Calendrier Mictionnel de 3 Jours (72 heures)

Dr. Fernando Gómez Sancha
ICUA · Institut de Chirurgie Urologique Avancée (Madrid)

Mode d'emploi simple : Choisissez **3 journées complètes de 24 h** (pas forcément consécutives). Utilisez un verre doseur en millilitres (`ml`). Notez chaque boisson et chaque miction. Dans **Urg.** notez le besoin pressant : `0` normal, 1 léger, 2 fort, 3 fuite. Dans **N / M** inscrivez `N` pour un lever nocturne et `M` sur la **première urine du matin au réveil** (produite pendant la nuit).

JOUR 1 · Date : ____/____/_____

Coucher : _____ | Lever : _____

Heure	Boisson (ml)	Urine (ml)	Urg. (0–3)	N / M

Total bu 24 h : _____ **ml**
Total uriné 24 h : _____ **ml**
Urine nocturne (N + M) : _____ **ml**

JOUR 2 · Date : ____/____/_____

Coucher : _____ | Lever : _____

Heure	Boisson (ml)	Urine (ml)	Urg. (0–3)	N / M

Total bu 24 h : _____ **ml**
Total uriné 24 h : _____ **ml**
Urine nocturne (N + M) : _____ **ml**

JOUR 3 · Date : ____/____/_____

Coucher : _____ | Lever : _____

Heure	Boisson (ml)	Urine (ml)	Urg. (0–3)	N / M

Total bu 24 h : _____ **ml**
Total uriné 24 h : _____ **ml**
Urine nocturne (N + M) : _____ **ml**

Pourquoi cette feuille change souvent le diagnostic : Si plus de **33 % du volume urinaire de 24 h** est fabriqué durant le sommeil (mictions `N` + première urine du matin `M`), il s'agit d'une **polyurie nocturne** (apnée du sommeil, œdèmes des jambes résorbés la nuit, boissons tardives), qu'aucun médicament ni chirurgie de la prostate ne corrigera seul.