

# Couleurs d'urine et leur signification



## Jaune transparent

Félicitations, vous êtes bien hydraté ! Vérifiez que votre urine n'est pas complètement transparente, ce qui pourrait être un signe de surhydratation.



## Jaune éclatant à foncé

Une urine jaune foncé est normale mais peut être le signe d'une légère déshydratation. Buvez 1 à 1,5 litres d'eau par jour comme conseillé par les médecins.



## Trouble

Si votre urine est blanchâtre ou trouble, cela peut être le signe d'une infection urinaire ou de calculs rénaux. Consultez votre médecin au plus vite.



## Légèrement marron

Une urine légèrement marron peut être due à votre régime alimentaire mais est aussi un signe de déshydratation. Il est temps de vous verser un verre d'eau !



## Rosée

Cette couleur peut signifier qu'il y a du sang dans vos urines, ce qui peut être dû à une infection urinaire, des calculs vésicaux ou des kystes rénaux. Consultez votre médecin au plus vite.



## Orangée

Une urine orange peut être un signe de déshydratation. Elle peut aussi être causée par vos médicaments ou un problème au niveau du foie ou du canal biliaire. Consultez votre médecin, au cas où !



## Verdâtre

Votre urine est verte ou bleuâtre ? Cela peut être dû à une infection urinaire. Prenez rendez-vous avec votre médecin mais rassurez-vous : il s'agit peut-être seulement de colorant alimentaire ou de vos médicaments !



Découvrez plus d'idées sur [lotus-hygiene.com](https://www.lotus-hygiene.com)



 Le bien-être au quotidien