Eviter les infections urinaires, c'est possible!

Autor(en): **Bernier, Martine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2019)**

Heft 110

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-906053

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Eviter les infections urinaires,

Après 50 ans, nous sommes plus exposés aux infections urinaires. Pourquoi, comment les Explications de Jean Dumur, chef de clinique au Centre de gériatrie ambulatoire et

Si, en temps normal, notre corps vit en harmonie avec les microbes omniprésents sur notre peau et dans nos muqueuses, il arrive que certains d'entre eux se glissent dans l'appareil urinaire, un endroit où ils n'ont pas lieu d'être, pouvant provoquer des infections. Celles-ci, confirme le Dr Jean Dumur, augmentent significativement avec l'âge. Les symptômes, nous les connaissons : brûlures et douleurs, fréquence excessive des mictions, voire fièvre.

> *« Chez les plus âgés, les symptômes peuvent être différents »*
>
> Dr JEAN DUMUR

Mais, avec l'âge, les signes d'une éventuelle infection peuvent être atypiques et beaucoup plus insidieux : « Chez les personnes plus âgées, les symptômes peuvent être différents. La fièvre et les douleurs ne sont pas forcément présentes, mais on peut constater un changement de comportement brutal, avec l'émergence d'un état confusionnel aigu, une apathie anormale ou, au contraire, de l'agitation. Un autre élément caractéristique est l'aggravation du trouble de la marche et une augmentation des chutes. On peut aussi avoir la présence d'une bactérie dans les urines sans qu'elle soit accompagnée du moindre symptôme. On estime que parmi la population âgée, elle serait présente chez 25 % à 50 % des femmes et de 15 % à 40 % des hommes. Ce n'est pas dangereux et ne nécessite aucun traitement, sauf chez certains patients à risque. »

Chez la femme, l'arrivée de la ménopause et les modifications physiologiques qui l'accompagnent peuvent entraîner des problèmes urologiques. Chez l'homme, la taille de la prostate augmente avec l'âge, ce qui peut demander un

Anetlanda et DR

c'est possible !

reconnaître et s'en protéger.
communautaire du CHUV.

effort supplémentaire au moment de la miction, et de l'urine peut stagner dans la vessie, préparant le lit à de futures infections.

PRÉVENTION SIMPLE AU QUOTIDIEN

Selon le Dr Dumur, toute personne qui ne présente pas de problèmes de santé particuliers peut prévenir les infections urinaires grâce à des gestes simples : « Même si vous ressentez moins la perception de la soif, il faut boire au moins 1,5 litre par jour, puis éliminer régulièrement et souvent. Il est important d'adopter une alimentation riche en fibres pour éviter la constipation et de pratiquer une activité physique régulière, telle que la marche, la natation, le vélo ou la gymnastique, environ trois à quatre fois vingt minutes par semaine. Il faut également observer une bonne hygiène intime et, pour les personnes qui souffrent d'incontinence et qui utilisent des serviettes hygiéniques, penser à en changer fréquemment. Si, malgré toutes ces précautions, vous deviez ressentir les symptômes d'une infection, consultez votre médecin qui, après avoir fait les analyses d'urine ou de sang, vous traitera par antibiothérapie s'il décèle une infection. Ce traitement peut durer de quelques jours à trois semaines selon les cas. »

MARTINE BERNIER

LES GESTES POUR ÉVITER DES INFECTIONS URINAIRES

- **Faire du sport, marche, natation, vélo, gymnastique au moins trois fois 20 minutes par semaine**
- **Bien s'hydrater au moins 1,5 litre d'eau par jour**
- **Manger des fibres pour éviter la constipation**

epitact®

VOUS SOUFFREZ
D'ARTHROSE ?

L'arthrose est une pathologie chronique correspondant à une usure du cartilage articulaire qui provoque des poussées inflammatoires douloureuses. Le genou et le pouce sont fréquemment touchés.

Très invalidante, elle entraîne peu à peu une raideur articulaire qui limite les mouvements.

Or, l'immobilité peut aggraver l'arthrose !

Pour lutter efficacement contre l'arthrose et soulager la douleur, restez actif !

RETROUVEZ LE MOUVEMENT AU QUOTIDIEN AVEC EPITACT® !

1. ARTHROSE DU POUCE

L'orthèse pouce souple EPITACT® est idéale pour soulager la douleur et limiter l'aggravation de la rhizarthrose.
Elle maintient le pouce en position de repos durant la journée tout en conservant l'entière fonctionnalité de votre main.

1 Orthèse pouce souple d'activité
Main Gauche S: 5995714 M: 5995737 L: 5995766
Main Droite S: 5995708 M: 5995720 L: 5995743

EN COMPLÉMENT : L'orthèse existe en version rigide de repos. Demandez conseil à votre spécialiste.

2. ARTHROSE DU GENOU

Le PHYSIOstrap™ a été spécialement conçu pour soulager la douleur et vous permettre de rester actif, ce qui limite l'aggravation de la gonarthrose. Il maintient et stabilise votre genou sans compresser. Souple, fin et confortable, il peut être porté quotidiennement et sur une longue durée.

1 PHYSIOstrap™
XS: 6985362 S: 6985379 M: 6985385
L: 6985391 XL: 6985416

POUR LE SPORT : Le PHYSIOstrap™ existe en version spéciale sport. Demandez conseil à votre spécialiste.

DISPONIBLES EN PHRAMACIES, DROGUERIES ET POINTS DE VENTE SPÉCIALISÉS.

DP06SU-FR_2019

DISTRIBUTION: F. Uhlmann-Eyraud SA
1217 MEYRIN - Email: epitact@uhlmann.ch

www.epitact.ch

Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé qui portent, au titre de la réglementation, le marquage CE. FABRICANT: MILLET INNOVATION - ZA Champgrand - BP64 26270 Loriol-sur-Drôme FRANCE. Date de mise à jour : 01-2019.