

## CYSTITE ET STRESS

Le stress est un facteur qui peut contribuer à l'apparition de la cystite, surtout si elle est chronique. En modifiant certaines habitudes alimentaires, il est possible de diminuer la probabilité de cystite.

### le stress peut provoquer des cystites

Il est indéniable que nos vies sont trépidantes : travail, maison, enfants, ...

Il peut arriver que vous soyez confronté à des périodes difficiles où vous vous sentez stressé. Le problème, cependant, est que cet état de pression continue peut entraîner des infections, comme la cystite.

À un certain moment, votre corps vous demande de faire une pause, et c'est là que vous devez vous arrêter et l'écouter.

### Voici pourquoi le stress peut provoquer des cystites

Souffrir de cystites récurrentes est déjà frustrant en soi, surtout si l'on ne comprend pas quelle en est la cause profonde. C'est d'autant plus compliqué que la connaissance des causes est souvent un premier pas vers la gestion des symptômes.

#### Comment par où commencer ?

En général, la cystite est causée par une infection dont les bactéries sont principalement responsables (sauf pour la cystite abactérienne).

Pour aggraver les choses, on pense que le stress peut avoir un impact négatif sur le système immunitaire et nous rendre ainsi plus sensibles aux infections.

Mais le pire, c'est que le stress aurait également une influence importante en cas de cystite interstitielle, ce qui signifie qu'il pourrait aggraver les symptômes des voies urinaires même en l'absence d'infection.

Bien que le stress puisse jouer un rôle important dans l'apparition de la cystite, il est possible, dans de nombreux cas, de s'efforcer de **modifier les habitudes alimentaires et les habitudes de vie** afin de réduire les risques d'infection.

### Comment le stress peut-il contribuer à l'apparition de la cystite ?

Le lien entre le stress et la cystite n'est pas communément reconnu par la communauté médicale conventionnelle, bien que les recherches soient toujours en cours.

En fait, il convient de garder à l'esprit qu'un certain nombre de mécanismes peuvent être à l'origine du stress et de la cystite.

#### 1. En cas de stress, les habitudes alimentaires peuvent changer

En période de stress, il est fréquent de faire de mauvais choix alimentaires.

En d'autres termes, vous avez moins de chances de vous souvenir d'atteindre votre quota quotidien de deux litres d'eau si vous courez d'un côté à l'autre, tout comme vous aurez

beaucoup plus tendance à consommer des boissons riches en sucre, en caféine et en alcool et à choisir des aliments prêts à consommer pour gagner du temps.

Il s'agit d'un mécanisme de protection, car le corps suppose qu'il est nécessaire d'avoir du glucose dans le sang pour faire face à une journée mouvementée.

Malheureusement, les aliments mentionnés précédemment sont pauvres en nutriments et risquent de vous déshydrater davantage ou de nourrir d'éventuelles infections.

La première chose à faire est donc de prendre le temps de manger des repas plus sains et équilibrés et de boire beaucoup – mais beaucoup – d'eau.

## **2. Le stress affaiblit le système immunitaire**

En période de stress, les fonctions immunitaires peuvent être affectées, ce qui vous rend plus vulnérable aux infections.

Il est donc nécessaire que le système immunitaire soit en excellente condition pour détecter toute mauvaise bactérie qui pourrait s'installer et provoquer une infection, comme la cystite.

## **3. Le stress active le système nerveux sympathique**

En période de stress, le système nerveux sympathique devient dominant, ce qui peut avoir des effets négatifs directs sur le système digestif et les voies urinaires.

Laissez-moi vous expliquer.

En période de tension, le corps tente de vider la vessie et de libérer les intestins pour vous permettre d'être dans la meilleure condition physique possible.

Cela signifie que vous aurez probablement besoin d'aller aux toilettes plus souvent que la normale, et souvent de façon plus pressante. Mais le fait est que souffrir de stress chronique peut s'avérer problématique à long terme et provoquer une irritation permanente.

## **4. Les effets chimiques du stress**

Outre les effets physiques du stress, pourrait-il y avoir une influence chimique ?

Lorsque nous sommes sous pression, nous libérons un certain nombre d'hormones de « stress », ce qui peut jouer un rôle dans l'apparition des symptômes de la cystite interstitielle et de l'hyperactivité vésicale.

## **5. Le stress peut moduler la perception de la douleur**

En plus des influences physiques et chimiques du stress, il semble que la sensibilité à la douleur puisse également augmenter pendant ces périodes.

Cela signifie que vous pouvez être beaucoup plus conscient de divers désagréments et vous sentir plus sensible à la douleur et à l'inconfort.

## **Alerte à la cystite : que faire ? La réponse est unique**

Combattre la cystite n'est pas impossible si l'on fait attention à certains aspects :

- *comme nous l'avons déjà dit, essayez de suivre un régime alimentaire équilibré ;*
- *prendre soin de l'hygiène intime, notamment après les rapports sexuels ;*
- *portez des vêtements en coton et pas trop serrés ;*
- *effectuer une évaluation du plancher pelvien.*

Contrairement aux antibiotiques, les produits de la marque Dimann exploitent les bienfaits du D-mannose pour combattre (et freiner) la cystite, mais sans affecter la flore intestinale. En

suivant le bon dosage, en effet, vous pouvez expulser les « mauvaises » bactéries pendant que vous faites pipi et vaincre enfin cette infection.

Si vous avez le moindre doute à ce sujet, sachez que je suis là pour vous aider à tout moment.

**Dans cet article, nous avons parlé de...**

- *Le stress est un facteur qui peut contribuer à l'apparition de la cystite, surtout si elle est chronique.*
- *En modifiant certaines habitudes alimentaires, il est possible de diminuer la probabilité de cystite.*
- *Le D-mannose est un monosaccharide qui permet d'excréter naturellement les bactéries, de lutter contre l'inflammation et de contribuer à la phase de prévention.*

© <https://www.dimann.com>