

Incontinence urinaire: recommandations

Service d'Urologie

















Faire régulièrement de l'exercice



Éviter de fumer

Se soumettre
au dépistage
régulier de maladies
chroniques (type
diabète) pouvant
entrainer de

Consommer au moins 2 litres de liquide par jour

Réduire la consommation d'alcool et de caféine (café, thé, sodas)



Pratiquer des exercices pour renforcer le plancher pelvien

Référence: COMURO007

l'hyperactivité

vésicale

Source: GOODLIFE Pharma s.a./n.v.