

6 règles pour prévenir les infections urinaires

Quelques gestes simples permettent de limiter les infections urinaires. En respectant la fréquence de l'autosondage et une bonne hygiène de vie, il est possible d'éviter les infections urinaires.

1- BUVEZ SUFFISAMMENT

- Buvez 1,5 litres par jour et répartissez la boisson sur la journée.

2- SONDEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT

- Sondez-vous au moins 4 fois par jour. C'est le moyen le plus sûr de diminuer le risque d'infection.
- Respectez la fréquence des sondages prescrite par votre médecin.
- Respectez un volume urinaire par sondage inférieur à 400 ml (pour éviter la distension et la souffrance de la vessie).
- Adaptez les horaires des sondages à la consommation de boissons.

3- ADOPTEZ LES BONS GESTES

- Veillez à vous laver les mains à l'eau et au savon, ou avec des lingettes sans alcool.

4- LE MIEUX PEUT ÊTRE L'ENNEMI DU BIEN

- Limitez votre toilette intime à 2 fois par jour.
- La désinfection du méat avant l'autosondage n'est pas nécessaire.
- Utilisez un produit doux respectant le pH cutané ou des lingettes sans alcool.
- Inutile d'utiliser des antiseptiques.

5- LUTTEZ CONTRE LA CONSTIPATION

- Si vous souffrez régulièrement de constipation, veillez à adopter un régime régulier en incorporant plus de légumes verts, de fruits, de fibres.
- Essayez également de prendre vos repas à horaires réguliers et d'avoir un minimum d'activité physique.

6- PAS D'AUTOMÉDICATION, si infection urinaire soupçonnée

- En cas d'infection urinaire : veillez à respecter les doses et la durée du traitement prescrit par votre médecin, sous peine de voir les bactéries développer des résistances et l'infection urinaire réapparaître.