

# Prévention urinaire : ce qu'il faut savoir très tôt



PHOTOS : DR

Comment est faite notre anatomie ? Que signifient certaines sensations ? Si nous savions tout cela dès le début de notre vie de femme, nous éviterions plus facilement les « soucis urinaires » à répétition. Voici quelques conseils :

## Beaucoup de femmes ont des ennuis sur le plan urinaire ?

Oui, la question de la cystite est fréquente. Si le problème devient récidivant, c'est un vrai souci. Il y a un inconfort réel et inquiétant qui peut retentir sur la qualité de la vie quotidienne et intime. Le recours aux antibiotiques ne doit se faire qu'à bon escient. C'est pourquoi nous faisons une grande place à la prévention.

### Quel est le premier conseil ?

- Apprendre aux femmes à écouter leur corps, afin de réagir dès les premiers signes : une impression de gêne, de brûlure à la miction, ou plus souvent une lourdeur dans le bas ventre. Les femmes attentives à leurs sensations corporelles doivent alors augmenter leur quantité de boisson et prendre des mesures appropriées.

### Et la phytothérapie ?

- En plus de boire abondamment, de nombreuses femmes apprécient l'aide de plantes telles que la cranberry (ou canneberge) ...  
- Écouter son corps, c'est aussi penser à la "pause-pipi" !

- En effet, certaines femmes semblent oublier les besoins élémentaires du corps. Ce comportement, assez spécifiquement féminin, est lié à la pression quotidienne au travail ; il est également dû au manque d'hygiène dans les lieux publics, en milieu scolaire.

### Quelles sont les conséquences de cet « oubli » ?

La vessie sous tension est en souffrance. De plus, en l'absence de vidange, les germes s'accumulent.

### Que dire aux « femmes pressées » ?

Pensez à vous rendre aux toilettes plusieurs fois par jour, et donnez-vous le temps de bien vider la vessie – sans forcer pour aller plus vite ! Détail à rappeler : après une selle, l'essuyage se fait vers l'arrière, pour éviter d'amener des germes intestinaux vers la vulve et l'orifice urinaire.

### - La sexualité ?

Beaucoup de dames souffrent de cystite lors des premiers rapports. Mieux vaut connaître leur anatomie et à prendre conscience de la zone périnéale. Le contrôle des muscles du périnée permet des rapports non douloureux, donc un moindre risque d'inflammation de l'urètre. On peut suggérer l'emploi d'un lubrifiant, comme l'huile d'amande douce. Je rappelle enfin de vider la vessie avant, pour diminuer la pression interne, et après, pour évacuer les germes.

## Et pour ce qui est de l'hygiène intime ?

L'emploi d'un savon approprié évite d'irriter les muqueuses. Par ailleurs, il faut signaler le rôle de l'alimentation et de l'hygiène de vie dans la prévention des problèmes urinaires.

## INFO

### Combien de temps peut-on conserver les produits de beauté ?

- Les crayons de maquillage, les crèmes de soins, les crèmes solaires, les démaquillants, les rouges à lèvres et les produits libres doivent être conservés 12 mois.
- Les fards à paupières 18 mois
- Les poudres crèmes 24 mois
- Les mascaras et les crèmes solaires ouvertes 3 mois
- Les vernis et fonds de teint 6 mois.



## Gâteau au yaourt et zestes d'orange

100 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 1 zeste d'orange, 2 yaourts (à l'ananas de préférence), 4 œufs, 10 g de margarine pour le moule

Préchauffez le four à 210°C. Préparez le zeste d'orange à l'aide d'un couteau zesteur. Dans un saladier, tamisez ensemble la farine et la levure, ajoutez-y le zeste d'orange, mélangez et faites un puits au centre. Cassez les œufs, en séparant les jaunes des blancs : mettez les jaunes directement dans le puits de farine, et les blancs dans un autre saladier que vous réservez. Reprenez le saladier avec la farine et les jaunes d'œufs, mélangez en tournant doucement à partir du centre pour éviter les grumeaux, ajoutez ensuite les yaourts, et mélangez pour obtenir une pâte homogène. Montez les blancs en neige bien ferme : le blanc doit tenir tout seul dans le saladier même si vous le retournez ! Incorporez délicatement les blancs en neige à la pâte, celle-ci va devenir mousseuse. Dans un moule à manqué, graissez le bord avec le beurre ou la margarine, et chemisez le fond avec du papier de cuisson. Lorsque le moule est prêt, versez-y la pâte, et enfournez pour 30 minutes.



## Et si vous faisiez de l'hypertension ?

Avez-vous fait contrôler votre tension récemment par votre médecin ? L'hypertension artérielle arrive souvent avec l'âge, en liaison avec le durcissement de la paroi des artères. Mais d'autres facteurs interviennent, en particulier le stress, ainsi que le surpoids et la sédentarité.

### Un mal sournois

Peut-on être hypertendu sans le savoir ? Oui, car la maladie ne se manifeste pas d'emblée par des symptômes reconnaissables. Seuls indices éventuels : des maux de tête, des bourdonnements d'oreille, une fatigue inexplicable... Ces symptômes non spécifiques doivent vous alerter car ils apparaissent préférentiellement lorsque les chiffres tensionnels sont très élevés. En cas de



doute, il est impératif de consulter votre médecin. Devenue chronique, l'hypertension peut contribuer à déclencher une maladie cardiovasculaire et entraîner des complications très graves comme les AVC (accidents vasculaires cérébraux). D'après les spécialistes, l'hypertension multiplierait par six le risque de développer la maladie d'Alzheimer !

### À surveiller avec attention !

Par sécurité, n'omettez pas un contrôle régulier. Chez un adulte, la tension ne doit pas dépasser 14 / 9. La prévention passe par l'hygiène de vie (rythme paisible, activité physique douce...) et par l'équilibre alimentaire. A fuir : le sel, les graisses saturées. A privilégier : les poissons gras, les céréales complètes, les fruits et les légumes. L'ail est bien connu comme protecteur des artères ; on peut le prendre en gélules pour en éviter le goût.

### Les bienfaits de l'olivier sont aussi à mentionner :

C'est dans les feuilles de ce bel arbre qu'ont été découvertes des molécules à effet hypotenseur. L'extrait de feuilles d'olivier contribue ainsi à réguler la tension artérielle. N'hésitez pas d'en parler avec votre médecin.

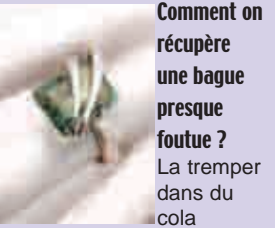
## TRUCS ET ASTUCES

L'oignon est bon pour le



### cuivre

Pour enlever plus facilement les taches ou les auréoles sur un objet en cuivre, il convient tout simplement de les frotter avec un oignon.



### Comment on récupère une bague presque foutue ?

La tremper dans du cola pendant une nuit, le lendemain la vernir avec du vernis transparent.

## Gratin de riz aux légumes

Pour 6 personnes : 3 grosses carottes, 100 g de petits pois, 2 poireaux, 1 gros oignon, huile, 300 g de riz, 60 cl de bouillon de volaille, beurre, 150 g de gruyère râpé, 4 œufs, 1 bouquet de persil, 1 cuil. à café de paprika, sel et poivre.



Peler et couper les carottes, les poireaux et l'oignon en dés. Les faire revenir dans une sauteuse avec 3 cuil. à soupe d'huile.

Verser le riz, poivrer, saupoudrer de paprika et mouiller avec le bouillon. Cuire pendant 20 mn à couvert sur feu doux. Laisser refroidir. Battre les jaunes d'œufs avec 80 g de beurre mou, ajouter 100 g de râpé, le persil haché et mélanger le tout avec le riz. Incorporer les blancs montés en neige. Verser cette préparation dans un plat à gratin, parsemer du reste de fromage et de noisettes de beurre, puis faire gratiner 15 mn dans le four préchauffé à 210 °C.

## Avez-vous la chambre idéale pour dormir ?

Votre chambre est-elle vraiment le refuge apaisant dont vous avez besoin ? Si c'est oui, bravo ! Continuez à dormir sur vos deux oreilles. Sinon, changez vite ce qui ne va pas. Vous allez gagner un superbonus sur la qualité de votre sommeil ! Sinon, vérifiez ces détails...

### L'éclairage est-il assez doux ? L'obscurité suffisante ?

Pourquoi c'est important : La baisse de luminosité agit sur la sécrétion de mélatonine ; cette hormone signale qu'il est l'heure de fermer les yeux. L'idéal est de dormir dans l'obscurité complète. Attention aux lampes de chevet trop puissantes. Ni ordi, ni télé, ni jeu vidéo ! Le scintillement des écrans maintient en éveil, leur utilisation stimule le cerveau. Déco sobre : lignes simples, teintes claires et douces. À éviter : les couleurs excitantes (jaune, orange, rouge) ou déprimantes (violet, noir...). Volets ou rideaux opaques protègent des lumières extérieures.

### Avez-vous le calme nécessaire ?

Pourquoi c'est important : tout bruit pendant le

sommeil nous met en alerte ; un niveau sonore élevé génère des difficultés d'endormissement et des micro-réveils. Attention aux sources de bruit intérieures : appareils ménagers en fonctionnement, animaux turbulents...



### La literie qui vous convient ?

Pourquoi c'est important : sur une literie inconfortable, on change souvent de position, ce qui réduit la durée du sommeil profond réparateur. Couchage recommandé : sommier à lattes de bois, matelas ferme. Des douleurs au réveil doivent inciter à changer le sommier et/ou le matelas.

### La bonne température ?

Pourquoi c'est important : une ambiance trop chaude stimule les métabolismes ; l'endormissement est contrarié, le sommeil est fragmenté. L'idéal en toutes saisons : 18°C.

### L'ambiance olfactive que vous aimez ?

Pourquoi c'est important : l'odorat est relié au monde des souvenirs et des rêves ; certains parfums ont le pouvoir de nous apaiser.