



LABORATOIRE ASTRABIO

LES INFECTIONS URINAIRES

Qu'est-ce qu'une infection urinaire ?

Des bactéries sont naturellement présentes au niveau de l'anus, des organes génitaux externes et du périnée. Parfois ces bactéries remontent par les voies naturelles, atteignent la vessie et s'y multiplient provoquant ainsi une infection urinaire ou cystite.

10 conseils pour éviter les infections urinaires

- Boire 1,5 à 2L d'eau par jour (sauf contre-indication médicale)
- Aller fréquemment aux toilettes pour uriner
- Uriner après chaque rapport sexuel

À chaque fois que vous urinez, vous éliminez toutes les bactéries qui essaient d'atteindre la vessie.

- Traiter les états de constipation
- Éviter le port de vêtements serrés, de string...
- S'essuyer d'avant en arrière après être allée aux toilettes
- Réaliser une toilette intime avec des savons à pH neutre. Éviter les toilettes vaginales
En limitant le développement des bactéries pathogènes au niveau génital vous diminuez le risque d'infections urinaires.

- Pas d'automédication : le choix de l'antibiothérapie varie d'un patient à l'autre. Vous devez consulter votre médecin avant de prendre des antibiotiques chez l'homme, les infections urinaires sont rares. Consulter un urologue qui vérifiera s'il n'y a pas d'autres causes d'infection
- Consulter un médecin s'il n'y a pas d'amélioration clinique après 48h d'antibiotiques ou si vous avez des douleurs lombaires, de la fièvre, des frissons...
Une infection urinaire mal traitée peut provoquer des récives, des infections des reins, de la prostate voire du sang.

Un dernier rappel...

L'infection urinaire n'est pas sexuellement transmissible, il n'y a donc pas lieu de traiter votre partenaire.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à demander conseil auprès d'un de nos biologistes.