

Je protège mon périnée

- Je ne me retiens pas quand j'ai envie d'uriner, j'écoute mon corps
- Je ne pousse pas pour faire pipi
- Quand je vais à la selle, je relève les jambes en glissant un marche pieds sous mes pieds, la position accroupie est la plus physiologique pour bien vider le rectum et m'évitera de pousser
- Je lutte contre la constipation. Je ne retiens jamais une envie d'aller à la selle !! Je prévois du temps après mes repas pour pouvoir aller au WC, surtout après le petit déjeuner.
- Je bois à ma soif ! Ni plus ni moins ! Une grande partie de l'apport hydrique journalier recommandé se retrouve dans l'alimentation
- Quand j'éternue, j'ouvre la bouche !! Je ne retiens pas l'éternuement sinon toutes les puissantes forces seront dirigées vers mon périnée et pousseront mes organes vers le bas.
- Quand je tousse, j'éternue, je ri, je me mouche ou je porte quelques chose de lourd, je pense à serrer un peu mon périnée comme si je retenais une envie d'uriner.