



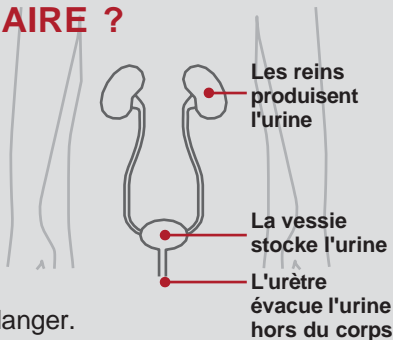
INFECTIONS DES VOIES URINAIRES

Brochure pour les personnes âgées et les soignants

QU'EST-CE QU'UNE INFECTION URINAIRE ?

Une infection urinaire se produit lorsque des bactéries présentes dans une partie du système urinaire entraînent des symptômes.

Si une analyse d'urine détecte des bactéries sans que vous ne ressentiez de symptômes, ne vous inquiétez pas, c'est fréquent et, en règle générale, des antibiotiques ne sont pas nécessaires. Cependant, les infections urinaires graves peuvent mettre votre vie en danger.



QUELLES MESURES POUVEZ-VOUS PRENDRE POUR PRÉVENIR LES INFECTIONS URINAIRES ?

Buvez-vous assez ? Surveillez la couleur de votre urine.



- Buvez assez (6 à 8 verres) pour évacuer de l'urine pâle tout au long de la journée et pour ne pas avoir soif, surtout par temps chaud.
- Évitez de boire trop de boissons gazeuses et d'alcool.
- L'efficacité des produits à base de canneberge et des sachets contre la cystite n'a pas été prouvée.
- Évitez d'être constipé. Demandez conseil si nécessaire.
- Veillez à assurer un bon contrôle de votre diabète.

Afin d'évitez la propagation des bactéries de vos intestins à votre vessie :

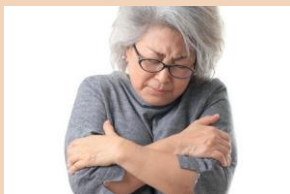
- Essuyez-vous de l'avant vers l'arrière après avoir été aux toilettes.
- Changez votre serviette hygiénique et lavez-vous si vos organes génitaux ont été au contact d'excréments.
- Veillez à ce que la zone autour de vos organes génitaux reste propre et sèche ; évitez les savons parfumés.
- Lavez-vous avec de l'eau avant et après chaque relation sexuelle.

Parlez à votre pharmacien afin qu'il / elle vous adresse à un médecin généraliste ou vous recommande d'autres traitements.

QUELS SIGNES ET SYMPTÔMES DEVRIEZ-VOUS SURVEILLER ?

Si vous êtes porteur d'un cathéter urinaire, prenez ces symptômes en considération :

- Frissons ou tremblements
- Température corporelle élevée ou basse
- Douleurs rénales dans le dos, juste en dessous des côtes



Signes d'une nouvelle infection urinaire ou d'une aggravation chez toute personne :

- Sensation de douleur ou de brûlure lorsque vous urinez
- Température corporelle élevée ou basse
- Frissons ou tremblements
- Urgence (sensation d'avoir besoin d'uriner immédiatement)
- Douleur dans le bas-ventre, juste au-dessus de la zone pubienne
- Incontinence (vous perdez le contrôle de votre vessie plus souvent que d'habitude)
- Vous urinez plus souvent que d'habitude
- Urine trouble ou présence visible de sang dans l'urine
- Confusion, changement du comportement ou équilibre instable

BIEN QU'UNE INFECTION URINAIRE PUISSE ENTRAÎNER UN ÉTAT DE CONFUSION, ENVISAGEZ D'AUTRES FACTEURS QUI POURRAIT ÉGALEMENT ENTRAÎNER UN ÉTAT DE CONFUSION

- Douleur
- Constipation
- Sommeil de mauvaise qualité
- Baisse d'humeur
- Ne pas boire assez
- Effets secondaires de médicaments
- Autre infection
- Changement dans vos habitudes ou dans votre environnement domestique
- Alimentation déséquilibrée

Si vous pensez que vous pourriez être atteint(e) de la COVID-19, veuillez consulter la section coronavirus des sites GOV.UK et du NHS pour prendre connaissance des directives et informations les plus récentes.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR AMÉLIORER VOTRE ÉTAT ?

- Buvez suffisamment pour uriner régulièrement tout au long de la journée, surtout par temps chaud.
- Prenez du paracétamol à intervalles réguliers, jusqu'à 4 fois par jour pour soulager la fièvre et la douleur.



- L'efficacité des produits à base de canneberge et des sachets contre la cystite n'a pas été prouvée.
- Si vous craignez de perdre le contrôle de votre vessie, consultez votre médecin ou infirmière pour leur demander conseil.
- Demandez conseil à votre pharmacien / auxiliaire de santé.
- Buvez assez pour éviter d'avoir soif et pour que votre urine reste pâle.

QUELLES MESURES POURRAIENT ÊTRE PRISES PAR VOTRE PHARMACIEN / INFIRMIÈRE / MÉDECIN ?

- S'il est probable que vos symptômes disparaissent d'eux-mêmes, ils pourraient vous donner des conseils pour prendre soin de vous-même et vous prescrire des analgésiques
- Vous demander de boire davantage
- Vous demander un échantillon d'urine
- On pourrait vous donner un antibiotique que vous pourrez utiliser si vos symptômes ne s'améliorent pas ou si votre état commence à s'aggraver.



FAITES TOUJOURS CONFIANCE AUX CONSEILS CONCERNANT LES ANTIBIOTIQUES QUE VOTRE PHARMACIEN / INFIRMIÈRE / MÉDECIN VOUS DONNE.

- Les antibiotiques peuvent vous sauver la vie en cas d'infection urinaire grave.
- Cependant, les antibiotiques ne sont pas toujours nécessaires en cas de symptômes urinaires.
- Les effets secondaires courants associés à la prise d'antibiotiques incluent les mycoses vaginales, les rougeurs, les vomissements et les diarrhées ; demandez conseil si vous êtes inquiet.
- Les antibiotiques affectent les bactéries présentes dans vos intestins, ce qui pourrait les rendre résistantes aux antibiotiques pour au moins un an.
- Préservez l'efficacité des antibiotiques en ne les prenant que lorsque votre médecin / infirmière vous les recommande.

À QUEL MOMENT DEVEZ-VOUS CONSULTER ?

Les symptômes suivants dénotent des signes possibles d'infections graves et doivent faire l'objet d'une consultation urgente :

Contactez votre médecin traitant, NHS 111 (Angleterre), NHS 24 (Écosse, composer le 111), NHS Direct (pays de Galles, composer le 0845 4647) ou le cabinet de votre médecin généraliste (Irlande du Nord)

Tremblements, frissons et courbatures.



Sensation d'extrême confusion, vertige ou troubles de l'élocution



Aucune émission d'urine pendant toute une journée



Votre température est supérieure à 38 °C ou inférieure à 36 °C



Difficulté pour respirer



Douleurs rénales dans le dos, juste en dessous des côtes.



Présence visible de sang dans votre urine



Peau très froide



Vous notez une nette aggravation de vos symptômes ou ils ne commencent pas à s'améliorer dans les 2 jours suivant le début de la prise d'antibiotiques.

Fiez-vous à votre instinct et demandez conseil si vous avez des doutes sur la gravité de vos symptômes.

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies. Version: 2.4. Published: October 2018. Review date: June 2021.