

Quand les mictions sont douloureuses **Quelques conseils pour prévenir et traiter les troubles urinaires**

Un grand nombre de femmes sont sensibles aux affections des voies urinaires bactériennes ou non bactériennes. Les infections urinaires sont des affections bactériennes, les catarrhes et les inflammations des voies urinaires ainsi que la vessie irritable des affections non bactériennes.

L'infection, qui progresse généralement de manière ascendante, touche en premier lieu l'urètre puis la vessie avant de gagner éventuellement l'uretère (douleurs dans les flancs) et le rein (douleurs dans le dos).

Le principal **indicateur d'une infection urinaire** est une sensation de brûlure dans l'urètre lors de la miction (attention : un vagin enflammé suite à une infection par des champignons peut aussi entraîner des brûlures au passage de l'urine).

Les principaux **signes d'une infection urinaire** sont des douleurs dans la vessie (mont de Vénus) lors de la miction et plus particulièrement en fin de miction.

Une visite chez un gynécologue* ou un généraliste* est recommandée si les mesures suivantes n'ont pas entraîné en 2 à 3 jours la disparition des troubles ou du moins une amélioration sensible. Une visite chez le médecin s'impose en cas de présence de sang dans les urines, de fièvre et de douleurs dans les côtés remontant en direction des reins (risque d'infection bactérienne des voies urinaires hautes ou pyélonéphrite), qui nécessitent une antibiothérapie.

Les urètres et la vessie ne sont pas seulement des voies de transport de l'urine. Ce sont des organes qui touchent à la **sphère intime** ainsi qu'à la **sensibilité** et à la **personnalité féminines**. Toutes les femmes ont leur histoire et mode de fonctionnement urinaires propres, comme la façon et les circonstances dans lesquelles elles peuvent uriner, ce qu'elles ressentent à ce moment là, ce qui peut en gêner le déroulement, ce dont elles ont besoin pour se sentir à l'aise.

Causes et traitements possibles

Les causes des troubles de la miction sont nombreuses et variées. Plusieurs causes peuvent survenir simultanément.

1) Absorption insuffisante de liquides

Beaucoup de femmes **ne boivent pas suffisamment**. Moins on boit, plus l'urine est concentrée, plus elle irrite les muqueuses de la vessie, de l'urètre mais aussi du vagin. Plus l'urine est diluée, moins elle irrite.

Prévention :

Prenez l'habitude de boire 2 litres de liquide non sucré à température ambiante – ne sortant pas directement du réfrigérateur – par jour (valable uniquement pour les personnes qui ne souffrent pas de troubles cardiaques ou rénaux). En été, quand il fait chaud, buvez suffisamment pour que votre urine soit diluée et de couleur jaune claire. La principale cause des infections urinaires qui sont fréquentes l'été est l'absorption d'une quantité insuffisante de liquide.

*Le genre masculin est utilisé indifféremment pour désigner un homme ou une femme.

En cas de troubles :

Une seule consigne boire !

Augmentez votre quantité de liquides à 3 litres, dont 1 litre de tisane, par exemple une tisane pour la vessie à base de raisin-d'ours ou busserole les cinq premiers jours puis sans les jours pairs et les semaines qui suivent (la busserole est contre-indiquée pendant la grossesse). Il existe une variété de tisanes qui rincent et désinfectent les voies urinaires. Lors de la phase aiguë, buvez en plus 3 dl de jus de canneberge au cours de la journée, dont 1 dl avant le coucher à titre curatif ou prophylactique.

Evitez le café ou le thé noir (qui irritent la vessie) et les boissons alcoolisées (qui refroidissent la vessie). Reposez-vous et essayez de vous distraire.

2) Refroidissement

Les pieds glacés et s'asseoir sur une surface froide diminuent par un réflexe nerveux l'irrigation de la vessie et favorisent une catarrhe ou une infection.

Prévention :

Portez des vêtements et des chaussures adaptés à chaque saison. Maintenez la région des reins, le bas-ventre et les pieds au chaud. Evitez les strings et les vêtements qui découvrent le ventre.

En cas de troubles :

Aux premiers signes de troubles prenez un bain de pieds chaud. Un bain de siège chaud est également bénéfique pour la vessie. La vessie adore la chaleur. Une couche de laine cardée¹ portée à-même la peau sur la vessie tient chaud le jour. La nuit, dormez avec une bouillotte. Posez un cataplasme chauffant à base de gingembre sur la vessie et les reins (recette ci-dessous).

3) Une peau sèche, fine et endommagée dans la zone intime

En règle générale, des germes intestinaux et vaginaux (bactéries et champignons) cohabitent pacifiquement dans la zone intime à l'entrée du vagin, dans le périnée et autour de l'anus. Les défenses naturelles sont intactes quand la peau est saine. Mais cette paix peut être remise en question par un **lavage trop fréquent de la zone intime**. L'eau utilisée seule dessèche la peau. Additionnée de savon, elle détruit le manteau acide qui protège la surface de la peau. Les germes intestinaux et vaginaux peuvent attaquer la peau et la muqueuse endommagées et provoquer une infection.

Prévention :

Lubrifier encore et encore pour soigner et protéger la peau.

Jeunes femmes :

Utiliser une huile comme l'huile de rose ou encore de l'huile d'olive, de l'huile de colza, une crème grasse neutre et non parfumée, etc.

Femmes ménopausées et âgées :

La peau généralement plus fine de la zone intime à cet âge peut être traitée avec une crème à base de plantes, comme la crème vaginale Rina Nissim² ou une pommade au calendula. En présence d'une dysurie, l'application d'une crème à base d'hormones faiblement dosées permet de tapisser les parois de l'urètre et freine l'envie impérieuse d'uriner.

En cas de troubles :

Intensifier les soins.

4) Les préliminaires amoureux déclencheurs de troubles

Lors des **rappports** et autres pratiques sexuelles, des germes de l'homme ou de la femme peuvent se propager dans les urètres de la femme et franchir les quelques centimètres qui les séparent de la vessie, où ils se concentreront et déclencheront une infection.

Prévention :

- 1. Uriner après un rapport sexuel :** relevez-vous rapidement après un rapport sexuel pour vider votre vessie et évacuer les éventuels germes qui auraient pénétré dans l'urètre. Boire avant un rapport assure une présence d'urine en quantité suffisante dans la vessie.
- 2. Des rapports plus adaptés :** en cas d'apparition régulière de troubles de l'urètre et de la vessie après des rapports sexuels, on doit se demander si le type de préliminaires amoureux est bien adapté. Quels sont vos souhaits et besoins sexuels les plus intimes ? Sont-ils partagés par votre partenaire ? Y a-t-il d'autres types de préliminaires amoureux qui vous conviendraient à tous les deux et qui ne provoquent pas de douleurs ni d'infections ? Posez-vous ces questions si vous ressentez lors des rapports une douleur ou une brûlure et une irritation à l'entrée du vagin. Parlez-en à votre partenaire et échangez vos expériences entre amies.

En cas de troubles :

Faites une pause dans vos rapports sexuels. En revanche, la tendresse, les câlins et les gâteries vous feront du bien et accéléreront la guérison.

5) Le stress

Le stress, les soucis, le surmenage, les conflits, un manque de sommeil ou une mauvaise qualité de sommeil, les questions non résolues en matière de féminité et de sexualité peuvent aussi occasionner des troubles récurrents.

Prévention :

Eviter le stress, résoudre les conflits, etc.

En cas de troubles :

Prenez vos troubles au sérieux. Accordez-vous une pause, du repos, décommandez vos rendez-vous, faites-vous, par exemple, un cataplasme vésical, dorlotez-vous !

Cataplasme au gingembre : humecter une compresse ou un cataplasme d'eau tiède et y verser 1 à 2 cuillères à café de gingembre en poudre. Poser la compresse sur la vessie ou la région des reins, s'enrouler dans une serviette éponge, en lin ou en laine et laisser agir une bonne demie-heure. Le gingembre produit une agréable chaleur. Les érythèmes cutanés sont extrêmement rares avec cette méthode. Oter le cataplasme, éliminer les restes de gingembre et lubrifier la peau, par exemple avec de l'huile d'olive.

¹Laine cardée à usage thérapeutique. Conseil donné par le cabinet de groupe Paradies à Binningen.

²En vente dans les pharmacies suivantes : Apotheke Schönbühl, Wettstein-Apotheke Bâle, Schlangen-Apotheke Soleure, St. Peters-Apotheke Zurich.