

Gênes urinaires, envie fréquente d'uriner ?

Publié le 12/07/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



L'inconfort urinaire, provoqué par la prolifération de bactéries d'origine intestinale de type *Escherichia coli* (85% - 95% des cas) et par leur fixation sur les parois de la vessie et/ou de l'urètre, résultent de la proximité entre l'anus et l'orifice externe de l'urètre. Dans certains cas, elles peuvent également affecter l'uretère et les reins.

Un système de défense efficace

Composée à 96% d'eau, l'urine, exempte de micro-organismes, contient des sels et des composants organiques. Le flux urinaire ainsi que le caractère acide de l'urine sont deux atouts majeurs pour préserver le système urinaire d'agents pathogènes.

De plus, la surface très lisse de l'urètre et la forme des uretères permettent de prévenir la remontée des bactéries, tandis que la paroi de la vessie contient des cellules immunitaires essentielles pour assurer une protection permanente. Néanmoins, des bactéries parviennent parfois à gagner l'urètre puis la vessie, responsables de gênes urinaires.

Des facteurs favorisants...

De nombreux facteurs peuvent engendrer un **inconfort urinaire** :

- Les rapports sexuels, favorisant la transmission de bactéries.
- Une hygiène intime excessive, insuffisante ou inadaptée propice à la propagation de bactéries.
- Les vêtements trop serrés ou synthétiques entraînant un phénomène de « macération ».
- La grossesse, la pression exercée par le bébé.
- Un transit ralenti.
- Une consommation d'eau insuffisante.

Quels sont les signes caractéristiques ?

Les **gênes urinaires** sont caractérisées par :

- Une pression / pesanteur dans le bas-ventre.
- Une envie fréquente d'uriner en petite quantité.
- Une sensation de brûlure au moment d'uriner (à la miction).
- Des urines troubles accompagnées d'odeurs désagréables.

En cas de propagation jusqu'aux reins, d'autres signes (fièvre, vomissement...) peuvent apparaître.

Quels sont les gestes quotidiens à adopter pour éviter les inconforts urinaires ?

De prime abord, il est recommandé de boire régulièrement et en quantité suffisante afin de favoriser le flux urinaire et ainsi empêcher la fixation de bactéries sur les parois du système urinaire. D'autres gestes simples permettent d'éviter l'apparition de gênes urinaires :

- Ne pas retenir trop longtemps son envie d'uriner.
- Prendre des mesures pour favoriser un transit intestinal régulier.
- Essuyer la zone intime d'avant en arrière.
- Uriner immédiatement après chaque rapport sexuel.
- Avoir une hygiène intime régulière et non agressive.
- Eviter de porter des vêtements trop serrés ou synthétiques.

Une complémentation spécifique peut également être intéressante en particulier chez les personnes sujettes aux gênes urinaires ou en cas de récurrence. Par exemple, la **bruyère** est une plante particulièrement reconnue pour contribuer au bon fonctionnement des voies urinaires.

Découvrez notre [gamme de compléments alimentaires](#) dédiés au confort urinaire.

Envie fréquente d'uriner : pour mieux comprendre

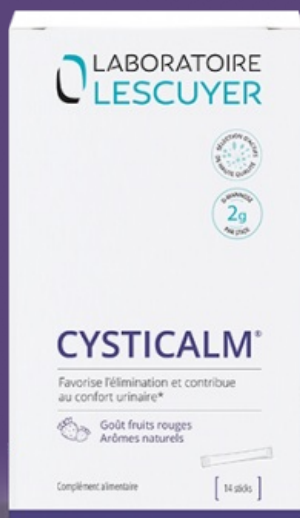
La plupart des personnes urinent 4 à 6 fois par jour environ, le plus souvent dans la journée. Un adulte élimine en moyenne 700 ml à 3 litres d'urine par jour. Une miction excessive se traduit par un volume d'urine accru (polyurie) et/ou l'envie plus fréquente d'aller aux toilettes.

Quelles sont les causes les plus courantes de la fréquence urinaire ?

- infection de la vessie
- incontinence urinaire
- hypertrophie bénigne de la prostate (chez l'homme)
- calculs dans les voies urinaires

Et qu'en est-il des causes de polyurie ?

- diabète (sucré et insipide)
- prise de boissons excessives
- traitements, médicaments, ou substances telles que le thé, le café ou l'alcool



Cysticalm
92% of 100
(237)

Complément alimentaire pour limiter les gênes urinaires et prévenir leur réapparition

[En savoir plus](#)

Les femmes souffrant d'une fréquence accrue des envies d'uriner peuvent être atteintes de **pollakiurie**, souvent liée à une infection urinaire ou à une cystite. De plus, la vessie hyperactive chez les femmes peut entraîner des mictions fréquentes, des fuites urinaires et des douleurs. Le diagnostic des problèmes urinaires chez les femmes peut inclure des examens tels que la **cystoscopie** pour évaluer l'hyperactivité vésicale ou la présence de vaginite.

La **nycturie**, ou le besoin fréquent d'uriner la nuit, peut être un symptôme de diverses maladies, y compris le diabète. Les hommes présentant des symptômes tels que des mictions fréquentes et des brûlures urinaires pourraient être confrontés à une inflammation de la vessie ou à un syndrome de la vessie hyperactive. Les douleurs associées à la pollakiurie nocturne chez les hommes peuvent nécessiter un traitement et éventuellement une **rééducation périnéale**.

Pour les **femmes enceintes**, les gênes urinaires et les envies fréquentes d'uriner peuvent être gérées avec des solutions telles que des modifications du régime alimentaire et des exercices spécifiques.

En cas de symptômes, il est conseillé de consulter votre **médecin**.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

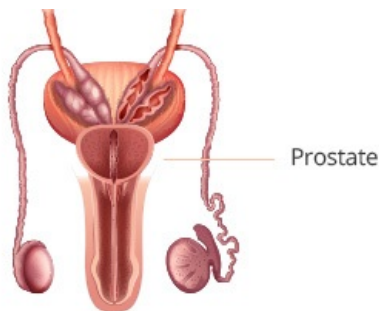
Partager



Nathalie Ballesteros
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Confort urinaire ,

L'hypertrophie bénigne de la prostate : qu'est-ce que c'est ?

27/02/2020
3 minutes de lecture

Une prostate plus volumineuse peut entraîner des troubles urinaires qui peuvent être pris en charge.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Confort urinaire ,

Le microbiote urinaire

12/07/2020

3 minutes de lecture

Les chercheurs ont longtemps pensé que l'urine était stérile, c'est-à-dire exempte de bactéries. Or, de récents travaux ont démontré que, contrairement aux idées reçues, l'urine contient bien des bactéries ! Cette découverte ouvre de nombreuses perspectives, notamment dans l'accompagnement de différents désagréments vésicaux : gênes urinaires, inconforts prostatiques...

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

Micronutrition et équilibre féminin

07/05/2019

2 minutes de lecture

Chez les femmes, certains désagréments peuvent survenir selon les périodes de la vie.

[Lire la suite](#)