

Information sur une alimentation qui irrite la vessie

Certains aliments peuvent rendre la vessie plus nerveuse et entraîner des envies pressantes d'uriner. Passez en revue tous les aliments et boissons que vous consommez quotidiennement afin **d'éliminer les irritants suivants** :

la caféine et l'alcool

(café, thé, cola et chocolat).

Toute forme de caféine constitue un irritant de la vessie, en plus d'être diurétique. Privilégiez plutôt une soupe, du lait chaud, du jus de canneberge ou une eau citronnée.

Café	Concentration en caféine (en mg) pour 175 ml ou 6 oz
Filtre	108 à 180
Instantané régulier	60 à 90
Instantané décaféiné	Moins de 6
Thé	Concentration en caféine (en mg) pour 175 ml ou 6 oz
Faible	18 à 24
Fort	78 à 108
Boisson gazeuse	Concentration en caféine (en mg) pour 355 ml ou 12 oz
Une canette	28 à 64
Produits du cacao	Concentration en caféine (en mg)
Chocolat noir (56 g ou 2 oz)	40 à 50
Chocolat au lait (56 g ou 2 oz)	3 à 20

Certains aliments peuvent rendre la vessie plus nerveuse et entraîner des envies pressantes d'uriner. Passez en revue tous les aliments et boissons que vous consommez quotidiennement afin **de consommer avec modération** :

- **les fruits et les jus de fruits très acides**
(jus d'orange, de citron, de pamplemousse, de lime et d'ananas).
- **les tomates**
(jus de tomate, spaghetti à la tomate, sauce à pizza, sauce barbecue et chili).
- **les mets épicés**
(mexicains, thaïlandais, indiens et cajuns).

Essayez d'éliminer ou de réduire ces irritants de votre alimentation pendant une ou deux semaines et voyez l'effet que cela aura sur vos envies pressantes.

Remarque : Buvez une quantité adéquate de liquide à chaque jour. Vous devriez boire suffisamment pour bien vous hydrater et éviter la constipation. Lorsque vous êtes bien hydratée, votre urine est jaune pâle. Si vous ne buvez pas suffisamment, elle sera jaune foncé et très concentrée.

