

Que faut-il manger?

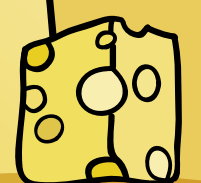
Presque la moitié du liquide que tu ingurgites par jour provient de ce que tu manges. Ne prends donc pas ton repas principal trop peu de temps avant d'aller dormir.



Le soir, évite de manger des aliments comme **le céleri, les oignons, le persil, les aubergines, l'ail.**



Peu de temps avant d'aller au lit, évite aussi de manger des fruits comme **la pastèque, des raisins, des agrumes,** parce qu'ils contiennent entre 90 et 95% d'eau.



Tu dois savoir qu'il faut aussi éviter de manger **des yaourts, du fromage et d'autres produits laitiers** le soir, car ils contiennent beaucoup de protéines, ce qui augmente la production d'urine.



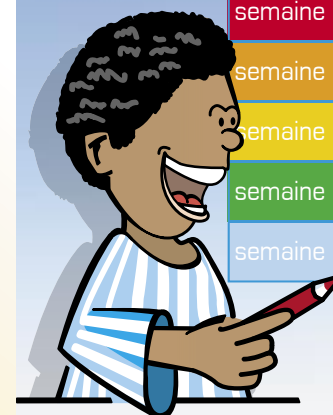
Les aliments qui contiennent **de la caféine,** comme **le chocolat,** doivent aussi être évités car la caféine augmente la production d'urine. **Une barre de chocolat noir** contient autant de caféine qu'une canette de coca.

Calendrier des nuits



Faire pipi au lit peut s'expliquer par différentes raisons. Pour mieux comprendre quand tu as précisément des problèmes, il est important que tu tiennes un calendrier. Indique dessus quand tu as eu un petit accident la nuit, et quand tu t'es levé(e) pour aller faire pipi. Indique aussi quand tu es resté(e) au sec. Essaie de le tenir pendant 15 semaines. **Succès!**

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
semaine 1							
semaine 2							
semaine 3							
semaine 4							
semaine 5							
semaine 6							
semaine 7							
semaine 8							
semaine 9							
semaine 10							
semaine 11							
semaine 12							
semaine 13							
semaine 14							
semaine 15							



Indique dessus quand tu as eu un petit accident: **S** = Sec: tu es resté(e) au sec
M = Mouillé(e): tu as eu un petit accident
L = Levé(e): tu t'es levé(e) pour aller faire pipi

