

LES INFECTIONS URINAIRES ET LEURS RECIDIVES



BUVEZ BEAUCOUP D'EAU ET DE LIQUIDES NON ALCOOLISÉS (> 1.5L/J).

LE FLUX URINAIRE DIMINUE LA CHARGE BACTÉRIENNE DE LA VESSIE



COMMENT L'ÉVITER ?



URINEZ DÈS QUE VOUS EN RESSENTEZ LE BESOIN : **NE VOUS RETENEZ PAS**

LORSQUE VOUS URINEZ, FAITES LE COMPLÈTEMENT AFIN D'ÉVITER QU'IL PERSISTE UN RÉSIDU D'URINE DANS VOTRE VESSIE (ATTENTION DE NE PAS POUSSER POUR PROTÉGER VOTRE PÉRINÉE).

CELA EST PROPICE À LA MULTIPLICATION D'ÉVENTUELLES BACTÉRIES DANS LA VESSIE ET DONC À LA CYSTITE

ESSUYEZ-VOUS D'AVANT EN ARRIÈRE APRÈS ÊTRE ALLÉ AUX TOILETTES CAR, SI L'URINE EST STÉRILE, LES SELLES CONTIENNENT DE NOMBREUX GERMES

LUTTEZ CONTRE LA CONSTIPATION

NE PRENEZ PAS DE DOUCHE VAGINALE NI DE BAIN MOUSSANT



N'UTILISEZ PAS DE PRODUITS D'HYGIÈNE INTIME PARFUMÉS



SI VOUS ÊTES SUJETTE AUX INFECTIONS, URINEZ TOUT DE SUITE APRÈS CHAQUE RAPPORT SEXUEL ET ÉVITEZ L'USAGE DE SPERMICIDE



ÉVITEZ LES PANTALONS MOULANTS

PORTEZ DES SOUS-VÊTEMENTS EN COTON



En cas de signes persistants, de fièvre ou de douleur lombaire : N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé