INFECTIONS DES VOIES URINAIRES (IVU)

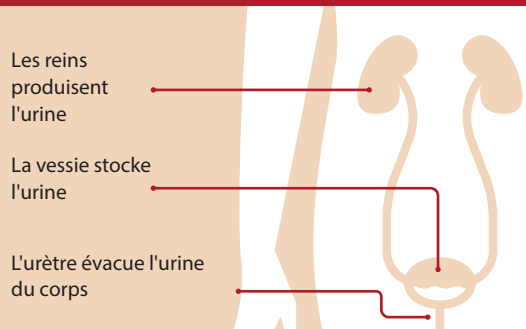
TARGET
Keep Antibiotics Working

Un dépliant pour les adultes avec suspicion d'IVU

1. Qu'est-ce qu'une IVU ?

Une infection des voies urinaires (IVU) se produit lorsque des bactéries présentes dans une partie du système urinaire entraînent des symptômes.

Le diagnostic est essentiellement basé sur vos symptômes. Les bandelettes urinaires ne sont utilisées que chez les femmes de moins de 65 ans sans cathéters.



2. Que pouvez-vous faire pour éviter une IVU ?

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

Buvez suffisamment (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.

Votre vessie peut être irritée par une consommation excessive d'alcool, de boissons gazeuses ou de caféine.

Évitez la constipation. Demandez conseil si nécessaire.

Si vous êtes diabétique, veillez à assurer un bon contrôle de votre glycémie.

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

- Veillez à ce que la zone autour de vos organes génitaux reste propre et sèche ; évitez les savons parfumés.
- Changez souvent les protections pour l'incontinence et nettoyez la zone autour des organes génitaux si elle est souillée.
- Urinez après avoir eu des rapports sexuels.
- Les femmes doivent se laver la zone vaginale externe avec de l'eau avant et après les rapports sexuels, et s'essuyer de l'avant vers l'arrière après avoir été aux toilettes.

Si vous souffrez d'IVU à répétition

Les compléments diététiques contenant du D-mannose ou de la canneberge peuvent être utiles aux jeunes femmes.

Adressez-vous à votre pharmacien(ne) ou à votre médecin généraliste pour obtenir des conseils sur la façon d'éviter les infections urinaires.

3. Quels symptômes devriez-vous surveiller ?

Signes/symptômes chez TOUS les adultes :

- Brûlure douloureuse en urinant
- Besoin nouveau d'uriner la nuit
- L'urine a une couleur visiblement trouble
- Uriner plus souvent que d'habitude
- Ressentir le besoin d'uriner immédiatement
- Présence de sang dans votre urine
- Douleur dans le bas-ventre

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

- Frissons ou tremblements
- Température corporelle élevée ou basse
- Douleurs rénales dans le dos, juste sous les côtes.

Symptômes d'une IVU chez les personnes ÂGÉES ET FRAGILES :

- Vous perdez le contrôle de votre vessie plus souvent que d'habitude

- Confusion nouvelle ou accrue, changement du comportement ou équilibre instable

- Température corporelle élevée ou basse

- Frissons ou tremblements

Les symptômes urinaires peuvent également être causés par :

- Douleur ou inconfort après un rapport sexuel
- Une maladie sexuellement transmissible (MST)
- Modifications vaginales pendant ou après la ménopause

Autres causes de confusion chez les personnes âgées :

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

Prenez les symptômes de la Covid-19 en considération :

Si vous présentez une forte fièvre, prenez des dispositions pour passer un test de dépistage de la COVID-19 par le biais de votre professionnel de santé ou en ligne, sur www.gov.uk/get-coronavirus-test, et suivez les derniers conseils relatifs à la COVID-19, sur **www.gov.uk/coronavirus**

Adressez-vous à NHS111, à un(e) pharmacienne ou à votre médecin généraliste si vous avez des inquiétudes par rapport à la COVID.

4. Que peut-on faire pour que vous vous sentiez mieux ?

Que pouvez-vous faire ?

- Buvez suffisamment pour évacuer de l'urine pâle 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 douleur.
- À l'heure actuelle, rien ne permet de confirmer que la prise de produits à base de canneberge ou de sachets contre la cystite est efficace contre les IVU.

Que pourrait faire votre pharmacien(ne)/infirmier(-ière)/médecin ?

- Vous donner des conseils pour prendre soin de vous et vous conseiller sur les manières de soulager la douleur (paracétamol ou ibuprofène).
- Vous demander un échantillon d'urine pour analyse.
- On pourrait vous donner un antibiotique à utiliser immédiatement ou si vos symptômes ne s'améliorent pas ou si votre état commence à s'aggraver.
- On pourrait vous adresser à un autre prestataire de santé.

Si vous souffrez d'IVU à répétition et que les solutions de soins personnels n'améliorent pas vos symptômes :

- On pourrait vous prescrire des antibiotiques à prendre le soir ou après un rapport sexuel.
- Les traitements hormonaux vaginaux peuvent êtres utiles à certaines femmes ménopausées.

Conseils relatifs aux antibiotiques

- Les antibiotiques peuvent vous sauver la vie en cas d'infection urinaire grave, mais ils ne sont pas toujours nécessaires pour traiter les symptômes urinaires bénins.
- Les antibiotiques rendent votre corps résistant aux bactéries, ce qui peut rendre votre prochaine infection urinaire plus difficile à traiter.
- 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(-ète).
- Préservez l'efficacité des antibiotiques en ne les prenant que lorsque votre professionnel de santé vous les recommande.

Prendre des antibiotiques lorsque ce n'est pas nécessaire vous met en danger, vous et votre famille.

Quand devriez-vous solliciter une aide plus urgente ?

Vous devriez consulter un professionnel de la santé si vous présentez des symptômes d'IVU et :

- Vos symptômes présentent une nette aggravation ou ils ne commencent pas à s'améliorer dans les 2 jours suivant le début de la prise d'antibiotiques.
- Vous êtes enceinte, un homme ou venez de subir une intervention chirurgicale

Les symptômes suivants dénotent des signes possibles d'infections urinaires graves et devraient faire l'objet d'une évaluation urgente :

- 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 sous les côtes
- Présence visible de sang dans votre urine
- Peau très froide

Contactez le cabinet de votre médecin généraliste ou

NHS 111 (Angleterre et pays de Galles)

CALL 111 when it's less urgent than 999

NHS Direct Wales 0845 46 47 Galw IECHYD Cymru

www.111.nhs.uk **www.111.wales.nhs.uk**

Dial 111 (Écosse)

NHS 24 CALL 111

www.nhs24.scot

Cabinet de votre médecin généraliste (Irlande du Nord)

HSC Public Health Agency

Project supported by the PHA

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

TARGET is operated by the UK Health Security Agency. Developed in collaboration with professional medical bodies, Version 1.1. Published: March 2021, Revision: March 2023.