

Infections urinaires - 1 femme sur 2 est concernée

Les femmes ne s'en plaignent pas. La plupart du temps, elles sont même trop gênées pour en parler. Pourtant, la moitié d'entre elles souffrent d'une infection urinaire à un moment de leur vie.

Certaines femmes en souffrent de manière récurrente. Ces troubles sont handicapants et douloureux.

On prescrit alors volontiers des antibiotiques, qui sont catastrophiques pour la santé à long terme.

Il faudrait privilégier les solutions naturelles efficaces existantes, et n'utiliser les antibiotiques qu'en dernier recours.

50 % des femmes souffrent d'infections urinaires

Cela commence un peu toujours de la même manière. Aux toilettes, la miction (l'émission d'urine), ce geste quotidien fait sans y penser, donne tout à coup une sensation de chatouillement assez désagréable. Si c'est la première fois, vous ne réaliserez peut-être pas tout de suite qu'il y a un problème.

Mais en quelques heures à peine, vous allez ressentir comme un besoin impérieux et quasi-permanent de retourner aux toilettes, parfois pour quelques gouttes seulement. Vos mictions deviennent douloureuses, elles vous brûlent. Parfois, elles dégagent une odeur désagréable, elles sont troubles, elles peuvent même laisser apparaître quelques traces de sang.

Cette fois pas de doute, il y a un problème et vous vous empressez d'aller voir votre médecin !

Si vous n'avez pas de fièvre et pas d'antécédent particulier, son diagnostic sera facilement établi : c'est une cystite – une inflammation de la vessie généralement provoquée par la prolifération de bactéries intestinales de type *Escherichia coli* (E. Coli).

C'est l'infection urinaire la plus courante et la moins grave. Toutefois, si elle n'est pas traitée rapidement, ces bactéries coloniseront les voies urinaires et entraîneront des problèmes beaucoup plus graves en touchant les reins (pyélonéphrite, calculs rénaux, voire insuffisance rénale).

Une fois le diagnostic établi, votre médecin vous prescrira un traitement antibiotique. Vous irez mieux assez rapidement.

Les plus chanceuses n'auront plus jamais aucun problème.

Pour les autres, ce ne sera qu'un moment de répit avant la prochaine infection.

Pourquoi elles concernent plus souvent les femmes (mais aussi les hommes)

L'urine est composée d'eau à 96 %, de sels, et de composants organiques. C'est un liquide totalement stérile. Le système urinaire est un milieu naturellement hostile aux bactéries.

La paroi de la vessie contient des cellules immunitaires ainsi que des substances antibactériennes.

Le flot urinaire permet d'expulser régulièrement les bactéries qui tentent de remonter vers la vessie et les reins.

Malgré ces différentes lignes de défense, il arrive que des bactéries réussissent à coloniser le système urinaire. La fréquence des infections urinaires dépend notamment du sexe et de l'âge.

Chez la femme, la proximité entre l'anus et l'orifice externe de l'urètre facilite grandement l'arrivée des bactéries intestinales provenant du rectum.

Par ailleurs, l'urètre féminin mesure à peine 4 cm. Donc les bactéries ont peu de chemin à parcourir pour arriver jusqu'à la vessie.

Si une femme sur deux connaît au moins une infection urinaire dans sa vie, environ 3 % des femmes adultes auraient une cystite chaque année.

Chez l'homme, la rareté des infections urinaires s'explique principalement par la longueur de l'urètre – 20 cm.

Par ailleurs, l'acidité des sécrétions prostatiques a une action antibactérienne.

Toutefois, à partir de 50 ans, le risque d'infection urinaire s'élève avec l'apparition de troubles de la prostate, comme l'hypertrophie bénigne de la prostate ou l'inflammation, qui empêchent la vessie de se vider complètement.

Avec l'âge, les infections urinaires sont donc plus fréquentes. Et l'écart entre les hommes et les femmes a tendance à se réduire.

Plusieurs facteurs liés à l'âge favorisent l'apparition d'infections urinaires :

- la réduction de la consommation d'eau ;

- les troubles du transit intestinal ;

- une diminution de la capacité des parois de la vessie à se débarrasser des bactéries ;

- l'apparition de problèmes d'incontinence.

Des gestes simples pour prévenir l'apparition des infections urinaires

Avant de vous jeter sur les antibiotiques, découvrez les gestes simples et les remèdes naturels pour prévenir les infections urinaires.

Le moyen le plus sûr de diminuer le risque d'infection est de boire suffisamment d'eau – au moins 1,5 litre par jour.

Ainsi vos urines seront plus diluées et vos mictions plus fréquentes. Vous expulserez plus régulièrement les éventuelles bactéries qui essaieraient de remonter votre urètre.

Vous devez également aller régulièrement aux toilettes et éviter de vous retenir.

Après la selle, il faut penser à s'essuyer de l'avant vers l'arrière pour éviter le passage des bactéries vers la zone qui conduit à la vessie.

Notez aussi qu'après chaque rapport sexuel, vous devez absolument uriner pour vider votre vessie, faire votre toilette intime et boire abondamment.

Il est également déconseillé de porter des pantalons trop serrés ou des sous-vêtements en matière synthétique. Ceux-ci favorisent la transpiration, l'irritation, et donc le développement de germes.

Pour les personnes qui subissent des infections à répétition, les thérapeutes conseillent de limiter la consommation de sucreries car elles favoriseraient le développement des germes [1].

D'après certaines recherches, l'alimentation, et donc la composition des selles, pourrait influencer significativement le risque d'infections urinaires. Une étude menée en 2007 a montré qu'une consommation excessive de viande (et notamment de volaille) pouvait précipiter les infections des voies urinaires [2].

Des chercheurs américains pensent que les animaux des élevages industriels sont contaminés par des bactéries résistantes aux antibiotiques. Ces bactéries se retrouvent dans nos assiettes, passent dans le sang, et contaminent certains de nos organes comme le tractus urinaire.

Il faut envisager d'arrêter la viande – en particulier d'élevage industriel – pour essayer de réduire le risque d'infections.

Enfin, vous devez être particulièrement attentif à la qualité de votre transit intestinal car certains troubles – comme la constipation ou la diarrhée – peuvent provoquer des infections urinaires.

C'est pourquoi les probiotiques ou les solutions à base de plantes agissant sur le transit peuvent être efficaces pour prévenir les infections urinaires récurrentes [3].

Les antibiotiques doivent être votre dernier recours

Évitez, chaque fois que c'est possible, de recourir aux antibiotiques pour lutter contre une infection urinaire.

Leur utilisation systématique a pour effet de participer au développement de bactéries de plus en plus résistantes et les cystites qui suivront seront de plus en plus difficiles à éliminer.

Les antibiotiques sont souvent comme le Roundup (un herbicide non-sélectif), ils éliminent tout : les bonnes bactéries tout autant que les mauvaises.

C'est pourquoi les antibiotiques affaiblissent votre flore intestinale et votre flore vaginale pour les femmes. En contrepartie de soigner votre cystite, ils vous rendent plus vulnérable à d'autres infections (mycoses, troubles intestinaux).

Enfin, il existe toutes sortes d'antibiotiques. Avant d'avoir essayé un type d'antibiotique, ni vous ni votre médecin ne savez s'il sera efficace contre cette bactérie particulière. Aucun de vous ne sait si l'antibiotique n'entraînera pas d'effets indésirables parfois très graves (réactions allergiques, etc.).

Pour ces raisons, certaines personnes d'abord soignées pour une infection urinaire sans gravité se retrouvent embarquées pendant des mois dans des traitements antibiotiques successifs inefficaces et qui affaiblissent leur santé globale.

Surtout, il existe des solutions naturelles qui ont démontré scientifiquement leur efficacité. C'est le cas notamment de la canneberge qui permet de prévenir l'apparition d'infections urinaires et peut réduire jusqu'à 30 % le risque de récurrence.

La canneberge, un traitement efficace et naturel

Ce remède naturel était déjà utilisé voilà plusieurs siècles par les Indiens d'Amérique pour soigner les infections urinaires.

Aujourd'hui, de nombreuses recherches scientifiques ont permis de prouver son efficacité due à la présence de flavonoïdes et d'anthocyanes (pro-anthocyanes de type A-PAC) qui préviennent l'adhérence des bactéries sur les parois du canal urinaire.

En 1994, une étude en double-aveugle avec contrôle placebo, publiée dans le Journal of the American Medical Association, a montré que la consommation régulière de jus de canneberge faisait diminuer de manière significative la fréquence de bactériurie et de pyurie chez les femmes âgées [4].

Dès 2004, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) a reconnu officiellement que la canneberge sous forme de jus concentré ou de poudre « contribue à diminuer la fixation de certaines bactéries E. coli sur les parois des voies urinaires ».

Une revue systématique publiée en 2008 [5] et plusieurs études aléatoires et contrôlées [6] réalisées auprès de femmes sujettes aux cystites à répétition indiquent que la consommation de jus de canneberge (ou d'un extrait de fruits séchés) réduit le taux de rechute.

De plus, la consommation de canneberge est sans risque pendant la grossesse. Selon les études, le taux de récurrence diminuerait de 35 % sur 1 an chez les femmes jeunes.

L'efficacité préventive du jus de canneberge est toutefois moins évidente chez les enfants, les personnes âgées ou les patients ayant une maladie neurologique.

En 2013, un groupe international d'experts a réalisé une revue de plus de 150 publications scientifiques relatives aux propriétés de la canneberge [7]. Ils ont confirmé qu'elle permet de réduire significativement le risque d'infections urinaires. Ils ont aussi confirmé qu'elle agit également pour protéger le système cardiovasculaire (régulation du taux de cholestérol dans le sang et de la tension artérielle) ainsi que pour lutter contre les radicaux libres et les phénomènes inflammatoires.

Le jus de canneberge est efficace, mais il y a un problème

Vous trouverez aujourd'hui sans problème du jus de canneberge ou « cranberry » dans les grandes surfaces et magasins « bio ».

Le problème est que la plupart de ces jus contiennent un taux important de fructose (sucre) pour contrebalancer le goût amer de la canneberge et rendre cette boisson plus agréable. Or, le sucre favorise les infections urinaires !

Au final, vous espérez que les bienfaits de la canneberge compenseront les méfaits du fructose, pour soigner votre infection urinaire.

C'est un pari risqué d'autant que le fructose vous expose à d'autres problèmes de santé sérieux : problèmes de foie, augmentation du taux de sucre dans le sang, augmentation des niveaux d'acide urique conduisant à l'augmentation de la pression artérielle.

Comment consommer de la canneberge ?

Pour lutter plus efficacement contre les infections urinaires, je vous conseille d'utiliser la canneberge sous forme de tisane, d'huiles essentielles ou de produits de phytothérapie en gélules.

Ainsi, vous évitez le fructose et bénéficiez néanmoins de tous les bienfaits de la canneberge.

Certains produits vous proposeront également de la canneberge en association avec d'autres plantes connues pour leurs propriétés diurétiques et antibactériennes, par exemple l'hibiscus.

Hibiscus pour accélérer l'éjection des urines en douceur

L'hibiscus est aussi appelé « oseille de Guinée » ou « thé de l'Empire ». Ses fleurs rouges sont séchées pour préparer une boisson très populaire en Afrique, le « karkadé ».

L'hibiscus est antibactérien, et antidouleur. Il permet de détendre les muscles utérins, c'est donc un diurétique très utile en cas d'infections urinaires [8].

Il est aussi utilisé pour soigner les douleurs menstruelles, pour lutter contre l'hypertension et le cholestérol [8].

Un essai thérapeutique, randomisé, contrôlé et en double-aveugle, réalisé sur 40 femmes, a confirmé l'effet bénéfique d'un extrait d'hibiscus sur les récurrences de la cystite [9].

Des formulations extraites d'hibiscus ont montré une forte activité antibactérienne sur des souches d'E. coli résistantes. L'étude suggère que ces formulations pourraient aider à combattre la douleur lors de la miction dans les cas d'infections urinaires [10].

Formule canneberge + hibiscus

Ce type de formule est particulièrement intéressant car il est primordial d'éliminer un maximum de bactéries par éjection urinaire afin d'éviter ou de traiter les infections. Pour cela buvez jusqu'à 2 litres d'eau par jour en 3 ou 4 fois pendant la crise.

Pour prévenir les récurrences, pensez également à surveiller et à soutenir votre transit intestinal grâce aux probiotiques. Certaines plantes possèdent également des propriétés intéressantes pour renforcer votre flore intestinale. C'est le cas par exemple du tamarin et de la figue qui améliorent la digestion et diminuent les risques de constipation.

Attention, si vous optez pour l'un de ces traitements naturels, vous devez le faire absolument dès l'apparition des premiers symptômes de la cystite.

Si aucune amélioration ne survient dans les 48 premières heures suivant le début du traitement, si les symptômes s'aggravent ou si vous avez de la fièvre, vous devez immédiatement consulter un médecin pour vérifier qu'il ne s'agit pas d'une infection plus grave nécessitant un traitement médicamenteux.

Enfin, si vous suivez un traitement anticoagulant, consultez votre médecin avant de consommer des produits à base de canneberge car il pourrait y avoir un risque d'interaction, bien que cela n'ait pas été définitivement prouvé.

Vous pouvez vous rendre ici ([lien cliquable](#)) pour trouver un bon complexe de phytothérapie capable d'agir à la source du problème d'infection urinaire et contenant de la canneberge et de l'hibiscus.

Portez-vous bien,

François Mercier