



## Prévenir une infection urinaire en été



Qu'on soit abonnée ou non aux cystites le reste de l'année, l'été est une période particulièrement à risque. Quelques habitudes à adopter peuvent vous aider à passer cette période sans soucis.

Mettez toutes les chances de votre côté pour ne pas souffrir d'infection urinaire pendant vos vacances ! Deux points particulièrement doivent retenir votre attention.

On ne boit pas assez en été

Pourquoi c'est risqué# ? Parce qu'on transpire beaucoup et qu'on devrait boire davantage. Quand ce n'est pas le cas, on va moins souvent aux toilettes. «# Les urines sont plus concentrées, donc plus irritantes, et peuvent entraîner des **cystalgies**», explique le Dr Marie-Noëlle Laveissière, gynécologue.

On élimine aussi moins bien les germes, et le risque augmente que des bactéries causent une vraie cystite#: cela brûle quand on urine et on a des envies plus fréquentes.

Les parades #:

Penser à boire davantage. «# Il faut boire plus qu'à son habitude, surtout s'il fait très chaud, sans jamais dépasser 2 litres# », précise la gynécologue.

On se sait sujette aux cystites#? Ne pas hésiter à prendre en prévention de la cranberry (dosée à 36 mg PaC/ jour) pendant 2 à 3 semaines dès le début des vacances #: elle limite l'adhésion des colibacilles sur les parois de l'urètre et de la vessie. «# Les formes en sachets ou sticks à diluer peuvent d'ailleurs être intéressantes pour inciter à boire plus# », ajoute la spécialiste. La **cranberry ou canneberge** est parfois associée à la bruyère, qui facilite le flux urinaire et l'évacuation des germes, ou à la **propolis**, pour son action antimicrobienne.

On change d'environnement



[Visualiser l'article](#)

Pourquoi c'est risqué# ? Parce qu'on est plus exposée à la constipation ou à la diarrhée, en particulier si on part à l'étranger. «# Or, ces **problèmes digestifs** favorisent la prolifération de bactéries intestinales qui peuvent passer dans la sphère urinaire et causer ensuite une infection#», détaille le Dr Laveissière.

Un **excès de fruits et de légumes crus**, qu'on consomme davantage l'été, peut aussi contribuer à acidifier les urines et favoriser les cystites.

Les parades #:

Glisser dans sa trousse à pharmacie de quoi traiter la diarrhée du voyageur et la constipation si on «# bloque #» dès qu'on n'est pas chez soi.

Prévoir également du temps pour aller aux toilettes, même à l'hôtel, et toujours s'essuyer d'avant vers l'arrière pour éviter la contamination vulvovaginale.

Enfin, veiller à ne pas manger trop de crudités.

Et si on souffre de cystite #?

Augmenter ses apports en eau et doubler les quantités de cranberry pendant 3 à 4 jours, avec des produits dosés pour une cure courte #: Urisanol Flash Naturactive ou Urell 72 mg Pac par exemple.

On peut aussi prendre un anti-inflammatoire pour calmer l'inflammation et décongestionner la vessie, avant de faire un prélèvement ou de prendre son antibiotique habituel sur un temps le plus court possible.

Notre sélection :

En prévention. Des probiotiques par voie orale, associés à la cranberry pour régulariser le pH vaginal et la flore et limiter l'adhésion des bactéries. Physionorm cranberry, Immubio. 19,50 € les 30 gélules. En pharmacies.

Pratiques. Extraits de cranberry, bruyère et solidage pour agir en prévention ou dès les premiers symptômes.

Urinaire stick fluide, Naturactive. 10,50 € la boîte de 15. En pharmacies.

Antirécidive. Une étude clinique menée à Montpellier a montré l'efficacité de cette association pour réduire les récurrences de cystites. DUAB propolis/cranberry. 29,90 € les 60 gélules. En pharmacies.