SANTÉ

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 ?

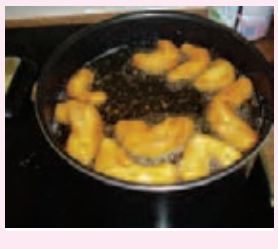
L'emploi d'un savon approprié évite d'irriter les muqueuses. Par ailleurs, il faut signaler le rôle de l'alimentation et de l'hygiène de vie dans la prévention des problèmes urinaires.

Trucs et astuces

DÉGIVRAGE RAPIDE

Pour dégivrer votre freezer en un clin d'œil, faites bouillir de l'eau dans une casserole.
Mettez l'appareil hors tension puis placez la casserole directement sur la glace, restez à distance pour surveiller l'évolution. La chaleur fera fondre le givre accumulé sur les parois très rapidement.

POUR ÉVITER QUE L'HUILE DE FRITURE NE DÉBORDE



Lorsque vous faites cuire des frites, l'huile a tendance à passer par-dessus bord ! Pour éviter cela, jetez dedans des morceaux d'oignon. Le bouillon diminuera et se transformera en un simple frémissement.

Strudel au bœuf

5 feuilles de pâte filo, 300 g de viande de bœuf hachée, 2 oignons, 2 c. à s. d'huile d'olive + 2 autres pour le strudel, 2 c. à s. de chapelure, 1 pincée de paprika, 1 bouquet de persil plat, sel et poivre

Préchauffez le four à 180°. Epluchez les oignons et émincez-les finement. Faites chauffer une sauteuse avec l'huile d'olive. Faites revenir les oignons émincés avec la viande hachée quelques minutes, sans coloration. Versez un peu d'eau pour déglacer, remuez bien à l'aide d'une cuillère, et laisser cuire 3 minutes. Salez, poivrez, ajoutez le paprika. Débarrassez dans un saladier, puis ajoutez la chapelure et le persil ciselé. Laissez refroidir. Disposez sur le plan de travail une feuille de filo dans sa longueur, badigeonnez très légèrement à l'aide d'un pinceau avec l'huile d'olive, déposez quelques feuilles de persil plat, et renouvelez l'opération pour les autres feuilles. Placez la garniture refroidie au centre, sur le tiers gauche des feuilles en laissant une marge de deux doigts. Rabattez cette marge sur la garniture. Rabattez la partie droite sur la partie gauche après avoir huilé la pâte filo. Faites cuire au four chauffé à 180°, pendant environ 15 minutes. Dès que le strudel a pris une belle couleur dorée, sortez-le du four et coupez-le.

Tarte au citron

1 pâte sablée précuite légèrement à blanc (ne pas trop la faire brunir car la tarte repassera au four pour la cuisson de la crème au citron), 5 œufs, 25 cl de jus de citron, 1 tasse de sucre, 125 ml de crème liquide

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6). Mélangez dans un grand saladier tous les ingrédients de la crème au citron : les œufs avec le sucre, puis le jus de citron et enfin la crème liquide.

Battez bien le tout afin que le mélange soit parfaitement homogène. Versez la crème au citron sur le fond de pâte précuit.

Enfournez le tout, pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que la crème au citron soit juste prise. Petit conseil : ne la cuisez pas trop, elle perdrait tout son crémeux et sa texture qui doit être fondante et onctueuse. Laissez refroidir votre tarte au citron, puis placez-la au frais plusieurs heures avant dégustation.

Cheveux secs, sachez que...

Le shampoing

Ne vous lavez pas les cheveux trop souvent : tous les 2 ou 3 jours suffit amplement et leur permettra de garder davantage d'huiles naturelles. Utilisez un shampoing adapté spécial cheveux secs. N'utilisez pas une eau trop chaude, qui pourrait détruire les huiles protectrices. Lavez et rincez vos cheveux à l'eau tiède. Surtout, rincez abondamment afin d'éliminer tout résidu de shampoing, idéalement en terminant par un jet d'eau fraîche.

Pour maintenir le poids de forme, il faut stabiliser le rapport entre graisse et muscle

On perd efficacement du poids en perdant de la masse grasse. La première condition, c'est une alimentation équilibrée. La seconde, c'est une activité physique suffisante. En augmentant la masse musculaire, vous allez activer le métabolisme de base, donc brûler plus de calories.

Attention aux régimes restrictifs ! Si vous diminuez la masse maigre par rapport à la masse grasse, votre métabolisme de base va diminuer. C'est pourquoi l'hygiène de vie est capitale pour stabiliser votre poids.