

Urine : ce que sa couleur dit sur votre santé

Chère lectrice,
Cher lecteur,

L'urine est une « fenêtre » sur votre état de santé intérieur. C'est un système d'alerte rapide sur les problèmes de santé qui se développent dans votre corps.

Apprendre à réagir aux différentes couleurs peut vous épargner de sérieux problèmes de santé.

Voici un petit guide...

Urine de couleur blanc transparent

C'est que vous buvez trop d'eau [1].

Attention : on entend souvent que si l'on boit trop, les minéraux sont vidangés par l'urine. Ce n'est pas vrai.

En réalité, en buvant trop d'eau vous allez trop diluer les minéraux dans votre sang.

En effet, vos reins sont débordés dans leur tâche de réguler la concentration du sang en sodium, calcium, magnésium et potassium [2].

C'est particulièrement ennuyeux si vous faites beaucoup d'exercice physique.

Le déséquilibre de votre balance minérale provoque :

- Une baisse de vos niveaux d'énergie
- Des crampes et spasmes
- La diarrhée
- Des vomissements

Par ailleurs, l'excès d'eau provoque une augmentation de votre volume de sang. En réponse à cette situation inhabituelle, vos cellules vont se gonfler d'eau. Le problème est que certaines cellules supportent très mal de se gonfler d'eau. C'est le cas des cellules du

cerveau et des neurones. Ce gonflement peut provoquer un œdème cérébral dont les symptômes sont les suivants : convulsions, coma, arrêt respiratoire, hernie cérébrale, décès...

Enfin, certaines vitamines se dissolvent dans l'eau. En buvant trop, vous risquez de les laisser s'échapper. C'est le cas de la vitamine C et des vitamines du groupe B [3].

Jaune (ou jaune clair)

Tout va bien. Vous êtes en bonne santé et bien hydraté !

Jaune foncé

Acceptable, mais ne tardez pas à boire de l'eau.

Couleur ambre

Vous ne buvez pas assez d'eau. Vous risquez la déshydratation.

Si votre urine sent l'ammoniac

C'est probablement que vous êtes déshydraté.

Il se pourrait aussi que vous ayez des caillots dans la vessie, une infection, une maladie sexuellement transmissible. Ou tout simplement que vous ayez atteint la ménopause.

Couleur caramel

Il se peut que vous ayez une maladie du foie.

Ou alors vous souffrez d'une sérieuse déshydratation.

Buvez beaucoup d'eau.

Consultez votre médecin si le problème persiste !

Couleur orange

Vous ne buvez pas assez. Il est aussi possible que vous ayez un problème de foie ou de

canal biliaire. Consultez votre médecin.

Enfin, il arrive que la couleur orange soit liée aux colorants alimentaires.

Urine qui mousse ou qui pétille !

Si cela se produit rarement, il n'y a pas d'inquiétude.

Si c'est récurrent, cela peut avoir deux causes :

- Votre régime est trop riche en protéines
- Vous faites de l'hypertension ou du diabète
- Vous avez un problème de reins...

Ne tardez donc pas à consulter votre médecin.

Urine rose ou rouge

Vous avez sûrement mangé des betteraves, des myrtilles ou de la rhubarbe au dernier repas.

Si ce n'est pas le cas, c'est probablement du sang.

Ce n'est pas toujours grave, mais il faut vraiment consulter un médecin. Cela pourrait être :

- Une maladie des reins
- Une infection des voies urinaires
- Un problème de prostate
- Voire une infection aux métaux lourds (plomb, mercure)

Urine bleue ou verte !

Ce problème est rare, mais il existe.

Il peut s'agir d'une maladie génétique peu courante.

Cela peut aussi être causé par une infection bactérienne des canaux urinaires.

Certains médicaments peuvent provoquer cette couleur. Ou alors des colorants alimentaires.

Ce n'est pas mortel, mais si cela ne passe pas, parlez-en à votre médecin.

Urine trouble

Cela peut avoir plusieurs origines :

- Une infection du canal urinaire
- Problème de reins
- De la lymphe qui se déverse dans l'urine (chyluria)
- Problème d'hormone antidiurétique

Si en plus cela vous fait mal ou si vous avez souvent besoin de vous soulager, consultez un médecin.

Ce qu'on voit et ce qu'on ne voit pas

Observer votre urine à l'œil nu donne des informations utiles.

Mais vous pourriez en savoir bien plus en effectuant une analyse d'urine.

Par exemple, le sang dans les urines (un problème à ne pas ignorer) n'est pas toujours observable à l'œil nu.

Autre exemple, vos urines donnent une indication fiable de vos taux de sucre et donc de votre risque de diabète (de type 2).

C'est pourquoi je vous encourage à effectuer une analyse d'urine quand votre médecin vous le propose.

Dernier conseil

Les deux substances connues pour irriter facilement les tissus intérieurs de votre vessie

sont la caféine et l'alcool [4].

Pour la santé de votre vessie, évitez aussi les aliments trop sucrés et les produits de soja non fermenté. Le soja contient des oxalates qui sont mauvais pour les calculs rénaux et empêchent l'absorption du calcium [5].

Enfin, n'essayez pas de vous retenir... vous finirez par avoir la vessie trop distendue.

Bien à vous,

Eric Müller

PS : Si vous en avez assez de vous lever pendant la nuit pour aller aux toilettes, essayez d'arrêter de boire 3 heures avant le coucher.