



Fiche conseil – cystite

Dix conseils pour éviter les récurrences

Bien qu'il n'existe pas de solution miracle, quelques conseils simples permettent de limiter les récurrences d'infections urinaires. En respectant une bonne hygiène de vie, il est possible de ne plus souffrir continuellement de ces cystites..

1 - Buvez suffisamment

Boire de l'eau en quantité suffisante (1,5 à 2 litres par jour) pour que les urines soient moins concentrées est le plus sûr moyen de diminuer le risque d'infection. Le risque de cystite est plus important en été, la transpiration est plus importante et on a tendance à uriner moins.

2 - Ne vous retenez pas d'uriner

Essayez d'aller aux toilettes régulièrement et ne vous retenez pas trop longtemps.

3 - Uriner après chaque rapport sexuel

Si vos épisodes de cystite surviennent à la suite d'un rapport sexuel, prenez l'habitude d'uriner systématiquement après. Par cette action, vous chasserez les bactéries qui pourraient être présentes dans l'urètre.

4 - Eviter l'humidité et la chaleur

Évitez le port de vêtements trop serrés ou de sous-vêtements synthétiques. Ils favorisent la transpiration et ainsi la prolifération de microbes.

5 - Adopter les bons gestes

Après avoir uriné ou après l'émission de selles, pensez à vous essuyer d'avant en arrière et non l'inverse. Veillez également à vous laver les mains à l'eau et au savon.

Changez régulièrement vos sous-vêtements, ils peuvent être une source d'agents infectieux.

6 - Lutter contre la constipation

Si vous souffrez régulièrement de constipation, veillez à adopter un régime équilibré en incorporant plus de légumes verts, de fruits, de fibres... Essayez également de prendre vos repas à horaire régulier et d'avoir un minimum d'activité physique. La stagnation des selles au niveau du rectum favorise la prolifération microbienne.

7 - Le mieux peut être l'ennemi du bien

Limitez votre toilette intime à deux fois par jour, évitez les toilettes vaginales, utilisez un produit doux respectant le pH vulvaire (5 à 7), pas de produits antiseptiques.

8 - Attention à l'hygiène pendant les règles

Lors des règles, changez régulièrement vos tampons ou protections externes.

9 - Pas d'automédication

Les vieux médicaments peuvent être d'une efficacité douteuse. Enfin, ils peuvent masquer les symptômes sans arrêter l'infection. Dans ce cas, les risques de complications sont plus importants. Veillez également à respecter les doses et la durée du traitement, sous peine de voir les bactéries développer des résistances et l'infection réapparaître.

10- Luttez contre la fatigue et le stress

Ces deux affections peuvent être responsables de l'apparition de cystite en affaiblissant le système immunitaire. Prenez par exemple des fortifiants ou des vitamines afin de renforcer ce système immunitaire.