

### 3 heures avant votre heure habituelle de lever :



- Urinez et jetez ces urines
- Buvez environ un quart de litre d'eau
- Notez l'heure
- Recouchez-vous
- Restez allongé, à jeun et au repos, pendant 3 heures.
- Si vous avez besoin d'uriner entre-temps, recueillez à chaque fois vos urines dans le flacon.
- A la fin des 3 heures, urinez complètement, en recueillant la totalité des urines dans le flacon remis par le laboratoire.
- **Identifier le flacon** par vos nom et prénom.
- **Rapportez ce flacon le plus rapidement possible** au laboratoire.