



**L'airelle rouge –  
une baie efficace en  
cas de vessie sensible!**

### **Information importante**

Cette brochure contient des informations sur des thèmes relatifs à la santé. Ce document a été rédigé à la suite de recherches approfondies et correspond à l'état actuel des connaissances au moment de l'impression. L'auteure et l'éditeur n'ont pas pour objectif de poser des diagnostics ou de recommander des traitements. Les informations contenues dans cette brochure servent uniquement à une information générale et ne sauraient en aucun cas remplacer une consultation professionnelle ou un traitement médical. En cas de symptômes médicaux, consultez un médecin ou demandez conseil à un membre de la communauté médicale. L'auteure et l'éditeur n'endossent aucune responsabilité en cas de dommages susceptibles d'être causés par une utilisation non conforme des informations présentées.

## L'airelle rouge

- À l'aide, je dois encore aller aux toilettes!
- Comment les produits à base d'airelle rouge renforcent la vessie
- Mieux vaut prévenir que guérir

# Sommaire

	Pages
<b>Oh, que je suis irrité(e)!</b> Bienvenue dans le club des vessies sensibles!	6 / 7
<b>À l'aide, je dois encore aller aux toilettes!</b> Pourquoi toujours moi?!	8 / 9
<b>La personne la plus importante dans votre vie, c'est vous!</b> C'est pourquoi vous devez faire attention à vous tous les jours	11
<b>Bye-bye cystite!</b> Ce que vous pouvez faire pour prévenir les infections	12 / 13
<b>Mais je n'ai pas soif!</b> Comment boire autant?	14 / 15
<b>Quand opter pour l'automédication?</b> Et quand consulter un médecin?	16 / 17
<b>La vessie dans la culture</b>	19
<b>L'essentiel en bref</b>	21
<b>Pour l'aide d'urgence: l'airelle rouge</b> La baie acide aux vertus bienfaitantes naturelles!	22 / 23
<b>Du supercarburant, pas seulement pour les vessies sensibles</b>	24 / 25
<b>N'est-ce pas la même chose?</b> Le «Who is Who?» des baies rouges	27
<b>Ce résultat vous adoucit</b>	28
<b>La petite checkliste des produits à base d'airelle rouge:</b> Tous ces points sont importants!	29
<b>Je veux devenir centenaire!</b>	31
<b>Être essoufflé(e) une fois par jour</b>	32 / 33
<b>Informations sur l'éditeur</b>	34
<b>Vous voulez en savoir plus?</b>	34



# « Oh, que je suis irrité(e)! Bienvenue dans le club des vessies sensibles! »

Ça brûle, ça pique, ça démange. J'ai une envie pressante! Où sont les toilettes? Vais-je y arriver à temps? Ou vais-je craquer dans les derniers mètres? Une vessie sensible est un sujet irritant, au sens propre comme au figuré.

Un problème embarrassant et pénible que nous préférons passer sous silence. Cependant, tout le monde connaît cette situation et, avec une infection urinaire, vous trouverez toujours quelqu'un pour en discuter. Mais ce n'est pas le genre de discussion que l'on souhaite avoir!

## Une femme sur quatre doit aller aux toilettes plus souvent qu'elle ne le souhaite.

Les infections urinaires font partie des infections bactériennes les plus répandues et touchent environ 12% des femmes et 3% des hommes. Environ un tiers des femmes ont déjà souffert au moins une fois dans leur vie d'une cystite. L'infection urinaire remonte le long des voies urinaires et peut même facilement toucher les reins. L'âge avançant et les infections urinaires s'accumulant, le risque de récurrence augmente. Un cercle vicieux s'installe. Même le sexe dit fort est parfois touché: les hommes souffrent également d'infections urinaires. Cependant, nous, les femmes, sommes plus exposées en raison de notre anatomie.

Notre vessie est souvent indisposée lorsque cela ne nous arrange pas: en cas d'énervement, d'angoisse des examens, de stress ou de refroidissement. Ou lorsque nous avons envie de présenter notre robe d'été en plein hiver. Ou encore lorsque nous restons dans notre bikini mouillé après un bain de mer car il est vraiment trop chic!

Afin que vous puissiez à l'avenir aller aux toilettes lorsque vous le décidez, nous avons rassemblé quelques conseils.

---

**Petite note en marge** La capacité maximale de la vessie se situe chez l'adulte entre 900 et 1500 ml, en fonction de la taille corporelle. Chez les hommes, un remplissage de 350 à 750 ml induit une envie d'uriner, chez les femmes 250 à 550 ml suffisent déjà.

## À l'aide, je dois encore aller aux toilettes! Pourquoi toujours moi?!

Une infection urinaire est comme un parasite gênant dans l'intestin. En effet, dans 70 à 95% des cas, des germes intestinaux sont à l'origine de l'infection. Afin que vous sachiez qui vous devez remercier, ces bactéries portent le nom d'Escherichia coli.

Comment ces micro-organismes peuvent-ils s'égarer dans les voies urinaires pour nous torturer avec des douleurs brûlantes lors de la miction et nous faire courir aux toilettes pour y faire trois gouttes? Comment arrivent-ils dans la vessie? Et surtout, pourquoi toujours moi?!

### Les causes sont nombreuses:

- 1. Vous êtes une femme!** La proximité anatomique de l'entrée du vagin, de l'urètre et de l'anus facilite l'entrée des bactéries par rapport à l'anatomie masculine. La cause la plus fréquente est le rapport sexuel.
- 2. Vous êtes jeune mariée.** Connaissez-vous la «cystite de la lune de miel»? Les jeunes mariées rapportent souvent ce souvenir désagréable de leur lune de miel. Cette appellation vient du fait que les jeunes mariés font souvent des «câlins». Des rapports sexuels fréquents, si plaisants soient-ils, augmentent le risque d'infection urinaire.



3. **Vous buvez trop peu.** Deux litres de liquides par jour représentent une bonne référence pour prévenir les maladies vésicales dues à un manque de liquides.
4. **Vous avez les pieds froids.** Le froid remonte rapidement, jusque dans les voies urinaires. Habillez-vous chaudement et mettez une paire de chaussettes pour la nuit. En effet, une étude a montré que le froid favorise les infections urinaires.
5. **Vous vous trouvez dans une phase de bouleversement hormonal.** Il peut s'agir d'une grossesse, d'un changement de la méthode de contraception ou d'une carence en œstrogènes lors de la ménopause. Ces changements rendent la muqueuse plus mince et plus sensible.
6. **Votre système immunitaire est affaibli.** Les bactéries se propagent également plus facilement en cas de maladie chronique ou de prise de médicaments qui affaiblissent le système immunitaire (par ex. cortisone).
7. **Vous vous retenez pendant trop longtemps.** La tonicité de la musculature de votre périnée est peut-être hors du commun. Cependant, vous devez céder à l'envie naturelle d'uriner afin de ne pas distendre votre vessie et altérer la fonction normale de vos nerfs et vos muscles. Lâcher prise plutôt que se retenir est le meilleur traitement. Sinon, vous pourriez connaître le même sort que le célèbre astronome danois Tycho Brahe au 16<sup>e</sup> siècle. En effet, au cours d'un banquet impérial, ce membre de la noblesse a été victime d'un déchirement vésical car l'étiquette à la cour interdisait aux convives de quitter la table avant l'empereur.
8. **Vous venez de vous faire opérer.** Des irritations de la vessie peuvent apparaître momentanément après un traitement des voies urinaires, par exemple, lorsqu'un cathéter a été posé.



## **La personne la plus importante dans votre vie, c'est vous! C'est pourquoi vous devez faire attention à vous tous les jours.**

Pour profiter aussi longtemps que possible d'une vie en bonne santé, suivez tout simplement des mesures de prévention. Cela n'est pas si difficile, même si la définition suivante de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) de 1987 est très stricte: «La santé est un état de parfait bien-être physique, mental et social et pas seulement l'absence de maladies et de troubles.»

Ne vous tracassez pas: personne ne répond à ces critères! Pour y parvenir, il faudrait se priver de tous les plaisirs. Néanmoins, vous pouvez faire beaucoup pour rester autant que possible en bonne santé.

### **Comment puis-je m'aider moi-même?**

La santé n'est pas une chose acquise, car le corps fonctionne en permanence. Remerciez-le avec une prévention adaptée. Les produits riches en principe actif des airelles rouges protègent des infections urinaires récidivantes. En effet, les bactéries vésicales n'aiment pas les airelles rouges, c'est pourquoi elles disparaissent généralement rapidement. Les composants des airelles collent les structures en forme de poils des bactéries E. coli et entravent ainsi la fixation de ces dernières sur les parois des voies urinaires. Pour la prévention, choisissez un concentré à boire et, lorsque vous n'êtes pas à la maison, des gélules pratiques (par ex. d'Alpinamed®). En cas de symptômes, une boisson instantanée avec une forte teneur en extrait (Alpinamed®) ou un jus de première pression (Biotta®) doivent être préférés.

## Bye-bye cystite!

### Ce que vous pouvez faire pour prévenir les infections.

- 1. L'hygiène corporelle est essentielle.** Une douche ou un bain tous les jours permet non seulement de se détendre, mais aussi de rester propre, ce qui est important pour le bien-être et par respect pour l'organe olfactif de l'entourage. De l'eau et du savon suffisent amplement la plupart du temps. Renoncez aux lotions détergentes agressives car elles détruisent le milieu naturel des bactéries bénéfiques.
- 2. L'hygiène sexuelle en fait partie.** Pour la prévention: videz votre vessie après les rapports sexuels et buvez un demi-litre de liquide (par ex. avec 1 à 2 sachets de boisson instantanée aux aïelles rouges de la société Alpinamed AG). Faites attention à l'ordre des contacts et informez votre partenaire de cette nécessité. En effet, un rapport anal avant un rapport vaginal n'est pas sans risques pour la vessie.
- 3. L'être humain a besoin d'un peu de chaleur.** Si vous n'avez pas de partenaire dans votre vie, vous pouvez dormir à l'occasion avec une bouillotte sur le ventre. Votre vessie ne se rendra pas compte de la supercherie. Mais cette dernière fait du bien. Placé sous le dos, un coussin en noyaux chauffé au four à micro-ondes viendra réchauffer vos reins.

- 4. Les saunas et les jacuzzis sont des bouillons de culture.** Tout le monde y vient et tout le monde y laisse quelque chose. Même si une petite visite à la piscine ou dans les thermes fait du bien: n'oubliez pas vos tongs. De plus, vous avez certainement entendu ce conseil dans votre enfance: enlevez votre maillot de bain mouillé, séchez-vous et enfillez des affaires sèches. Vous avez bien encore quelque chose de chic à vous mettre.
  
- 5. Les vêtements étroits enveloppent le corps comme une seconde peau. Quelle mise en valeur!** L'aspect moins valorisant est la tendance de ces vêtements à abriter d'innombrables bactéries. Les fibres synthétiques sont particulièrement appréciées par ces intrus indésirables. Non seulement l'odeur produite gêne l'entourage mais les frottements des vêtements étroits sur le bas-ventre irritent la sortie de l'urètre.
  
- 6. Prendre une forte dose de vitamine C (par ex. un jus de citron chaud):** le corps élimine les excès de liquides par les reins. La valeur de pH de l'urine diminue et le milieu devient hostile pour les bactéries pathogènes.
  
- 7. Un bon conseil, encore une fois: boire, boire et encore boire.** Un apport important de liquides rince la vessie et entretient la santé.

## Mais je n'ai pas soif! Comment boire autant?

Au risque de dire un lieu commun: c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Il en est de même pour l'hydratation. De plus, ne vous inquiétez pas trop à cause des quantités: nous absorbons un tiers des liquides avec la nourriture. Vous vous dites déjà certainement: «Il suffit donc de manger plus!» Mais pensez donc aux calories, voulez-vous vraiment grossir? Pour boire suffisamment, tout dépend de l'organisation. Pensez-y: sur les pistes de ski, faire un arrêt dans chaque station pour boire un coup et faire attendre tout le monde pendant ce temps n'est peut-être pas une bonne idée. Au bureau cependant, ou encore à la maison, il est possible de boire fréquemment et sans soucis. Et les soupes sont autorisées!

## Un petit verre pour la vessie

Alternez entre café, thé, eau du robinet ou eau minérale et jus. N'hésitez pas à consigner par écrit pendant quelques jours ce que vous buvez. Peut-être avez-vous déjà atteint votre objectif: 1,5 à 2 litres de liquides répartis sur la journée sont vite bus. Encore une astuce: placez une bouteille d'eau à différents endroits. Et un grand verre à côté.

### **Cette astuce est-elle à votre goût?**

De la bière chaude peut faire des miracles aux premiers signes d'une maladie vésicale. Les levures contenues dans la bière exercent un effet bénéfique. Il faut bien entendu préférer une bière sans alcool ...

## Trop tard! Que faire en cas d'envie de nouveau pressante?

En cas de problèmes, avant de vous tourner vers l'artillerie chimique lourde, essayez de soulager les douleurs de manière naturelle. Pour ce faire, les tisanes, les tisanes pour les reins et la vessie et les aliments diurétiques comme les asperges et les haricots sont adéquats. Le cresson officinal et le raifort contiennent en outre un antibiotique naturel. L'extrait d'écorce de saule exerce un effet fortement anti-inflammatoire. Vous pouvez également jouer la carte de la sécurité en inscrivant 3 tasses d'Alpinamed Airelle rouge – Boisson instantanée en granulés (3 x 2 sachets par jour pendant quelques jours) ou le jus d'airelle de première pression Biotta® (au moins 180 ml par jour) sur votre menu quotidien. Ces baies pleines de force vitale peuvent faire des miracles en exerçant tout simplement leur pouvoir curatif naturel. Si la douleur ne diminue pas comme prévu, consultez un médecin. Peut-être devez-vous prendre cette fois-ci des antibiotiques.



# Quand opter pour l'automédication et quand consulter un médecin?

## Besoin impérieux d'uriner

Symptômes	Causes possibles
Douleurs lors de la miction	<ul style="list-style-type: none"><li>• Troubles des voies urinaires inférieures</li><li>• Éventuellement hyperplasie de la prostate</li><li>• Inflammation / Lésion de la vessie et de l'uretère</li></ul>

## Douleur

Symptômes	Causes possibles
Douleurs dans le dos et sur le côté du corps (aiguës, soudaines, «insupportables»)	Coliques néphrétiques (par ex. à cause d'un calcul rénal)
Douleurs dans le dos et sur le côté du corps (douleur sourde, persistante, non spasmodique)	Néphrite
Douleurs dans le dos et sur le côté du corps, avec fièvre et sensation d'être malade	Néphrite
Douleurs au niveau des reins (déchirantes, poignantes, dépendantes des mouvements)	Problèmes vertébraux

## Sang dans les urines

Symptômes	Causes possibles
Douleurs dans le bas-ventre, urine trouble, coloration rougeâtre	Inflammation des voies urinaires
Pas de douleurs, urine brièvement rouge	<ul style="list-style-type: none"><li>• Médicaments</li><li>• Aliments avec colorants</li><li>• Betterave rouge</li></ul>
Pas de douleurs, urine rouge plusieurs fois consécutives	Tumeur dans la vessie, des reins ou l'uretère



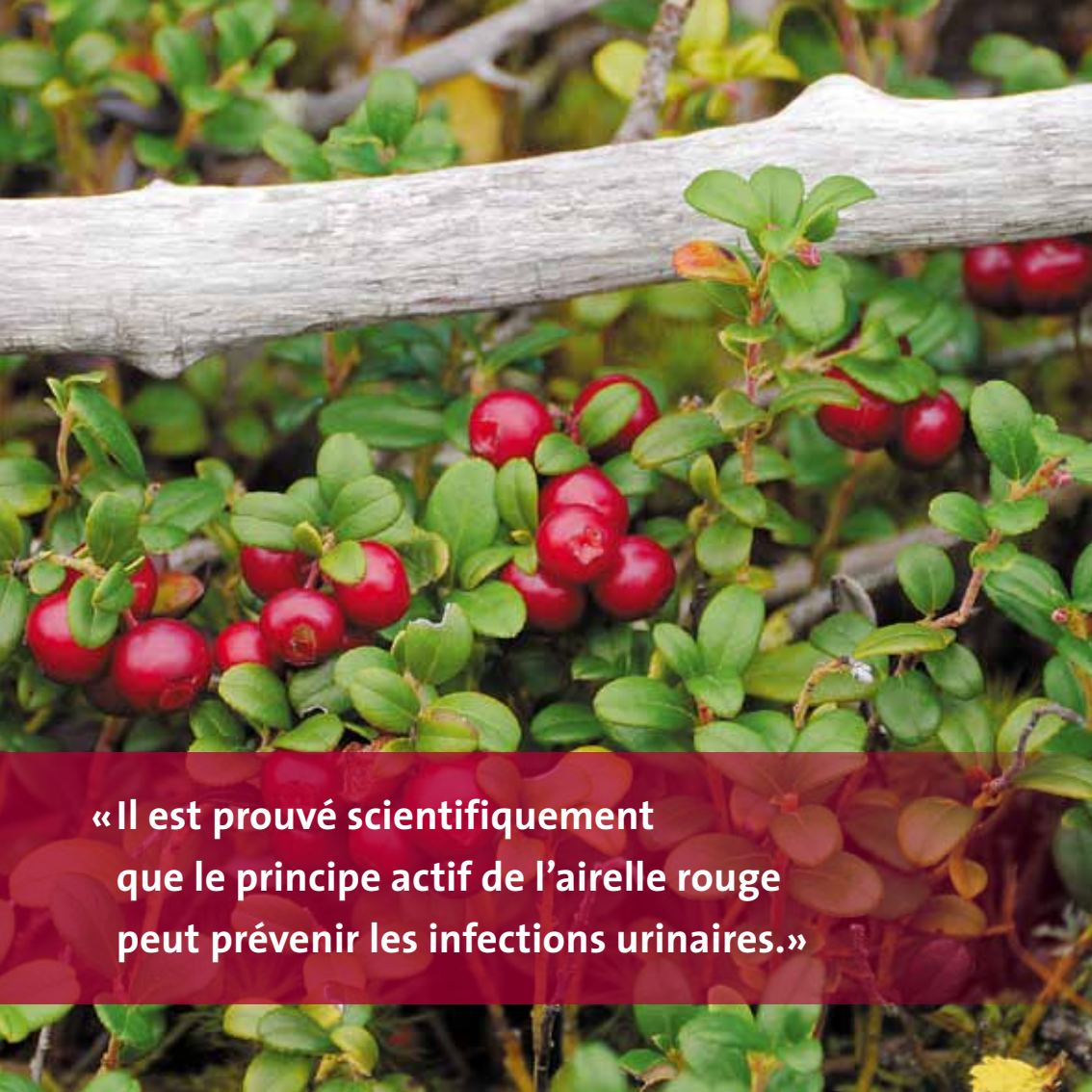
**Important!** Les enfants, les femmes enceintes et les patients avec des antécédents de pathologies au niveau des voies urinaires doivent consulter un médecin immédiatement en cas de suspicion d'une infection. Chez les enfants, il existe un risque élevé de lésion rénale et, chez les femmes enceintes, un risque de contractions prématurées pouvant conduire à un accouchement prématuré.



<b>Automédication utile</b>	<b>Consulter un médecin</b>
Oui	En cas de doute

<b>Automédication utile</b>	<b>Consulter un médecin</b>
Non	<b>Immédiatement!</b>
Non	Impérativement
Non	<b>Immédiatement!</b>
Non	<b>Immédiatement!</b>

<b>Automédication utile</b>	<b>Consulter un médecin</b>
Éventuellement	En cas de doute
Observation	En cas de doute
Non	<b>Immédiatement!</b>



**« Il est prouvé scientifiquement  
que le principe actif de l'airelle rouge  
peut prévenir les infections urinaires. »**

## La vessie dans la culture

Auparavant déjà dans l'histoire, la vessie avait également une grande importance en dehors du corps. Au Moyen Âge, des vessies de porc tendues sur des cadres en bois étaient utilisées comme ersatz de vitre aux fenêtres. On utilisait également des vessies pour conserver et transporter des liquides, du fromage et des documents importants, car elles étaient considérées comme particulièrement solides et résistantes à l'eau.

Au 16<sup>e</sup> siècle, lorsqu'il était enfant, le roi anglais Henri VIII jouait volontiers au football avec une vessie séchée et gonflée d'air. De nombreux enfants les utilisaient comme ballons gonflables. Les Inuits en Alaska étaient convaincus que la vessie était le siège de l'âme. C'est pourquoi, une fois par an, les vessies des phoques chassés étaient décorées avec soin et rendus à la mer au cours d'une cérémonie.



## L'essentiel en bref

- Les infections urinaires occupent la deuxième place sur la liste des infections les plus fréquentes.
- Chez 25% des femmes touchées, il s'agit d'une infection récidivante.
- Une envie impérieuse d'uriner et des douleurs lors de la miction sont les symptômes les plus frappants.
- La cause principale est une bactérie intestinale qui s'égaré dans l'urètre.
- De nombreuses causes peuvent jouer un rôle, par ex. une carence en œstrogènes, un apport en liquides insuffisant ou une hygiène corporelle insuffisante/inadaptée, mais la plupart du temps, un rapport sexuel est à l'origine de l'infection.
- Dans de nombreux cas, il est possible de traiter soi-même une infection urinaire. Les enfants, les femmes enceintes et les patients avec des antécédents de pathologies au niveau des voies urinaires doivent cependant consulter un médecin immédiatement en cas de suspicion d'une infection.
- Les produits de qualité supérieure à base d'airelles rouges ont fait leurs preuves dans la prévention des maladies des voies urinaires. L'airelle rouge fait partie intégrante de la médecine traditionnelle européenne. Ces produits naturels sont disponibles dans le commerce de votre choix (pharmacie ou droguerie).

# « Pour l'aide d'urgence: l'airelle rouge, la baie acide aux vertus bien- faisantes naturelles! »

**C'est vrai: il existe une plante pour chaque mal. Stimulez votre santé grâce à l'airelle rouge! Vous serez totalement tendance.**

**L'airelle rouge, qui fait partie de la famille des éricacées, est largement répandue en Europe, en Asie et en Amérique du Nord.**

**En 1753 déjà, le célèbre naturaliste suédois Carl von Linné l'a très bien décrite. Ses baies croquantes sont incroyables.**

## De petites baies avec un effet important

Les chercheurs ont découvert que l'airelle rouge était un véritable agent protecteur. Les composants uniques en leur genre de l'airelle rouge préviennent la colonisation des muqueuses des voies urinaires par les bactéries E. coli. Les produits riches en principes actifs de l'airelle rouge sont considérés comme des remèdes végétaux efficaces pour la prévention des cystites et des pyélonéphrites. Si votre vessie se manifeste plus souvent que vous ne le souhaitez, l'airelle rouge est, à la dose adéquate, le produit de choix pour une aide d'urgence. En consommant une à deux tasses de jus de première pression d'airelle rouge Biotta® ou 2 x 1 à 2 x 2 sachets par jour d'Alpinamed Airelle rouge – Boisson instantanée en granulés, vous absorberez une quantité suffisante de principe actif. Ces deux préparations contiennent plus de principe actif que les autres préparations d'airelle rouge. En cas de symptômes sévères, vous pouvez prendre exceptionnellement pendant quelques jours 3 x 2 sachets d'Airelle rouge – Boisson instantanée en granulés ou trois tasses de jus de première pression par jour. L'inconvénient du jus est sa haute teneur en calories! La boisson instantanée en granulés contenant de l'extrait d'airelle rouge est mieux adaptée à ceux et celles qui veulent garder la ligne (car moins riche en calories).



## Un supercarburant, pas seulement pour les vessies sensibles

L'envie pressante n'est pas une fatalité! Des études scientifiques l'ont montré: le principe actif de l'airelle rouge contenu dans les préparations peut réduire le taux de rechute des infections urinaires de 80%.

Et ce n'est pas tout: ces baies peuvent également contribuer à la réduction du taux de cholestérol, à une amélioration en cas de cancer (vessie, intestin) et à la guérison de l'infection par *Helicobacter* dans l'intestin.

Cerise sur le gâteau: on a constaté en plus un effet anti-aging (antivieillessement) grâce aux polyphénols qui capturent les radicaux libres responsables de maladies et du vieillissement.





## Efficacité de l'airelle rouge

### Étude d'Avorn et al.:

- **Participants** 153 séniors.
- **Testé** Jus d'airelles rouges par rapport à une boisson synthétique placebo.
- **Résultats** 42% de bactéries et de leucocytes en moins dans l'urine (en tant que responsables de l'infection urinaire) dans le groupe traité par l'airelle rouge.

### Étude finlandaise de Kontiokari et al.:

- **Participants** 150 jeunes femmes (âge moyen 30 ans) avec infections urinaires.
- **Testé** Cocktail de baies (airelles rouges/cranberries) par rapport à une boisson au lactobacille. Un troisième groupe sans traitement a aussi été constitué.
- **Résultats** Réduction de 56% du taux de rechute des infections urinaires dans le groupe traité par le cocktail par rapport aux deux autres groupes.



## **N'est-ce pas la même chose?** **Le «Who is Who?» des baies rouges**

Il y a deux espèces à ne pas confondre: les airelles rouges qui poussent chez nous à l'état sauvage et les cranberries, que l'on trouve surtout dans la Nouvelle-Angleterre en Amérique du Nord. Les airelles européennes poussent sans engrais ni pesticides dans leur environnement naturel d'origine et sont cueillies une par une à la main. Tout au long des siècles, une symbiose s'est mise en place entre la plante et son milieu naturel. C'est pourquoi les airelles rouges contiennent un grand nombre de composantes. A l'inverse, les cranberries américaines sont cultivées industriellement dans de grandes monocultures en utilisant des produits phytosanitaires et récoltées en inondant les champs.

### **Plutôt amères, ces baies!**

Les airelles rouges sont très appréciées dans la cuisine, surtout pour accompagner le gibier. Avez-vous déjà goûté une sauce au vin rouge et aux airelles?

Elle est très amère: consommées crues, les airelles rouges ont un goût franchement âpre en raison de la forte proportion d'acides de fruits. C'est pourquoi elles sont généralement cuisinées en compote ou en confiture avec beaucoup de sucre.

Mais comment bénéficier de leurs bienfaits sans les inconvénients du sucre? Heureusement, il y a de nombreuses alternatives.

## Ce résultat vous adoucit

Vous trouverez en pharmacie et en droguerie un large choix de produits à base d'airelles rouges pour stimuler la santé de votre vessie. Les baies fraîchement récoltées sont généralement issues de grandes étendues sauvages en Scandinavie où la plante trouve des conditions de vie optimales dans un biotope naturel. Une étude comparative a montré que de nombreuses préparations d'airelles rouges contiennent trop peu de principe actif. Par rapport au jus, les extraits d'airelles rouges contiennent en plus des composants de la peau et des pépins des baies riches en principe actif.

Au début de l'infection urinaire aiguë, prenez pendant quelques jours jusqu'à 3 x 2 sachets d'Alpinamed Airelle rouge – Boisson instantanée en granulés ou buvez jusqu'à trois tasses de jus d'airelles rouges première pression Biotta®. Pour la prévention des infections urinaires, 2 x 1 sachet de boisson instantanée ou une tasse de jus première pression ou, en cas d'infections urinaires plus fréquentes, 2 x 2 sachets ou deux tasses par jour peuvent suffire. La teneur en principe actif de ces préparations correspond à la concentration maximale disponible actuellement.

## La petite checkliste des produits à base d'airelles rouges: Tous ces points sont importants!

- Privilégiez les baies ou les produits de qualité biologique, par ex. ceux d'Alpinamed.
- Recherchez une forte proportion d'airelles rouges sans ajout de sucre.
- Les extraits d'airelles rouges sont plus intenses que les jus secs.
- Recherchez la plus forte teneur en principe actif naturel (analyse HPLC avec référence d'efficacité) et en PAC par dose journalière (PAC = composants végétaux bioactifs secondaires).
- Renseignez-vous sur l'origine des baies: les plantes poussant dans la nature sont préférables aux monocultures.
- Made in Switzerland: optez pour un produit suisse.



## Je veux devenir centenaire!

Sauter par-dessus les haies, déplacer des montagnes, changer la face du monde: tout cela n'est possible qu'à condition d'être en pleine forme et en bonne santé. Une supplémentation alimentaire avec des aïelles rouges peut s'avérer importante pour une longue vie très active. Mais vous pouvez faire encore plus pour protéger votre vessie: une alimentation équilibrée, des exercices physiques réguliers et un faible niveau de stress vous permettront de renforcer vos défenses immunitaires. Au lieu de devenir vieille/vieux et malade, faites votre possible pour devenir un(e) centenaire en pleine forme!

## Nous sommes ce que nous mangeons

Non, il ne s'agit pas des oreilles en feuille de chou ou du nez en patate. Mais il est vrai que ce que nous mangeons influence à long terme notre aspect physique. En effet, une image saine nécessite un corps sain. Donnez à votre corps tout ce dont il a besoin: une alimentation riche en composants vitaux. Fournissez-vous en fruits et légumes de saison frais et non traités chez vos producteurs locaux. Ils sont pleins de vitamines et de sels minéraux. Des céréales complètes, des arachides, des graines, de la viande et du lait vous apporteront de nombreux sels minéraux. Le poisson est une excellente source des précieux acides gras oméga 3. Vous trouverez des acides aminés essentiels dans les aliments riches en protéines comme le poulet, le bœuf, les petits pois et les œufs bien sûr. Si vous parvenez à inclure cette variation dans votre menu, le morceau de gâteau qui accompagne le café du dimanche ne pose aucun problème. Bon appétit!

## Être essoufflé(e) une fois par jour

Le sport rend intelligent: l'exercice physique est bon pour le corps, mais aussi pour les cellules grises. Vous pouvez danser, faire de la randonnée, du vélo, de l'athlétisme ou de la musculation, peu importe: l'exercice physique régulier entretient les défenses naturelles et prévient les infections. Une fois que vous aurez fait l'effort de vous y mettre, vous aurez envie de vous bouger tous les jours! Par contre, attention de ne pas demander des performances excessives à votre corps, sous peine d'affaiblir vos défenses naturelles. Laissez plutôt aux autres la montée sur le podium aux prochains jeux olympiques.

Vous êtes sensible aux infections urinaires? Alors essayez de muscler votre périnée. Une musculature tonique réduit la sortie de la vessie, améliore les problèmes d'incontinence et prévient l'entrée des bactéries.





## Halte au stress!

Êtes-vous déjà stressé(e) lorsque vous lisez le mot stress? Alors, vous devez réduire la pression. Du calme, inspirez, expirez, inspirez ...

Ça va mieux? Le stress positif peut vous donner des ailes. Vous êtes efficace lorsque vous faites les choses avec facilité et plaisir. Le stress négatif, par contre, doit être évité autant que possible. Une tension interne et des palpitations cardiaques sont des signes de stress négatif, tout comme les idées noires qui viennent vous tourmenter pour finir par vous marteler le crâne (céphalée de tension). Les défenses immunitaires sont alors affaiblies.

Vous devez donc vous détendre: cinq minutes ici et cinq minutes là peuvent déjà faire beaucoup. N'hésitez pas à déléguer. Donnez donc le fer à repasser à votre partenaire. Établissez des priorités et ne soyez pas trop exigeant avec vous-même. Vous ne devez pas toujours tout faire à la perfection. D'ailleurs, vous ne devez rien du tout! Ou plutôt si: dormir suffisamment, rire beaucoup et rester vous-même. Ce programme ne devrait pas vous mettre sous pression. Encore une fois: halte au stress!

## Co-auteure et accompagnement scientifique

La Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann, PizoICare, Bahnhofpark 2a, 7320 Sargans est médecin spécialiste en médecine générale avec une qualification supplémentaire en «naturopathie», «traitement spécial de la douleur» et «gestion de la qualité médicale». Depuis 1999: direction scientifique de la section «Phytothérapie» à l'institut de médecine légale de l'université de Fribourg-en-Brigau. Jusqu'en 2014: professeure honoraire à l'Université de Sydney en Australie.

Depuis 2008: visiting professor à l'Hebrew University Jerusalem en Israël. 2013: habilitation à l'université de Fribourg-en-Brigau. Fait partie du comité éditorial de différents journaux scientifiques, plus de 200 publications, 5 prix scientifiques.

## Éditeur

L'éditeur de cette brochure est l'association Plantavita. Cette association a pour objectif de promouvoir un style de vie sain en harmonie avec la nature tout particulièrement par le biais de la rédaction, de la publication et de la diffusion d'informations sur les plantes et sur une alimentation saine.

## Vous voulez en savoir plus?

Nous vous aidons volontiers! Vous trouverez plus d'informations sur les infections urinaires sur le site de l'association Plantavita.

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

plantavita 

---

Association pour la promotion de l'information liée à la santé  
[www.plantavita.ch](http://www.plantavita.ch)

Rassurez-vous: vous n'êtes pas le/la seul(e) dans ce cas. Les infections urinaires touchent de nombreuses femmes, mais aussi beaucoup d'hommes. Cette brochure expose les causes et les facteurs de risque, présente les moyens de prévention et les traitements et souligne l'efficacité scientifiquement prouvée des aïrelles rouges pour protéger la vessie. De nombreux conseils pratiques aident à éliminer ce problème gênant. Bon rétablissement, en espérant que cette infection sera la dernière!