

# Conseils mictionnels

✓ Je n'attends pas le dernier moment

✓ Je baisse mes vêtements jusqu'aux chevilles

✓ Je me détends, je prends mon temps

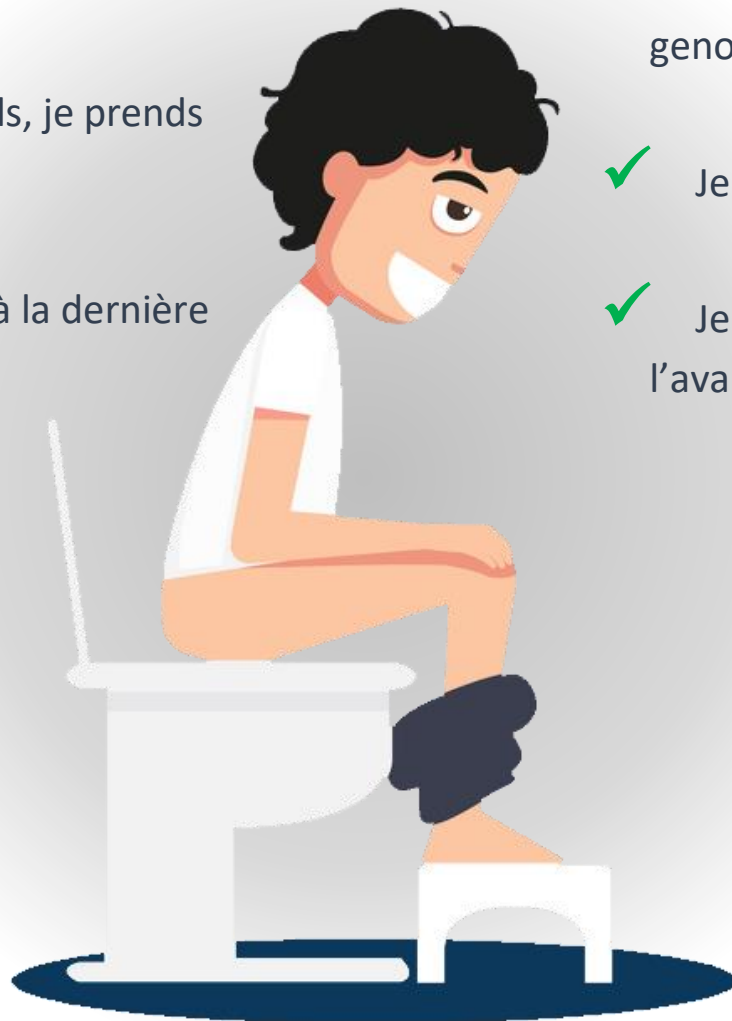
✓ Je fais jusqu'à la dernière goutte

✓ Je m'installe confortablement, les pieds à plat

✓ J'écarte bien les genoux

✓ Je ne pousse pas

✓ Je m'essuie de l'avant vers l'arrière



## Astuces :

- Je pense à boire régulièrement en quantité raisonnable.
- Je limite les boissons irritantes pour ma vessie ( Thé, café, vin blanc, champagne..)
- Je vais aux toilettes régulièrement ( 5 à 7 fois par jours)

