

La position à adopter aux toilettes



1. Baissez vos vêtements jusqu'aux chevilles libérant ainsi les hanches et le bassin,
2. Surélevez vos pieds à l'aide d'un marchepied,
3. Placez vos genoux au dessus du niveau des hanches, et écartez-les,
4. Penchez le buste en avant tout en gardant le dos droit,
5. Relâchez-vous, pensez à respirer calmement et évitez de forcer. Si vous deviez forcer pensez à souffler par la bouche ouverte,
6. Après avoir uriné, il est recommandé de s'essuyer la vulve d'avant en arrière, puis de s'essuyer l'anus séparément en cas de selles.

Objectifs : faciliter la relaxation du périnée, diminuer la pression s'exerçant dessus et favoriser une vidange plus complète de la vessie et du rectum.

