



santé

# La chaleur cause des ennuis Voici ce que vous

**Infections urinaires, maux de jambes... Si vous changez quelques habitudes et adoptez de bons traitements, vous pourrez enfin passer l'été en paix !**

## Si vous êtes sujette aux cystites

**Picotements, brûlures en urinant... L'été, vous n'y échappez pas ! En effet, lorsqu'il fait chaud, on transpire davantage donc on urine moins, ce qui laisse le temps aux bactéries de proliférer localement.**

**Ce que vous devriez faire**  
**Buvez au moins un litre et demi d'eau ou autres boissons (thé, café...)** : vous « fabriquerez » suffisamment d'urine pour drainer toutes les bactéries.

**Allez aux toilettes au moins toutes les quatre heures** : plus vos mictions sont éloignées, plus les bactéries se multiplient. Ne vous « retenez » pas : se contracter permet aux germes de remonter vers la vessie.

**Prenez de la cranberry (canneberge)**. Cette baie prévient les infections, elle contient un principe actif empêchant les bactéries d'adhérer à la paroi de la vessie. En jus, buvez-en un peu plus d'un quart de litre par jour. Plus pratique : le complément alimentaire, mais il doit apporter un dosage de 36 mg de PAC (proanthocyanidines) par jour (Urell).

**Lavez-vous sans excès pour ne pas détruire la flore locale qui protège des infections**. Préférez les sous-vêtements en coton, car le synthétique fait transpirer, ce qui est favorable aux germes. Si une cystite se déclare, un traitement antibiotique est indispensable.



Même pour les produits vendus sans ordonnance, demandez conseil à votre médecin lorsque vos ennuis récidivent fréquemment.



## Luttez contre les désordres intestinaux

**En période estivale, notre alimentation et nos habitudes sont modifiées avec les repas décalés. Notre système digestif s'y adapte parfois mal...**

**Ce que vous devriez faire**  
**Si vous êtes coutumière de dérangements intestinaux**, constipations ou diarrhées, faites une cure de probiotiques (Bioprotus 7000 ou Voyage, Bion Transit...). C'est une bonne prévention : en rééquilibrant la flore intestinale, ils régulent le transit.

**Si vous mangez beaucoup de crudités**, gare aux ballonnements ! La digestion des légumes crus en-

traîne une fermentation et fait gonfler. Donc, alternez-les avec des légumes cuits, dans une vinaigrette par exemple, et limitez les boissons gazeuses. Si besoin est, prenez du charbon végétal (Carbophos, Carbolevure) : c'est efficace !

**Méfiez-vous aussi des boissons trop glacées...** Le froid bloque les contractions naturelles du tube digestif, puis celles-ci se multiplient. Cela ralentit la digestion et peut déclencher des douleurs, voire une diarrhée.

**Votre transit a coutume de se bloquer...** Buvez un litre et demi



Une cure de probiotiques peut être une prévention efficace en régulant votre transit.

à deux litres d'eau par jour en cas de forte chaleur et mise également sur les aides naturelles comme les fruits rouges, les prunes, les pruneaux, les céréales à base de son. Si une constipation s'installe, prenez ponctuellement un laxatif doux (Duphalac, Lactulose...).

# féminins pouvez faire

## Vous souffrez de jambes lourdes

**La chaleur est votre ennemie : elle dilate les veines et le sang stagne encore plus dans vos jambes. Vos lourdeurs et fourmillements s'accroissent.**

**Ce que vous devriez faire**  
**Marchez le plus possible**, car le fait d'appuyer sur la multitude de petites veines sous le pied contribue à la remontée du sang. Les activités sans à-coups sur les jambes, comme le vélo et la natation, sont bénéfiques.

**Essayez les sandales**, espadrilles ou sabots de la nouvelle gamme Sveltesse (en pharmacies). Leur talon, légèrement plus bas que l'avant

du pied, favorise un meilleur retour veineux. De plus, à chaque pas, c'est comme si le pied montait une petite marche d'escalier : cela renforce les muscles des jambes, lesquels empêchent les veines de se dilater davantage. Selon le Dr Blanchemaison, médecin vasculaire, « cela assure une bonne contention active ». L'idéal est de les porter de 1 à 2 h par jour.

**Prenez des médicaments veinotoniques (Daflon, Ginkor...) en continu tout l'été** : ils soulagent et renforcent la tonicité des veines.

**En partant du pied et en remontant le long des mollets**, appli-

quez un gel jambes lourdes, à effet refroidissant et tonifiant : **Rap Phyto Ginkor**, Jouvence de l'Abbé Soury...

**Sous la douche**, en remontant sur la jambe, passez à plusieurs reprises un jet d'eau froide, puis un peu chaude et à nouveau froide : cela stimule la paroi des veines.

**N'exposez pas vos jambes au soleil aux heures chaudes**. Évitez ce qui serre (chaussures, ceinture...) et bloque la circulation sanguine.

**Le soir**, levez vos jambes contre un mur et faites des flexions/extensions/rotations une cheville après l'autre.



Si vous n'allez pas prochainement au soleil, consultez un phlébologue : même en cette saison, il peut ôter vos veines dilatées à l'aide d'injections.

## Gare à l'incontinence !

**Quand il fait chaud, on nous dit de boire beaucoup plus. Pas difficile, on en éprouve vraiment le besoin.**

Mais les spécialistes viennent d'alerter à ce sujet : boire plus d'un litre et demi d'eau par jour peut favoriser l'incontinence chez les femmes quand elles n'urinent pas en conséquence. En effet, cela distend la vessie et nuit à son bon fonctionnement. Donc, ne négligez pas les pauses pipi !

## Prévenez les irritations génitales

**Ces problèmes ennuient davantage l'été à cause de mauvaises habitudes qui altèrent la flore locale protectrice ou agressent la muqueuse.**

**Ce que vous devriez faire**  
**Attention aux protège-slips que l'on porte plus souvent avec les tenues légères**. Ils absorbent l'humidité de la zone génitale, assèchent la vulve et favorisent les irritations.

**Autres ennemis** : la lingerie synthétique, les strings et les pantalons moulants, qui ont tendance à agresser la muqueuse. Les échauffements et les frottements peuvent

causer un déséquilibre local ainsi que des irritations.

**Utilisez pour la toilette** un produit « hygiène intime ».

**Si une inflammation avec des rougeurs importantes et des démangeaisons s'installe**, consultez. Ce peut être le signe d'une infection qu'il faut traiter.

**Pour prévenir les récurrences**, les probiotiques sont de bonnes bactéries défensives suppléant celles qui font défaut dans la flore. Mais même s'ils sont vendus sans ordonnance, demandez l'avis du gynécologue.



Gyn-8 Uriage, mousses Rogé Cavailles ou Saforelle sont formulés pour apaiser en période d'irritation.