

CYSTITE

A savoir

La **Cystite** est une **inflammation de la vessie** souvent liée à une **infection bactérienne** (principalement par **Escherichia coli**). Elle est très fréquente surtout chez la femme entre 20 et 50 ans, en particulier chez la femme enceinte ou ménopausée. Au-delà de 3 ou 4 épisodes par an, on peut parler de cystite récidivante.

Les **signes principaux** sont une envie très fréquente d'uriner, des brûlures en urinant, des douleurs dans le bas-ventre, une urines troubles ou malodorantes, une sensation de ne pas vider complètement la vessie ou encore la présence de sang dans les urines; Elle peut être due aux rapports sexuels qui augmentent le risque d'introduction de bactéries dans l'urètre, une hygiène intime inadéquate, une utilisation de produits irritants (savons parfumés, bains moussants), l'anatomie (urètre plus court chez les femmes facilite l'accès des bactéries à la vessie) ou des changements hormonaux (grossesse, ménopause)



Nos conseils

En pratique

► Buvez

1,5 à 2 Litres d'eau par jour en dehors des repas, des boissons dites alcalines : lait, eaux de Badoit® et de Vichy® ou des tisanes diurétiques.

► Traitez l'infection

- **Antibiotiques** : prescrits par votre pharmacien ou un médecin pour éliminer l'infection.
- Le **Cranberry** ou **Canneberge** est une plante qui prévient et contribue à traiter les cystites. Respectez les posologies recommandées en cas de crise ou en traitement préventif
Ex : Cys Control® Gélule ou Sachet, Cytalia®, Canephron®, ...

► Soulagez la douleur

- **Analgsiques** : pour soulager la douleur et les brûlures on utilisera du Paracétamol
Ex : Doliprane®, Dafalgan® ou Efferalgan®
- **Antispasmodique** qui lutte contre les spasmes musculaires
Ex : Spasfon® Phloroglucinol ou le Débridat® Trimébutine

► Pensez à l'homéopathie

Certains médicaments homéopathiques sont recommandés en cas de crises aiguës.
Ex : Cantharis 9CH, 3 granules toutes les demi-heures.

Adoptez les bons réflexes

► Dépistez les infections

Utilisez des bandelettes réactives : elles permettent de détecter la présence de bactéries dans les urines rapidement (ex : Uritest 2 ® qui peut vous être délivré par votre pharmacien)

► Evitez les récurrences

- Prenez l'habitude de boire beaucoup
- Consommez du jus de **Cranberry** ou des compléments alimentaires en contenant au minimum 36mg de PAC : Pro-Anthocyanidine, de **Bruyère** ou de **Busserole**.
- Respectez une bonne hygiène intime avec un savon adapté à la toilette quotidienne (ex : Hydralin Apaisa ® ou Saforelle ®) et s'essuyer d'avant en arrière après être allé aux toilettes.
- Évitez les savons antiseptiques, trop détergents ou les irrigations vaginales qui favorisent l'installation des bactéries, préférer des produits non parfumés et hypoallergéniques.
- Urinez régulièrement toutes les 2 ou 3 heures, après un rapport sexuel et au coucher pour ne pas retenir l'urine trop longtemps et expulser les bactéries.
- Limiter la consommation d'épices, champagne et vins blancs.
- Acidifier les urines en consommant des agrumes, tomates ...
- Lutte contre la constipation (ex : Forlax ®, Lactulose ®, Lansoyl ® Melaxose ®, ...)
- Evitez les pantalons et sous-vêtements trop serrés, les matières synthétiques qui favorisent la prolifération bactérienne, préférez des vêtements en coton pour permettre à la peau de respirer.
- Évitez les hammams et jacuzzis qui sont des bouillons de culture.



Comment recueillir les urines ?

- Recueillez de préférence les premières urines du matin.
- Lavez-vous localement avec du savon et une compresse (évitez les gants de toilette pouvant apporter des germes extérieurs).
- Rejetez les premiers millilitres et recueillez le milieu de jet dans un flacon stérile.
- Déposez le prélèvement dans l'heure qui suit à votre pharmacie ou au laboratoire ou mettez le au réfrigérateur quelques heures.

Quand consulter le médecin ?

- Si vous avez de la fièvre, des frissons et/ou des douleurs lombaires associées qui peuvent indiquer une infection rénale.
- Si vous êtes enceinte.
- Si il y a présence de sang dans les urines.
- Si les signes persistent au-delà de 24 heures.
- Si la cystite récidive.

