



- Dans chaque case journalière, indiquez le numéro de cône utilisé (1, 2, 3, 4, 5), ou (-) si aucun cône n'est utilisé.
- Amenez cette feuille avec vous lors de votre prochaine visite chez votre médecin pour discuter de vos progrès.

SEMAINE		LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	COMMENTEZ VOS PROGRÈS
1	Matin								
	Soir								
2	Matin								
	Soir								
3	Matin								
	Soir								
4	Matin								
	Soir								
5	Matin								
	Soir								
6	Matin								
	Soir								
7	Matin								
	Soir								
8	Matin								
	Soir								
9	Matin								
	Soir								
10	Matin								
	Soir								
11	Matin								
	Soir								
12	Matin								
	Soir								
13	Matin								
	Soir								
14	Matin								
	Soir								

Pour en savoir plus sur l'incontinence urinaire à l'effort, visitez [www.delitdepetitesfuites.ca](http://www.delitdepetitesfuites.ca)



*Oups... délit de petites fuites®*

Libérez-vous de l'incontinence urinaire à l'effort

**VISITEZ, FURETEZ, PARTICIPEZ**