

Cystite

Les bactéries intestinales accusées

Une femme sur deux connaît les symptômes d'une infection urinaire. Adopter certains gestes peut aider à prévenir cette affection fort désagréable.

Jürg Lendenmann



Repos et chaleur détendent les muscles de la vessie et peuvent soulager les symptômes.

Une envie fréquente d'uriner, même la nuit. Une vidange fastidieuse de la vessie pour une émission très faible d'urine. Des douleurs au bas-ventre et à l'urètre. L'urine peut présenter un aspect trouble, une odeur désagréable et contenir du sang. Une femme sur deux a déjà fait l'expérience de la cystite. Et jusqu'à deux femmes sur cinq en ont eu plusieurs.

20 centimètres décisifs

Chez les hommes, en revanche, cette maladie est rare jusqu'à l'âge de 60 ans. Motif: leur urètre est plus long d'environ 20 centimètres, ce qui rend le trajet jusqu'à la vessie plus difficile pour les micro-organismes. Dans 80 pour cent des cas, il s'agit de la bactérie *Escherichia*

coli. Mais comment cette bactérie, qui réside normalement dans l'intestin, parvient-elle à l'urètre afin de se hisser jusqu'à la vessie à l'aide de ses prolongements cellulaires filamenteux munis de crochets, pour y déclencher une inflammation?

Un bouquet multifactoriel

Outre les différences anatomiques propres à chaque sexe, plusieurs facteurs peuvent favoriser l'apparition d'une infection urinaire, par exemple:

- les rapports sexuels
- les diaphragmes et les spermicides (contraceptifs)
- la diminution des taux d'œstrogène après la ménopause

- la perturbation de l'écoulement urinaire: la croissance des germes est favorisée par une vidange incomplète de la vessie, par exemple lors d'une grossesse ou chez les hommes plus âgés ayant une hypertrophie de la prostate.
- la radiothérapie, la chimiothérapie, la présence de corps étrangers tels que cathéters, certaines maladies comme le diabète (l'urine qui contient du sucre est un terrain fertile pour les microbes), la tuberculose, la syphilis, la gonorrhée et les mycoses..

Antibiotiques: efficaces mais pas toujours nécessaires

Pour s'assurer qu'il s'agit vraiment d'une inflammation des voies urinaires et pour savoir quels germes en sont responsables, l'urine doit être analysée. Plusieurs jours peuvent s'écouler avant que les résultats de l'analyse d'urine soient connus. C'est pourquoi, dans les cas de cystite bénigne et en fonction des symptômes et des antécédents médicaux, les médecins prescrivent des antibiotiques en première intention chez les femmes en bonne santé et non enceintes. Une étude menée par Kathryn O'Brien et son équipe de chercheurs a montré que 40 pour cent des femmes traitées avec des antibiotiques n'avaient pas de bactéries dans l'urine. Or en prenant des antibiotiques lorsque ce n'est pas nécessaire (vessie hyperactive ou charge bactérienne faible), non seulement les

micro-organismes pathogènes risquent de devenir plus résistants, mais la flore intestinale est fragilisée et le système immunitaire affaibli, ce qui favorise d'autres infections.

Quand faut-il aller chez le médecin?

Une cystite bénigne guérit souvent toute seule. Pour savoir si les symptômes sont dus à des bactéries, des bandelettes de test sont disponibles en pharmacie. En cas de fièvre, de douleurs lombaires et d'une dégradation de l'état général, une visite médicale s'impose car l'inflammation peut s'étendre aux reins. Les enfants, les hommes, les personnes âgées et les groupes à risque (immuno-dépression, maladies rénales et autres)

doivent systématiquement consulter leur médecin pour faire le point.

Que faire en prévention?

Certains gestes sont recommandés pour prévenir les cystites ou aider le corps à éliminer lui-même les foyers inflammatoires légers.

- Après être allée à la selle, nettoyez-vous du vagin vers l'anus.
- Après un rapport sexuel, videz-vous la vessie pour chasser les germes présents dans l'urètre.
- Remarque: certaines pratiques sexuelles facilitent le passage des germes de l'anus au vagin et à l'urètre.
- Ne pratiquez pas une hygiène excessive de la zone génitale (irritation de la peau).
- Portez des sous-vêtements en matière respirante comme le coton.
- Ne retenez pas une miction trop longtemps.
- Renforcez votre système immunitaire – y compris avec de l'exercice physique et une bonne alimentation (équilibrée, pauvre en sucre). L'hydrothérapie du côlon peut s'avérer utile.
- Évitez le froid aux pieds et aux fesses (maillot de bain mouillé, sol froid, vêtements trop légers).
- Évitez les boissons qui irritent la vessie, telles que l'alcool, le café et le jus d'agrumes.
- Même si la miction est douloureuse, buvez beaucoup pour éliminer les germes; 2 à 4 litres par jour sont recommandés

Suite en page 30

Les plantes qui guérissent

La chaleur permet de dénouer les tensions et de diminuer les crampes. En cas de cystite, une bouillotte mais aussi des compresses sont recommandées. Les compresses préparées avec de l'huile d'eucalyptus ou des fleurs sauvages doivent être appliquées au moins 20 minutes. Les compresses contenant des substances irritantes pour la peau (raifort, gingembre) ne doivent pas rester posées plus de 1 à 9 minutes.

Pour nettoyer l'appareil urinaire, le désinfecter et le mettre au repos, différentes plantes médicinales sont proposées, généralement sous forme de mélange (tisane pour la vessie et les reins).

▪ «Les feuilles de Raisin-d'ours (*ou Bussérole, Arctostaphylos uvaursi*) sont

contenues dans de nombreux mélanges pour la vessie et les reins (à 40 %)», peut-on lire dans la bible de Max Wichtl «Teedrogen und Phytopharmaka». Contrairement à de nombreuses plantes utilisées pour soigner les infections urinaires, le Raisin-d'ours n'était pas connu dans l'Antiquité ou au Moyen Âge. In vitro, les remèdes à base de Raisin-d'ours présentent une action antimicrobienne.

▪ Parmi les autres plantes médicinales volontiers utilisées dans les tisanes pour la vessie et les reins on trouve, entre autres, la prêle (*Equisetum arvense*), l'ortie (*Urtica dioica*), le bouleau verruqueux (*Betula pendula*), le solidage géant (*Solidago gigantea*), la bugrane épineuse (*Ononis spinosa*),

la capucine (*Tropeolum majus*), l'orthosiphon (*Orthosiphon stamineus*), la livèche (*Levisticum officinale*), le raifort (*Armoracia rusticana*) ainsi que le genévrier (*Juniperus communis*).

- Pour la prévention et le traitement des infections des voies urinaires basses, la canneberge sous forme de jus ou de fruit resp. de capsule est utilisée dans la médecine traditionnelle.
- Le D-mannose, éventuellement associé à l'extrait de canneberge, est utilisé en prévention et en traitement d'appoint des cystites.