

# Pipi zen, pipi stress

Choisis ton camp



# Le secret de ma forme ?

*Aux toilettes ...*

*Je respecte la tranquillité des autres,  
Je m'installe confortablement,  
Je vise et je ne fais pas de vagues,  
Je m'essuie proprement,  
Je ne gaspille pas le papier,  
Je me lave les mains avec du savon,  
Je n'éclabousse pas ...*

**... Je fais pipi zen  
6 fois par jour !**



Association  
Française  
d'Urologie

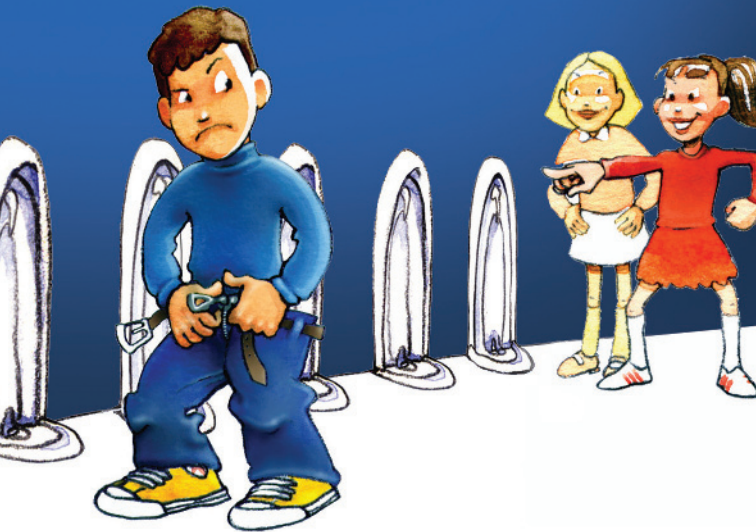
[www.urofrance.org](http://www.urofrance.org)

Édité par l'Association Française d'Urologie

**Aux toilettes, je respecte  
l'intimité de chacun...**



**... si je veux  
qu'on respecte la mienne !**



**Je ne joue pas  
avec le papier...**



**... pour éviter que  
les toilettes se bouchent  
et débordent**



**Je n'aime pas  
les mouches,  
ni les mauvaises  
odeurs...**



**... je tire la chasse !**





**Quand j'ai fini,  
je me lave les mains  
avec du savon,  
pour chasser les microbes...  
sans éclabousser !**



**Sur un sol mouillé,  
un accident est  
si vite arrivé !**

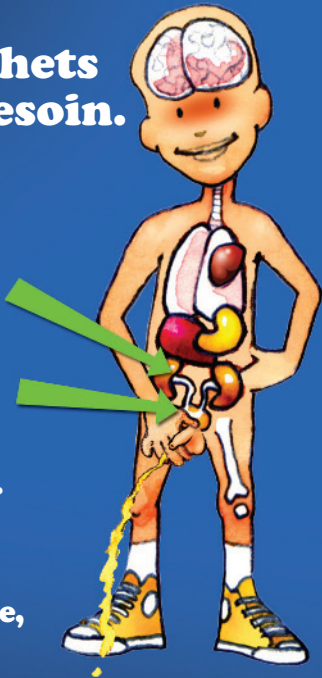


**Lorsque tu fais pipi,  
tu débarrasses  
ton corps de déchets  
dont il n'a pas besoin.**

**les reins**

**la vessie**

**Les reins filtrent le sang.  
Ils fabriquent l'urine  
qui emporte les déchets  
dans la vessie.  
Quand la vessie est pleine,  
tu dois faire pipi.**



**Si tu te retiens trop longtemps,  
les microbes se développent  
dans ta vessie :  
ça brûle et ça fait mal !**



**Faire pipi zen  
est essentiel à ta santé !**