

## ▶▶▶ NOTRE SANTÉ À TERRE-NEUVE ET LABRADOR.

### Qu'est-ce que les médecins apprennent par les tests d'urine?



Rose Kolli, *Saint-Jean*

L'urine, tout comme le sang, contient des renseignements sur notre état de santé.

Les tests d'urine, de leur nom scientifique examens cyto bactériologiques des urines (ECBU), sont demandés par les médecins pour diagnostiquer un problème urologique ou une infection urinaire (présence ou non de germes), des hématies (présence des globules rouges), des leucocytes (présence des globules blancs), et parfois des cristaux (dépôt de divers minéraux leur forte présence causent des calculs)

#### 1 - Les symptômes d'une infection urinaire :

Les signes évocateurs d'infection urinaire : envie fréquente d'uriner, brûlures au moment de l'émission des urines, odeur forte des urines. Chez les nourrissons : une fièvre inexplicquée, des vomissements ou des douleurs abdominales.

#### 2 - Technique de recueil des urines : une étape importante à respecter

L'infirmière vous remettra un pot stérile. Il ne faut l'ouvrir qu'au moment d'uriner. On y met son urine après une « toilette intime » et la désinfection soignée des muqueuses à l'aide d'un l'antiseptique généralement remis par une infirmière. Dans la mesure du possible, on ne recueille que le second jet (mi-jet) pour éviter la contamination (souillure) du prélèvement d'urine par les germes naturellement présents au niveau du méat urétral.

Sans cesser d'uriner, on mettra alors sous le jet le flacon de prélèvement pendant une seconde puis, toujours sans cesser d'uriner, on le retirera de sous le jet et on finira d'uriner.

Les femmes doivent signaler si elles sont en période de menstruation pour éviter toute confusion et une angoisse inutile!

#### 3 - Interprétation des résultats :

Dans des urines normales, il n'y a que de rares cellules qui proviennent de la vessie et parfois quelques cristaux de calcium ou d'acide urique.

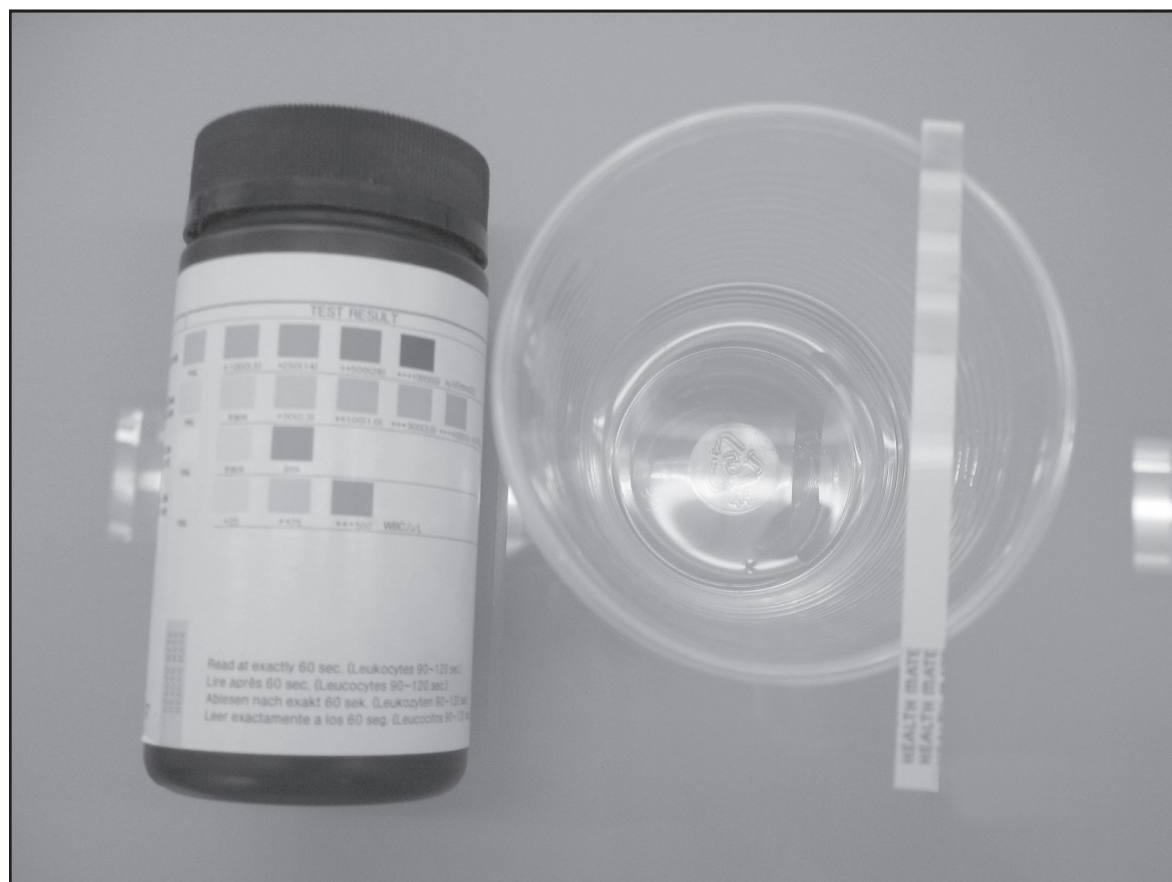
a) La présence de globules rouges correspond à une présence anormale de sang dans l'urine (hématurie) qui peut être en rapport avec une infection ou une maladie du rein ou de la vessie.

b) La présence de globules blancs traduit généralement une infection liée à la présence de germes tels que L'Escherichia coli qui est présent à (80 % des cas) ou une inflammation des voies urinaires. Dans ce cas un traitement avec des antibiotiques est nécessaire et sera prescrite par le médecin.

#### 4 - La prévention:

La principale cause d'infection urinaire est dépendante de la longueur de l'urètre : si ce dernier est court, il permet aux bactéries d'atteindre plus facilement la vessie, et même dans certains cas le rein, ce qui explique l'augmentation des infections urinaires chez les femmes.

La prévention repose sur une toilette intime régulière, la consommation de 1,5 litre d'eau par jour et surtout, d'aller uriner dès que l'envie se fait sentir.



Fédération des francophones de Terre-Neuve et du Labrador

## Capsule Santé

### PLAISIRS D'HIVER EN TOUTE SÉCURITÉ

#### Enfilez votre manteau et vos bottes. Soyez prêts pour l'hiver !

Être actif et jouer de l'hiver est une partie importante dans la vie de beaucoup de Canadiens. Les sports d'hiver et les loisirs nous donnent la chance de profiter du plein air en compagnie de notre famille et de nos amis, de s'impliquer dans notre communauté et de rester en bonne santé.

Quand on s'amuse, on doit le faire en toute sécurité. Si nous obéissons à quelques consignes de base, nous « glisserons » l'hiver en toute sécurité.

Les sports d'hiver sont une excellente façon d'être actif tout en s'amusant, mais il est important de jouer prudemment et d'être conscient des dangers potentiels.

Le traîneau, le hockey et le ski ne sont que quelques sports qu'on peut pratiquer durant l'hiver. Cet hiver, assurez-vous que vous et votre famille soyez prudents et en santé en prenant les précautions nécessaires.

Santé Canada offre de l'information sur les sports d'hiver en toute sécurité qui contient plein de conseils sur comment profiter de vos sports favoris en toute sécurité.

- Patins à glace, traîneaux et luges - Pour éviter ces situations, suivez les conseils de sécurité.
- Protecteurs faciaux et casques de hockey - Assurez-vous de porter de l'équipement certifié.

Saviez-vous que vous pouvez attraper un coup de soleil même en hiver? C'est important pour vous et votre famille de vous protéger du soleil tout au long de l'année. Protégez-vous contre les rayons de soleil dommageables avec de la crème solaire FPS 15 ou plus.

L'éblouissement du soleil sur la neige blanche toute fraîche peut aussi être un danger pour vos yeux. Portez des lunettes de soleil peut vous aider à mieux protéger vos yeux contre les rayons UV.

#### La qualité de l'air

Les Canadiens passent environ 90 % de leur temps à l'intérieur. Une mauvaise qualité de l'air et de l'humidité peuvent aggraver bon nombre de problèmes de santé, dont la toux, la respiration sifflante et les maux de tête. Les gens qui vivent dans des maisons avec de la moisissure sont plus à risque de souffrir d'asthme ou de symptômes respiratoires.

Vous pouvez améliorer la qualité de l'air dans votre maison tout en gardant votre famille en sécurité et en santé en suivant quelques simples précautions comme de contrôler le taux d'humidité, réparer les courants de fuite et nettoyer les surfaces moisies.

#### Mangez santé et restez en forme

Bien manger vous aidera à avoir l'énergie nécessaire de vous amuser cet hiver tout en vous gardant bien au chaud. Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement de Santé Canada vous indique comment avoir une alimentation saine et équilibrée ce qui vous aidera à passer à travers les longues journées d'hiver.

Souvenez-vous :

- d'apprécier une variété d'aliments;
- de mettre l'accent sur les céréales, les pains et aux autres produits céréaliers ainsi qu'aux fruits et légumes;
- de choisir des produits laitiers à teneur plus faible en gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés sans gras ou avec peu de gras;
- de chercher à atteindre et maintenir un poids santé en pratiquant régulièrement une activité physique tout en mangeant sainement; et
- de limiter votre consommation de sel, d'alcool et de caféine.

- Par l'Agence de la santé publique du Canada

Réseau santé en français Terre-Neuve-et-Labrador Pour une communauté en santé