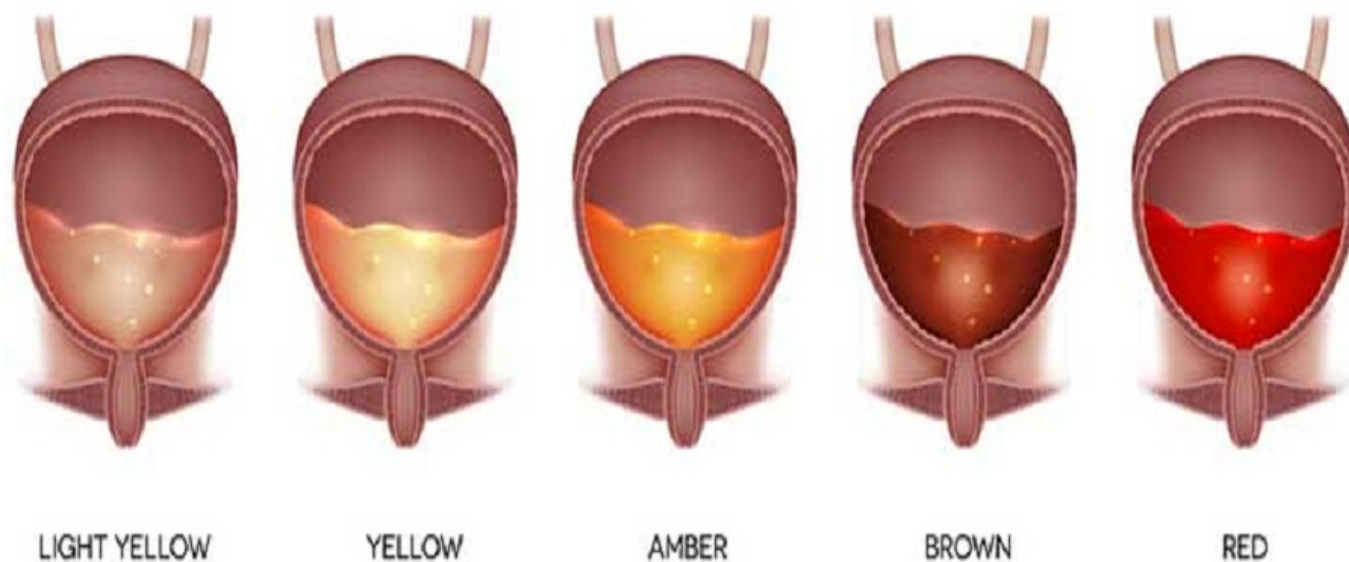


URINE COLOR



La couleur de votre urine peut révéler bien plus que vous ne croyez. Selon qu'elle soit jaune claire ou rouge, elle peut indiquer l'état de votre santé. Révélatrice de la qualité des déchets rejetés par votre organisme, elle peut vous orienter dans vos habitudes de santé. Il est alors judicieux d'y être attentif et de pouvoir prendre les décisions conséquentes.

L'urine est l'un des liquides biologiques produits par l'être humain. Secrétées par les reins et la filtration du sang, elle peut contenir les nombreux produits ou substance chimiques ingérées par voie cutanée ou orale. La couleur de l'urine se clarifie selon la quantité d'eau ingérée mais peut varier selon l'état de santé de l'individu. Elle est composée de 95% d'eau et de 5% de composés organiques comme l'urée et la créatinine.

Voici quelques couleurs de l'urine et leur signification.

Jaune clair

L'urine est composée majoritairement d'eau et sa couleur naturelle est jaune pâle ou très clair. Cette couleur signifie que le corps est bien hydraté et que le système digestif fonctionne normalement. Cette couleur révèle que l'abdomen est sain et ne contient pas de substances pathogènes. Cela signifie également que la flore intestinale et le corps fonctionnent

normalement éliminant correctement les déchets. Si votre urine est de cette couleur, votre organisme est apparemment équilibré.

Jaune

Une couleur jaune un peu plus foncée est le résultat d'un repas copieux contenant des protéines. L'urine est significative d'un filtrage d'alimentation complexe. Cette teinte peut également révéler la présence d'une infection de la vessie ou d'un léger manque d'hydratation. Une urine jaune peut être la cause d'un corps légèrement déshydraté mais cela n'a rien d'anormal ou d'alarmant. Vous désaltérer serait la bonne solution pour améliorer la qualité de la digestion ainsi que de maintenir un niveau d'eau suffisant dans votre corps. Une bonne hydratation est une habitude nécessaire au bon fonctionnement de votre métabolisme.

Ambrée

Si votre urine est de couleur ambrée, cela signifie que votre corps est en besoin urgent d'hydratation. Cela signifie que les niveaux d'eau ont considérablement baissé et que vous devez boire immédiatement. Toutefois, avoir une urine de cette couleur ne représente pas un réel danger ou que votre santé s'est détériorée. Simplement, vous devez mieux vous hydrater. Un niveau d'absorption correct de fluides devrait normalement vous aider à récupérer une couleur d'urine saine.

Marron

Quelquefois, vos reins peuvent éliminer une urine particulière lors de la miction. Marron ou marron foncé, une telle teinte d'urine peut être révélatrice de la prise d'un traitement ou d'une consommation de rhubarbe. Dans ce cas, la couleur de l'urine n'a pas à être sujette d'inquiétudes. Si votre couleur d'urine n'est pas justifiée par un traitement ou la consommation de l'ingrédient susdit, il y a toutefois matière à consulter un spécialiste. Une urine marronne peut être symptomatique d'une infection des reins ou du foie. Si vous constatez cette couleur, veuillez consulter votre médecin.

Rouge

Une couleur d'urine rouge est rarement significative d'un corps en bonne santé. Ce signe devrait vous alerter et vous devez immédiatement consulter un médecin. Quand l'urine est de cette couleur, c'est le signe majeur que votre système digestif est sujet à des troubles. Quand il y a des traces de sang dans l'urine, il peut s'agir d'hématurie. Cette maladie est généralement bénigne mais dans quelques cas, cela peut signaler une forme d'infection interne. Une urine rouge peut également être une conséquence de calculs rénaux ou vésicaux ou de troubles liés à la prostate.