

## CONSEILS POUR PRÉVENIR LES INFECTIONS URINAIRES

- 1- **Boire suffisamment d'eau** : il est recommandé de boire entre 6-8 verres d'eau par jour pour aider à éliminer les bactéries au niveau des voies urinaires et avoir des urines moins concentrées. La caféine, les jus de fruits très acides (pamplemousse, citron, orange) et l'alcool doivent être pris avec modération, car cela peut entraîner une irritation de la vessie.
- 2- **Urinez dès que vous en ressentez le besoin et videz complètement votre vessie** : cela évite une stagnation de l'urine dans votre vessie, qui pourrait être à l'origine de la multiplication d'éventuelles bactéries.
- 3- **Essuyez-vous de l'avant vers l'arrière après être allée à la toilette** : bien que l'urine soit stérile, les selles contiennent plusieurs germes donc il y a un risque de les ramener vers le vagin si cela est fait inversement.
- 4- **Éviter d'utiliser des produits d'hygiène intime parfumée et de bain moussant** : Une irritation des voies urinaires peut se produire et ainsi faciliter les infections
- 5- **Privilégier des sous-vêtements en coton, évitez les pantalons moulants et éviter de garder sur soi, trop longtemps, les maillots de bain humide ou les vêtements après le sport** : Cela favorise l'humidité et par le fait même, la prolifération de microbes.
- 6- **Uriner tout de suite après chaque rapport sexuel** : De cette façon, il y aura un rejet, autant que possible, de micro-organismes qui auraient pu rejoindre l'urètre et monter à la vessie. Évitez les douches vaginales et l'usage de spermicides, car elles détruisent l'écosystème du vagin et déstabilisent la flore vaginale.
- 7- **Les gants de toilette sont un véritable nid à bactéries** : Si vous en utilisez un, il doit être changé chaque jour. Les fleurs de douche ne devraient pas être utilisées sur la zone génitale. Encore mieux, on se lave avec la main. Privilégiez un lavage à l'eau claire ou avec un savon à pH doux.
- 8- **Éviter de garder en place trop longtemps les protections hygiéniques (protège-dessous, serviette hygiénique, tampon, coupe menstruelle ou culotte d'incontinence)** : la stagnation de sang, de sécrétions vaginales ou de fuites urinaires provoque le développement de germes infectieux pouvant remonter dans la vessie.
- 9- **Luttez contre la constipation** : les fibres sont un bon moyen pour éviter la constipation et ainsi éviter que les bactéries stagnent dans le rectum.
- 10- **Les canneberges : plus ou moins reconnues** : Certaines études tendent à démontrer que les canneberges (en jus ou en capsules) contiennent une substance qui empêche les bactéries d'adhérer aux parois des voies urinaires, mais d'aucune utilité une fois l'infection établie et d'autres études n'ont démontré aucune incidence significative. Si la canneberge n'est pas contre-indiquée avec vos médicaments, il n'y a probablement aucun mal à boire du jus de canneberge naturel.

### Source :

Le Médecin du Québec (2001). Les infections urinaires récidivantes : où en sommes-nous ? Repéré à <https://lemedecinquebec.org/Media/70412/037-039Delaby0701.pdf>

Mach, Marchandin & Bichon. (2020). Traitement et prévention des infections urinaires. *Actualités Pharmaceutiques*, 59(598), 48-52.