

## Cystite

La cystite correspond à une infection des urines dans la vessie. Généralement, elle est due à la bactérie Escherichia coli.

### Conseils :

- ✓ Boire des eaux riches en bicarbonates et au minimum 1 litre d'eau par jour. Consommer des eaux riches en bicarbonates permet d'alcaliniser les urines et donc limiterait la prolifération des germes dans la vessie. Exemple : Badoit, Quézac.
- ✓ Manger des aliments alcalinisants. Exemple : poire, banane, fraise, abricot, épinards, asperges, carotte, chou-fleur etc.
- ✓ Diminuer le sucre. Il encouragerait la multiplication des bactéries E. coli dans l'intestin. Ces bactéries finiraient par migrer dans les voies urinaires. En se propageant vers les voies urinaires, les bactéries E.coli provoquent des infections.
- ✓ Privilégier la consommation d'oméga 3 et réduire l'apport d'oméga 6. Exemple : huile de noix ou de colza, cresson, mâche etc.
- ✓ Utiliser des produits d'hygiène intime adaptés, naturels et non parfumés.
- ✓ Ne pas se retenir et uriner dès que le besoin se fait sentir.
- ✓ Porter des sous-vêtements en coton.
- ✓ Éviter les pantalons moulants.

▲ Consulter votre médecin en cas de première cystite, il faut l'examiner.

▲ Si présence de fièvre ou de frissons, aller voir de suite votre médecin ou les urgences. La fièvre et les frissons peuvent être des signes d'une pyélonéphrite (infection urinaire située dans un rein et dans l'uretère : canal qui amène l'urine du rein à la vessie).

✓ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.



Laurie conseillère chez Herbafolia