



6 conseils pour prévenir et soigner les cystites

- 1. Demandez conseil dans les trois jours au plus tard à votre pharmacien ou à votre médecin. Antibiotiques mais aussi traitements proposés en officine devraient résoudre le problème. Attention, des symptômes tels que fièvre ou nausées peuvent signaler une infection des reins notamment.*
- 2. Respectez la durée des traitements prescrits, même lorsque l'inconfort diminue.*
- 3. Buvez pour uriner: indispensable pour éliminer les germes de sa vessie! Outre de l'eau, du bouillon et des jus de fruits, profitez du bienfait des tisanes de plantes. Votre équipe en pharmacien peut notamment vous proposer un mélange à base de feuilles de raisin d'ours, bouleau, orthosiphon, racine de livèche...*
- 4. Côté hygiène, pas d'excès susceptible de détruire la flore vaginale! Lavez-vous une fois par jour à l'aide d'un savon doux au pH adapté ou d'une lotion nettoyante pour la toilette intime. Et séchez-vous toujours d'avant en arrière.*
- 5. Après l'amour, faites pipi: les bactéries qui peuvent s'introduire dans la vessie au moment de la pénétration de la verge dans le vagin seront ainsi éliminées.*
- 6. La zone urogénitale de la femme mature présente une faible protection face aux bactéries. Une application topique d'oestrogènes prescrite par le médecin permet de restaurer une protection naturelle.*