

B

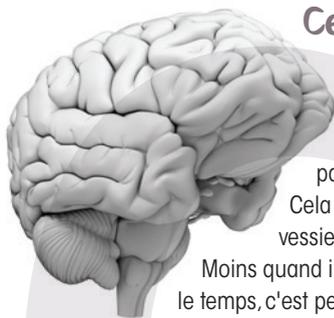


Boire

On a tous entendu parler de ces rescapés d'une catastrophe qui, faute d'eau, survivent en buvant leur urine. Très mauvaise idée ! L'urine contient en effet des sels minéraux. Si vous la buvez telle quelle, le corps va s'employer à les filtrer.

Pour cela, il a besoin d'eau, qui transporte ces éléments à travers les reins puis vers la vessie. Donc boire de l'urine déshydrate ! Sauf si vous disposez d'un moyen pour filtrer votre urine avant de l'ingérer.

Cerveau



L'envie de faire pipi naît dans le cerveau, quand il reçoit un message indiquant que les parois de la vessie sont tendues.

Cela se produit en général quand la vessie contient entre 1/4 et 1/2 l d'urine.

Moins quand il fait froid ! Si vous avez envie tout le temps, c'est peut-être le signe d'une infection urinaire ou d'un problème neurologique. Consultez !

Couleur

L'apparence de l'urine change au cours de la journée, en fonction de notre taux d'hydratation et de notre alimentation. La couleur jaune est due à des résidus de la dégradation de globules rouges en fin de vie. Ces résidus sont filtrés par les reins et donnent une teinte plus ou moins prononcée à l'urine. L'urine très foncée, presque orangée, indique que votre organisme est déshydraté. C'est, en général, le cas au réveil. L'urine très claire témoigne en revanche d'une très bonne hydratation. Une couleur plus originale, comme bleu ou vert, est le plus souvent le signe que vous avez ingéré des colorants ou de la rhubarbe. L'urine peut aussi se teinter de rose après avoir mangé des betteraves. Le rouge ou le brun sont plus inquiétants. Il peut s'agir de sang.

d

Désinfectant

L'urine, au moment où elle est produite, est un liquide stérile. Elle est donc parfois préconisée pour nettoyer une plaie, ou une peau irritée. Mais elle a pu être contaminée pendant son stockage et son évacuation par des bactéries présentes dans la vessie ou l'urètre. Ne l'utilisez comme désinfectant que si vous n'avez rien de mieux !

Douleur

Ça brûle ou ça pique quand vous urinez ? Il s'agit sans doute d'une inflammation due à une infection des reins, de la vessie ou de l'urètre. Qui peut aussi se transmettre sexuellement. Ces signes sont plus fréquents chez les femmes, mais peuvent aussi toucher les hommes. Hop, on file chez le médecin !

e

Eau

L'urine est composée à 95 % d'eau. Le reste dépend de ce qui a été filtré par les reins, et donc des toxines que le corps a ingérées. Mais on retrouve en général 2 % de sels minéraux (chlorures, phosphates, sulfates, sels ammoniacaux) et 3 % de matières organiques (urée, créatine, acide urique, acide hippurique). Plus des traces de résidus alimentaires, de drogues, de médicaments, d'alcool, de toxiques présents dans l'air, mais aussi de produits cosmétiques. Riche en information sur votre mode de vie !