

# Fiche conseils

---

Pour éviter les récurrences d'infection urinaire :

- Buvez suffisamment (au moins 1,5 L d'eau par jour).
- Ne vous retenez pas trop longtemps en cas de besoin d'uriner.
- Essayez d'uriner régulièrement (toutes les 4 à 6 heures).
- Urinez après chaque rapport sexuel.
- En cas de constipation ou de diarrhée, parlez-en avec votre médecin.

Pour plus de conseils, **scannez le QR code.**

---



Prévenir l'infection  
urinaire et les  
récurrences de  
cystite

---