

Que faire contre la cystite ?



Entre **40** et **50%** des **femmes** souffriront d'une **cystite** dans leur vie, tandis que **20** à **30%** d'entre elles **récidiveront** de ces cystites.

Heureusement, les **traitements** de la cystite peuvent leur venir en aide, tout comme le respect de certains **conseils d'hygiène**.

Les cystites sont des infections urinaires très fréquentes

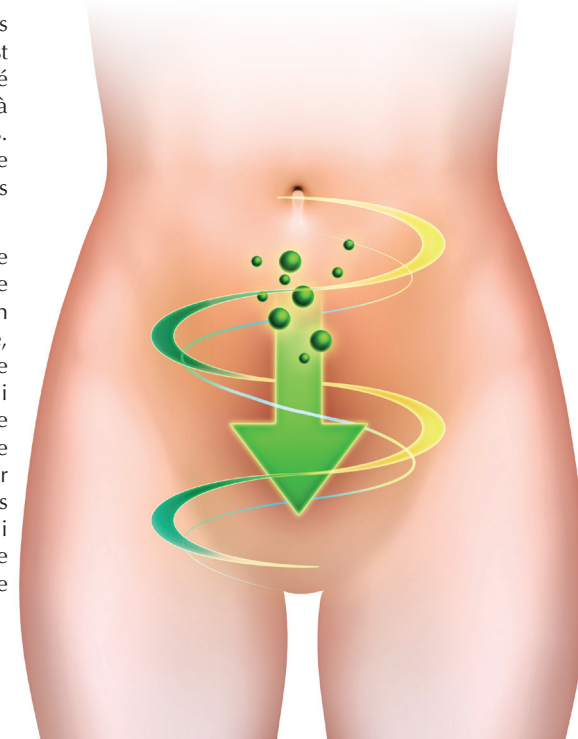
→ Une femme sur trois aura une infection urinaire avant l'âge de 24 ans. Il faut dire que la cystite est souvent contractée pour la première fois au décours des premiers rapports sexuels et se traduit par des brûlures mictionnelles. L'examen qui s'impose est le test par bandelette urinaire, mettant en évidence la présence de bactéries de type *Escherichia coli*. Le traitement est antibiotique et très court (une seule prise en général, voire trois au plus).

Malheureusement, 20 à 30% des cystites récidivent. Jusqu'à 3 récurrences de cystite par an, le traitement est antibiotique comme décrit ci-dessus mais accompagné de conseils d'hygiène (voir ci-après).

Quand les cystites récidivent...

→ En revanche, au-delà de 4 cystites annuelles, on parle de forme récidivante. Il est alors nécessaire d'évaluer l'impact sur la qualité de vie, de procéder à un examen gynécologique à la recherche d'anomalies et d'infections génitales. L'examen ECBU (examen cytotobactériologique des urines) s'impose à la recherche de différents germes.

Si ces explorations ne permettent pas de résoudre le problème, on recourt à un traitement antibiotique préventif au long cours, de 6 mois à 1 an (Monuril, Bactrim, Loméfloxacin, Norfloxacin, Ciprofloxacin). Toutefois attention, le risque de réinfection est important dans l'année qui suit l'arrêt du traitement. En cas de sécheresse vaginale, on prescrit des ovules ou un gel à base d'estrogènes. Le jus de canneberge (3 verres par jour) est très intéressant pour prévenir les cystites récidivantes car ce fruit empêche *Escherichia coli* de se fixer sur les parois de la vessie et diminue ainsi de moitié la fréquence des récurrences de cystite.



Conseils

Conseils d'hygiène contre les cystites

- Boire beaucoup d'eau : 2 litres par jour afin d'éliminer de très nombreuses bactéries à chaque miction.
- Éviter les strings et les sous-vêtements en nylon.
- Pas d'hygiène intime trop poussée et ne pas utiliser de produits alcalins qui modifient la flore bactérienne.
- Ne pas utiliser de tampon trop gros et les changer souvent car ils augmentent la macération vaginale.
- Lutter contre la constipation en adoptant une alimentation riche en fibres, en buvant beaucoup et en pratiquant une activité physique régulière.
- Aller aux toilettes souvent, dès que l'envie se présente, sans se retenir longtemps, car plus les mictions sont éloignées, plus les bactéries se développent, source de récurrences de cystite.