit, il a des infections urinaires...**

### **PARENTS N'OUBLIEZ PAS !**

Que ce problème concerne plus souvent les filles. Les garçons ne sont pas épargnés pour autant. Qu'il affecte plus de 15 % des enfants. Qu'il est source de mal-être et d'échec scolaire. Et qu'il y a des solutions : une bonne éducation mictionnelle, parfois une rééducation conduite sans oublier l'aide de votre médecin qui, exceptionnellement, pourra dépister une maladie urologique. Apprendre à bien faire pipi pendant l'enfance peut protéger pour l'avenir.

### **COMMENT ETRE ALERTE ?**

Votre enfant se précipite aux toilettes... il est parfois trop tard.  
Il n'y reste que quelques secondes.  
Il y revient 10 minutes après.  
Il a une infection urinaire qui récidive souvent et résiste à tous les traitements.  
Il se tortille sur son siège.  
Il a des modifications du comportement.  
Ses urines sont malodorantes.  
Il a des irritations génitales.  
Il refait pipi au lit.  
Il a mal au ventre.  
Ses selles sont irrégulières.  
Il s'est retenu toute la journée à l'école.  
Ces symptômes se sont amplifiés avec la rentrée scolaire.

### **POURQUOI CES ENNUIS ?**

La vessie doit se vider régulièrement, sous peine d'infections et de fuites.  
La vessie est un réservoir assorti d'un verrou musculaire (sphincter) qui doit s'ouvrir pour permettre une bonne vidange.  
Un accident étant vite arrivé, les enfants, surtout les petites filles, apprennent très vite à trop se retenir.  
La propreté suppose un bon contrôle de la vessie et du sphincter. Savoir se retenir, c'est aussi savoir uriner en utilisant le fonctionnement normal de la vessie et du sphincter.  
L'hygiène mictionnelle doit être connue et apprise précocément. L'apprentissage de la propreté est souvent perturbé par une mise à l'école précoce, des problèmes familiaux,...