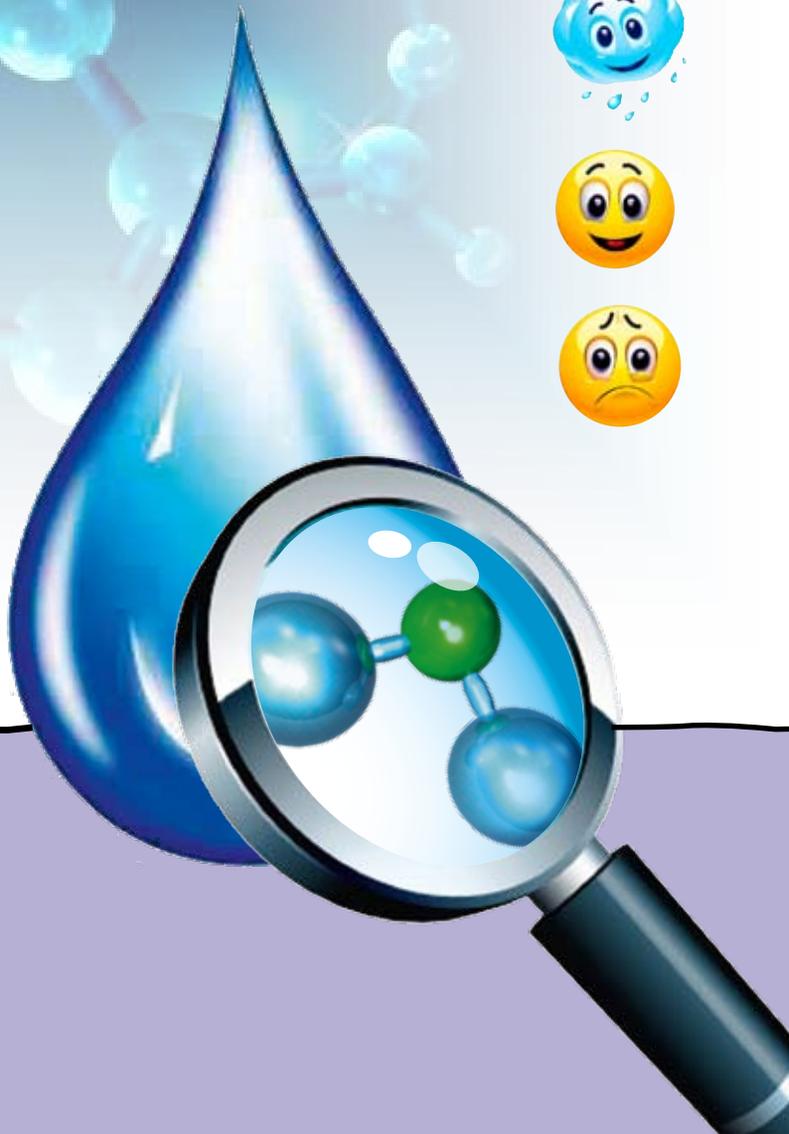


Carnet personnel



FERRING

PRODUITS PHARMACEUTIQUES



Ce carnet personnel t'a été remis par ton médecin.

Tu trouveras notamment :

- des **informations** utiles sur l'alimentation, le rôle de l'eau dans l'organisme et des reins pour comprendre ce qui se passe dans ton corps ;
- des **calendriers** spécifiques et des conseils pratiques pour t'aider à régler ton problème.

Nom :

Prénom :

Âge :

Nom de ton médecin :

Date de la remise du carnet :

Date de la prochaine consultation :

- L'alimentation p 4
- L'eau p 6
- Les reins p 7
- Les conseils utiles p 8
- Le calendrier 48 heures p 10
- Les calendriers mensuels 1, 2, 3 p 12
- Notes p 18

L'alimentation

L'alimentation est à la base du bon fonctionnement du corps : source d'énergie et d'éléments indispensables pour les cellules, elle doit être variée pour équilibrer les besoins sur une journée.

La santé vient en mangeant chaque jour :

- **des glucides** qui apportent l'énergie et favorisent l'endurance ;
- **des protéines** qui construisent et entretiennent le corps ;
- **des lipides** (ou graisses) qui stockent l'énergie et développent le cerveau ;
- **mais aussi des sels minéraux, des vitamines, des micronutriments ;**
- **l'eau et les fibres alimentaires** complètent la liste indispensable au bon fonctionnement du corps.

Les glucides

Ils sont présents dans tous les produits végétaux.

Les protéines

Les protéines sont formées de petites molécules appelées les acides aminés. Certains sont présents dans l'organisme, **l'alimentation doit apporter les autres.**

Glucides simples :

raisin, figue, cerises, groseilles, confiture, miel, oignon



Glucides complexes

= lait, sucre de table, céréales (blé, orge, avoine, maïs...), pain, biscuits, pâtes, riz, légumes secs, pommes de terre, soja...



Protéines d'origine animale :

viandes, poisson et fruits de mer, œufs, laitages



Protéines d'origine végétale :

Céréales, riz, pain, légumes secs, soja



Les lipides

On parle aussi de graisses ou matières grasses. Ils sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Il faut en manger chaque jour mais en quantité limitée.

Lipides « visibles »
beurre, huile, margarine



Lipides « cachés »
viandes, charcuteries,
fromages, œufs, lait entier,
cacaahuètes, olives, noix...



Les vitamines

C'est grâce à l'alimentation que le corps trouve la plupart des vitamines.

Vitamine A (jaune d'œuf, carotte, salade, épinards, lait, beurre),
Vitamine B (viandes, poissons, coquillages, beurre...),
Vitamine C (fruits, légumes frais),
Vitamine E (huiles végétales, céréales, légumes verts),
Vitamine K (tomates, pois, choux....)....

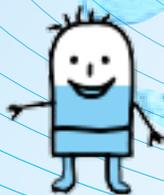


Les sels minéraux (calcium, phosphore, potassium, sodium, magnésium, fer), **les fibres** (présentes dans les légumes verts, les fruits, les céréales complètes) et **les micronutriments** (chrome, zinc, sélénium), sont présents en quantité variable dans les aliments.



L'eau

L'eau est l'élément indispensable à notre organisme



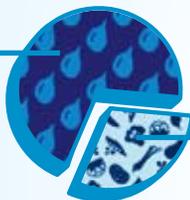
Notre corps est constitué à **60 %** d'eau.

Boire est indispensable à la vie.

L'eau circule dans notre corps : nous en absorbons et nous en rejetons en permanence :

- une personne absorbe en moyenne 2,2 l d'eau par jour :

1,4 l sous forme de boissons



0,8 l dans la nourriture

- une personne perd en moyenne 2,5 l d'eau par jour :

1 l de sueur (voie cutanée), de vapeur d'eau (voie respiratoire), et des selles (voie digestive)

1,5 l d'urine (voie rénale)



L'équilibre entre les absorptions et les pertes d'eau est contrôlé principalement par **les reins**

Les reins

Les reins sont au nombre de deux.

Ils ont la forme de deux gros haricots aplatis de 100 à 150 grammes chacun et sont logés de part et d'autre de la colonne vertébrale.

Ils nettoient l'organisme de ses déchets grâce à la production d'urine.

Les cellules du corps prennent dans le sang tout ce dont elles ont besoin et rejettent leurs déchets.

Pour qu'il reste propre, le sang est lavé par les reins avec l'eau que nous buvons. Les déchets sont filtrés avec l'eau ce qui produit l'urine.

L'urine

L'urine est stockée dans la vessie, sorte de réservoir. Quand elle est pleine, la vessie a besoin d'être vidée.

On ressent alors l'envie de faire pipi.

La nuit, certains enfants ne ressentent pas cette envie de faire pipi et font dans leur lit. On parle alors d'énurésie nocturne.

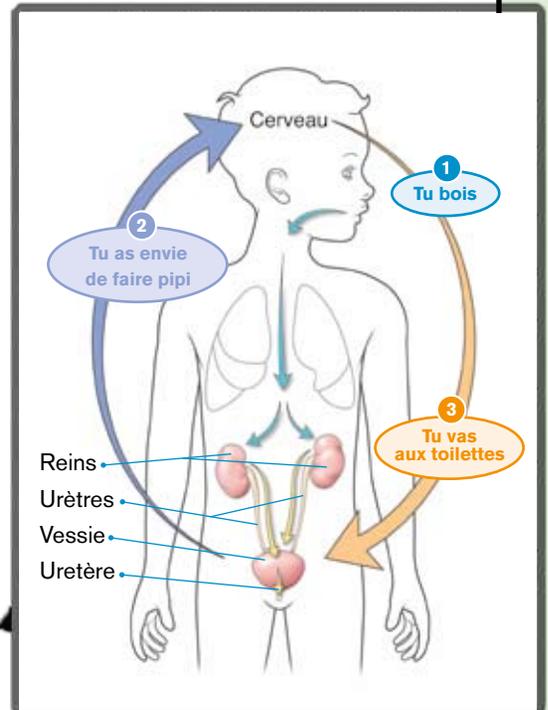


Illustration extraite de l'ouvrage « ENPI : le secret d'Enzo. L'énurésie nocturne d'Enzo. » Lottman H et Lahlou N. Eds Medi-Text 2008.

Les conseils utiles

Voici quelques conseils pratiques très importants à suivre pour t'aider à régler ton problème d'énurésie :

Le matin et dans la journée, il faut boire beaucoup pour éviter d'avoir trop soif le soir et pour que les reins puissent bien fonctionner.

Après 18 heures, au contraire il ne faut pas trop boire et bien sûr aucune boisson durant la nuit.

Le soir, il faut aussi éviter :



- les aliments riches en eau, comme la soupe ou les yaourts liquides et ceux très riches en sel et en calcium, comme le fromage, les quiches, les sauces béchamel, etc ;
- les aliments qui contiennent des substances diurétiques comme les asperges, les poireaux, les aubergines, l'ananas, le concombre, les figues, le melon, les pêches, c'est-à-dire qui favorisent l'élimination d'urine ;
- les boissons gazeuses et sucrées ainsi que celles qui contiennent de la caféine.



Ensuite, il faut faire pipi en essayant d'être bien détendu et en vidant au maximum ta vessie :

- au moins 5 à 6 fois par jour dès que tu as envie ;
- le soir juste avant de te coucher.

En pratique, calcule la quantité de liquides que tu dois boire chaque jour :

Sachant que tu dois boire entre 45 ml et 60 ml par kilo par jour

Calcule de la façon suivante :

Tu pèses kilos, multiplie 45 x ton poids en kilo et 60 x ton poids en kilo

Tu dois donc boire entre et ml par jour

Pour t'aider voici des repères visuels



1 verre de cantine = 1 verre à moutarde = 120 ml

1 verre de limonade = 250 ml



1 bol = 250 ml



1 canette = 330 ml



Exemple : Jules, 10 ans, 30 kilos doit boire entre 1350 et 1800 ml soit

Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter à 16 h 30	Après 16 h 30	Dîner



Le calendrier 48 heures

Pour en savoir plus sur les causes de ton énurésie,
tu dois remplir ce calendrier pendant 2 jours consécutifs

Profite d'un week-end pour le remplir avec tes parents !

	Es-tu allé faire pipi ?		As-tu eu des fuites ?		Boisson
	OUI	NON	OUI	NON	quantités
nuit	<input type="checkbox"/>				
lever	<input type="checkbox"/>				
matin	<input type="checkbox"/>				
midi	<input type="checkbox"/>				
après-midi	<input type="checkbox"/>				
dîner	<input type="checkbox"/>				
coucher	<input type="checkbox"/>				

Note chaque fois que possible (le plus souvent à la maison)

- quand tu vas aux toilettes ;
- les nuits sèches ou mouillées et les fuites éventuelles pendant la journée (1 tache : +, mouillé : ++, trempé : +++);
- quand et en quelle quantité tu as bu.

JOUR 2

Es-tu allé faire pipi ?

As-tu eu des fuites ?

Boisson

OUI

NON

OUI

NON

quantités

nuit

lever

matin

midi

après-midi

dîner

coucher

Premier mois



As-tu passé une bonne nuit ?

Chaque jour, écris ou dessine comment s'est passée ta nuit :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
SEMAINE 1				
SEMAINE 2				
SEMAINE 3				
SEMAINE 4				



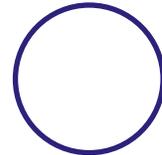
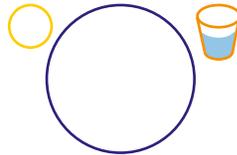
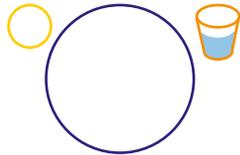
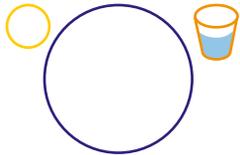
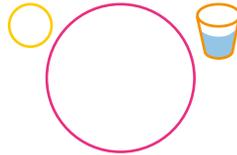
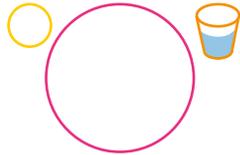
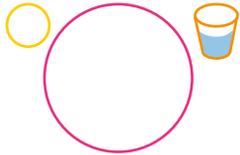
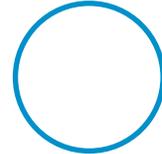
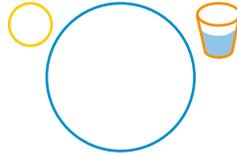
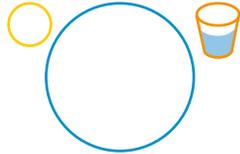
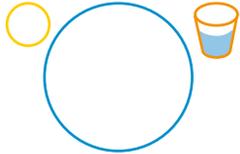
- Si tu as pris ton traitement mets une croix dans le rond jaune
- Si tu as diminué tes boissons après 18 heures, mets une croix sur le verre.

Vendredi

Samedi

Dimanche

**Total
nuits sèches**



À la fin du premier mois, prends rendez-vous avec ton médecin pour faire un bilan.

Deuxième mois



As-tu passé une bonne nuit ?

Chaque jour, écris ou dessine comment s'est passée ta nuit :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
SEMAINE 1				
SEMAINE 2				
SEMAINE 3				
SEMAINE 4				



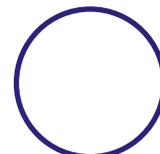
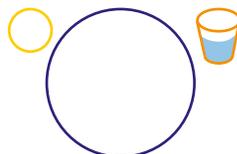
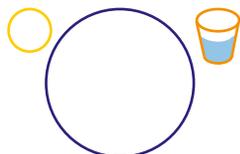
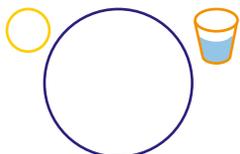
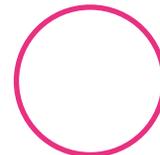
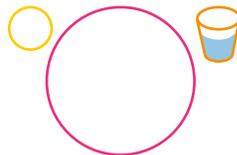
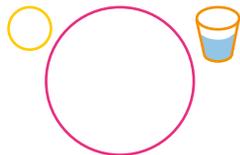
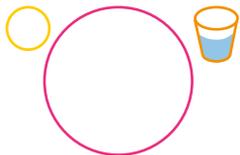
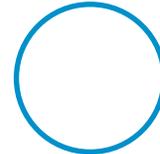
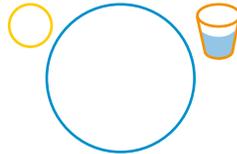
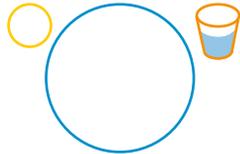
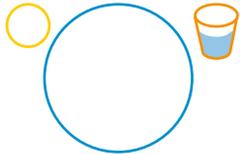
- Si tu as pris ton traitement mets une croix dans le rond jaune
- Si tu as diminué tes boissons après 18 heures, mets une croix sur le verre.

Vendredi

Samedi

Dimanche

**Total
nuits sèches**



Troisième mois



As-tu passé une bonne nuit ?

Chaque jour, écris ou dessine comment s'est passée ta nuit :

Lundi

Mardi

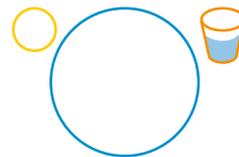
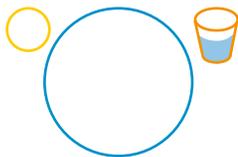
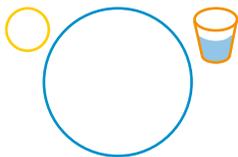
Mercredi

Jeudi

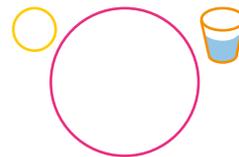
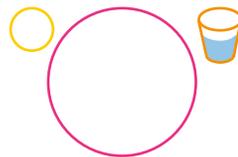
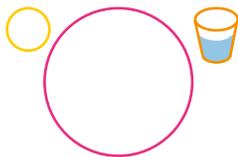
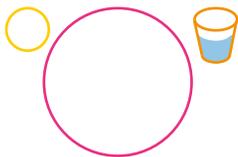
SEMAINE 1



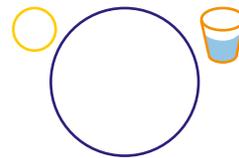
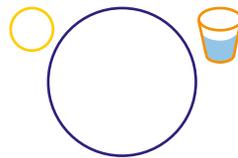
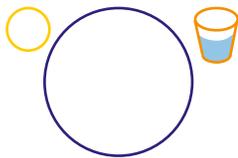
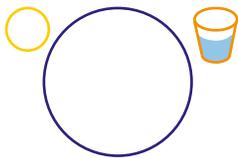
SEMAINE 2



SEMAINE 3



SEMAINE 4





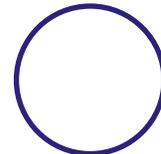
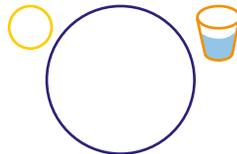
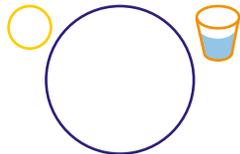
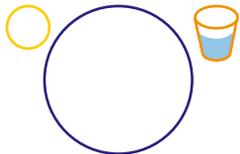
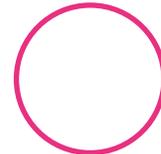
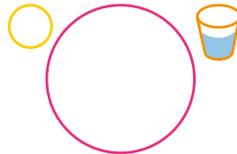
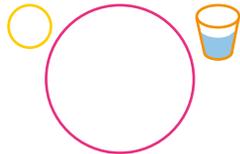
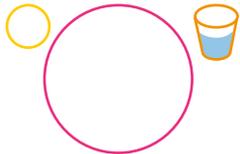
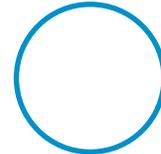
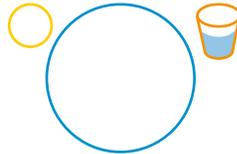
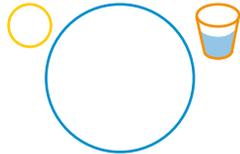
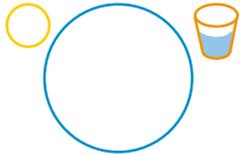
- Si tu as pris ton traitement mets une croix dans le rond jaune
- Si tu as diminué tes boissons après 18 heures, mets une croix sur le verre.

Vendredi

Samedi

Dimanche

**Total
nuits sèches**



Après trois mois de traitement, il est temps pour toi de faire le bilan avec ton médecin.
N'oublie pas de prendre rendez-vous avec lui.

NOTES

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



FERRING
PRODUITS PHARMACEUTIQUES