

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

Bactérie escherichia coli

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

[Voir les 204 avis clients](#)

Complément alimentaire pour limiter les gênes urinaires et prévenir leur réapparition

[En savoir plus](#)

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