

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 110

**Artikel:** Eviter les infections urinaires, c'est possible!  
**Autor:** Bernier, Martine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-906053>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Eviter les infections urinaires,

Après 50 ans, nous sommes plus exposés aux infections urinaires. Pourquoi, comment les éviter ? Explications de Jean Dumur, chef de clinique au Centre de gériatrie ambulatoire et

**S**i, en temps normal, notre corps vit en harmonie avec les microbes omniprésents sur notre peau et dans nos muqueuses, il arrive que certains d'entre eux se glissent dans l'appareil urinaire, un endroit où ils n'ont pas lieu d'être, pouvant provoquer des infections. Celles-ci, confirme le Dr Jean Dumur, augmentent significativement avec l'âge. Les symptômes, nous les connaissons : brûlures et douleurs, fréquence excessive des mictions, voire fièvre.

*« Chez les plus âgés, les symptômes peuvent être différents »*

Dr JEAN DUMUR



Mais, avec l'âge, les signes d'une éventuelle infection peuvent être atypiques et beaucoup plus insidieux : « Chez les personnes plus âgées, les symptômes peuvent être différents. La fièvre et les douleurs ne sont pas forcément présentes, mais on peut constater un changement de comportement brutal, avec l'émergence d'un état confusionnel aigu, une apathie anormale ou, au contraire, de l'agitation. Un autre élément caractéristique est l'aggravation du trouble de la marche et une augmentation des chutes. On peut aussi avoir la présence d'une bactérie dans les urines sans qu'elle soit accompagnée du moindre

symptôme. On estime que parmi la population âgée, elle serait présente chez 25 % à 50 % des femmes et de 15 % à 40 % des hommes. Ce n'est pas dangereux et ne nécessite aucun traitement, sauf chez certains patients à risque. »

Chez la femme, l'arrivée de la ménopause et les modifications physiologiques qui l'accompagnent peuvent entraîner des problèmes urologiques. Chez l'homme, la taille de la prostate augmente avec l'âge, ce qui peut demander un



Anetlanda et DR



# c'est possible !

reconnaître et s'en protéger.  
communautaire du CHUV.

effort supplémentaire au moment de la miction, et de l'urine peut stagner dans la vessie, préparant le lit à de futures infections.

## PRÉVENTION SIMPLE AU QUOTIDIEN

Selon le D<sup>r</sup> Dumur, toute personne qui ne présente pas de problèmes de santé particuliers peut prévenir les infections urinaires grâce à des gestes simples: «Même si vous ressentez moins la perception de la soif, il faut boire au moins 1,5 litre par jour, puis éliminer régulièrement et souvent. Il est important d'adopter une alimentation riche en fibres pour éviter la constipation et de pratiquer une activité physique régulière, telle que la marche, la natation, le vélo ou la gymnastique, environ trois à quatre fois vingt minutes par semaine. Il faut également observer une bonne hygiène intime et, pour les personnes qui souffrent d'incontinence et qui utilisent des serviettes hygiéniques, penser à en changer fréquemment. Si, malgré toutes ces précautions, vous deviez ressentir les symptômes d'une infection, consultez votre médecin qui, après avoir fait les analyses d'urine ou de sang, vous traitera par antibiothérapie s'il décèle une infection. Ce traitement peut durer de quelques jours à trois semaines selon les cas.»

MARTINE BERNIER

## LES GESTES POUR ÉVITER DES INFECTIONS URINAIRES

- **Faire du sport, marche, natation, vélo, gymnastique au moins trois fois 20 minutes par semaine**
- **Bien s'hydrater au moins 1,5 litre d'eau par jour**
- **Manger des fibres pour éviter la constipation**



## VOUS SOUFFREZ D'ARTHROSE ?



L'arthrose est une pathologie chronique correspondant à une usure du cartilage articulaire qui provoque des poussées inflammatoires douloureuses. Le genou et le pouce sont fréquemment touchés.

Très invalidante, elle entraîne peu à peu une raideur articulaire qui limite les mouvements.

Or, l'immobilité peut aggraver l'arthrose !

**Pour lutter efficacement contre l'arthrose et soulager la douleur, restez actif !**

## RETROUVEZ LE MOUVEMENT AU QUOTIDIEN AVEC EPITACT® !

### 1. ARTHROSE DU POUCE

L'orthèse pouce souple EPITACT® est idéale pour soulager la douleur et limiter l'aggravation de la rhizarthrose. Elle maintient le pouce en position de repos durant la journée tout en conservant l'entière fonctionnalité de votre main.

#### 1 Orthèse pouce souple d'activité

Main Gauche S: 5995714 M: 5995737 L: 5995766  
Main Droite S: 5995708 M: 5995720 L: 5995743

EN COMPLÉMENT: L'orthèse existe en version rigide de repos. Demandez conseil à votre spécialiste.



### 2. ARTHROSE DU GENOU

Le PHYSIOstrap™ a été spécialement conçu pour soulager la douleur et vous permettre de rester actif, ce qui limite l'aggravation de la gonarthrose. Il maintient et stabilise votre genou sans compresser. Souple, fin et confortable, il peut être porté quotidiennement et sur une longue durée.

#### 1 PHYSIOstrap™

XS: 6985362 S: 6985379 M: 6985385  
L: 6985391 XL: 6985416

POUR LE SPORT: Le PHYSIOstrap™ existe en version spéciale sport. Demandez conseil à votre spécialiste.



**DISPONIBLES EN PHARMACIES, DROGUERIES ET POINTS DE VENTE SPÉCIALISÉS.**

DISTRIBUTION: F. Uhlmann-Eyraud SA  
1217 MEYRIN - Email: epitact@uhlmann.ch

[www.epitact.ch](http://www.epitact.ch)

Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé qui portent, au titre de la réglementation, le marquage CE. FABRICANT: MILLET INNOVATION - ZA Champgrand - BP64 26270 Lorient-sur-Drôme FRANCE. Date de mise à jour: 01-2019.