

Réagissez !

Des solutions pour prévenir et soigner cette infection urinaire parfois récurrente. Line Westphale, pharmacienne

La cystite infectieuse aiguë simple est une infection du système urinaire et, plus précisément, une inflammation de la paroi de la vessie. On parle de cystite aiguë simple lorsque les symptômes apparaissent chez une jeune femme de plus de 15 ans qui n'est pas enceinte, n'a pas eu d'autre infection urinaire dans les trois mois précédents et ne souffre pas de démangeaisons de la vulve ou du vagin.

10% des femmes chaque année

Le plus souvent, ce type de cystite touche les femmes en bonne santé, de préférence jeunes, enceintes (lorsque l'utérus comprime la vessie) voire ménopausées (déficit en œstrogènes) ou après un rapport sexuel avec utilisation de spermicides notamment. On estime que chaque année, 10 % des femmes sont concernées avec au moins une récurrence chez 20 % d'entre elles. Dès 4 épisodes par année, on va parler de cystite récurrente. D'autres formes de cystites existent, beaucoup plus rares et spécifiques.

Quand la vessie s'enflamme

Accusé principal chez la femme, l'urètre, court canal de sortie de la vessie. C'est par-là, en effet, que dans plus de 90 % des cas, s'infiltre la bactérie intestinale *Escherichia coli*. Une concentration excessive de ce type de germes dans l'urine va enflammer la paroi de la vessie. L'homme (âgé) n'est pas épargné: malgré un urètre plus long, l'augmentation du volume de la prostate entraîne une stagnation de l'urine dans la vessie, risque de cystite à la clé.

Le conseil plus

Raisin d'ours, canneberge (cranberry), D-mannose naturelle... En traitement ou soutien d'un traitement antibiotique, diverses préparations vendues en officine permettent d'activer l'élimination des bactéries et de calmer l'inflammation aussi bien que de prévenir les récurrences. Demandez conseil à votre pharmacien.

Les symptômes d'alerte

Aisément reconnaissables, divers symptômes donnent l'alerte: besoin fréquent – sinon urgent – d'uriner, même pour de tout petits jets parfois accompagnés de brûlures ou douloureux mais sans prurit ni pertes vaginales.

Le bon réflexe: consulter un médecin dans les

trois jours qui suivent l'apparition des premiers symptômes afin d'éviter d'éventuelles complications rénales notamment. Sur prescription médicale, un traitement antibiotique résorbera l'infection en quelques jours.

Actions prévention

Buvez au minimum 1,5 l par jour (eau, tisane...): plus on urine, plus on élimine de germes. Évitez l'excès d'hygiène qui détruit la flore vaginale, protectrice de cette zone, et utilisez un savon doux au pH adapté ou une lotion nettoyante pour la toilette intime. Incontournable: séchez-vous toujours d'avant en arrière.

Après l'amour, faites pipi.



Plus d'informations sur ce thème
www.pharmacieplus.ch/soins-intimes