

Je lutte contre l'incontinence urinaire : les bons conseils

Le site du Docteur Guillaume Legrand






Adresse du site : www.docvadis.fr/guillaume-legrand







Validé par
le Comité Scientifique Médecine générale

L'incontinence urinaire est une affection fréquente qui se traduit par une fuite involontaire d'urine. Des traitements existent qui permettent de conserver ses activités et de vivre normalement. Certaines astuces peuvent également vous aider au quotidien. Voici quelques conseils simples à respecter.

9 bons conseils pour lutter contre l'incontinence urinaire

	Je ne me force pas à aller aux toilettes par précaution.
	Je ne pousse pas en urinant.
	Je ne me retiens pas trop souvent.
	Je choisis des sports à moindre impact périnéal : natation, vélo, marche.
	J'évite le surpoids : je me fais aider pour en perdre si nécessaire.

	Je limite ma consommation de tabac, de café, de thé, d'alcool, d'épices.
	Je ne porte pas de charges lourdes.
	Je ne mets pas de talons trop hauts.
	Je régule mon transit intestinal : j'ai un bon équilibre alimentaire et je bois suffisamment d'eau, en répartissant mes apports dans la journée.