



FAIS-TU PIFI DE LA MAUVAISE FAÇON ?

× 6 erreurs fréquentes

+ Comment les corriger



ERREUR

Forcer ou retenir ta respiration



CORRECT

« Laisser-aller » et détendre le périnée

ERREUR

Arrêter et recommencer la miction



CORRECT

Laisser l'urine sortie en un seul jet régulier

ERREUR

Courir aux toilettes. Ta vessie est le boss



CORRECT

Uriner quand et où vous le choisissez. TU es le boss !

ERREUR

Aller aux toilettes aux 2 heures ou moins, ou plus de 4 heures de temps entre chaque pipi
(adultes sains sans problème médical)



CORRECT

Uriner toutes les 3-4h pendant la journée

ERREUR

Aller uriner plus d'une fois par nuit
(sauf si enceinte ou si plus de 65 ans)



CORRECT

Idéalement, dormir toute la nuit

ERREUR

Laisser l'urine être concentrée



CORRECT

Rester hydraté pour que votre urine soit saine

