

5 conseils pour lutter contre les cystites

Gênantes, les infections urinaires ou cystites concernent essentiellement les femmes et peuvent rapidement devenir insupportables. Pourtant, des conseils simples suffisent pour se protéger contre ces désagréments...

1. Uriner régulièrement

Si vous souffrez d'infections urinaires à répétition, il est important de penser à uriner fréquemment pour les éviter (environ 1 fois toutes les 3 à 4h). Il est fortement déconseillé de se retenir d'uriner. Pensez également à vous décontracter au maximum afin de bien vider la vessie et de permettre ainsi l'élimination des toxines et bactéries. C'est pour la même raison qu'il est recommandé d'uriner systématiquement avant et après chaque rapport sexuel.

2. Avoir une bonne hygiène intime

Avoir une bonne hygiène intime est primordial pour éviter le développement des bactéries. Il faut cependant être vigilant(e) et ne pas se laver plus d'une fois par jour avec un produit spécifique au PH acide (5 à 7), au risque d'abîmer la flore intime et de créer un terrain propice à la formation de bactéries. Pendant les règles, veillez aussi à changer régulièrement de tampon ou de serviette.

3. Miser sur le jus de canneberge ou de cranberry

La canneberge ou cranberry est très efficace pour prévenir les cystites à répétition. Sa teneur en flavonoïdes empêche les bactéries E. Coli de se fixer aux parois des voies urinaires provoquant ainsi des infections. Il est conseillé de prendre 80 à 160 ml de jus de canneberge pur ou 300 à 400 mg d'extrait solide à raison de 2 fois par jour sous forme de capsules ou comprimés.

4. Boire beaucoup d'eau pour éliminer

Boire beaucoup d'eau permet de prévenir les cystites à répétition et d'enrayer une infection urinaire déjà contractée. Vous pouvez également vous tourner vers des tisanes à base de plantes médicinales, comme la melaleuca ou l'ortie, connues pour être diurétiques. L'essentiel est d'éliminer les bactéries en vidant la vessie le plus souvent possible.

5. Eviter la constipation

La constipation accroît les risques de contracter une infection urinaire. La stagnation des selles a tendance à favoriser le développement des bactéries qui migrent vers les parois urinaires et créent des infections. Des conseils simples permettent de lutter contre la constipation : manger plus de fibres, boire 1,5 L d'eau par jour, se masser le ventre, etc...

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=conseils_anti_infection_urinaire_page1_1_do&utm_source=intern&utm_campaign=quotidienne&utm_medium=newsletter&osde=