

Cystites : que faire ?

A savoir

La cystite est une inflammation de la vessie souvent liée à une infection par des bactéries.

Les signes principaux sont une envie très fréquente d'uriner et des brûlures quand on urine.

La cystite est très fréquente 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.

Nos conseils

En pratique

► **Buvez**

Augmentez vos boissons quotidiennes pour favoriser l'élimination des urines. Préférez les boissons dites alcalines : lait, eaux de Badoit et de Vichy. Buvez plusieurs fois par jour une tisane spécifique qui augmente les urines (tisanes diurétiques).

► **Traitez l'infection**

La canneberge est une plante qui prévient et contribue à traiter les infections urinaires. Respectez les posologies recommandées en cas de crise ou en traitement préventif.

► **Soulagez la douleur**

Prenez un médicament dit « antispasmodique » (qui lutte contre les spasmes musculaires)

► **Pensez à l'homéopathie**

Certains médicaments homéopathiques sont recommandés en cas de crises aiguës.

Adoptez les bons réflexes

► Dépistez les infections

Utilisez des bandelettes réactives : elles permettent de détecter la présence de bactéries dans les urines rapidement.

► Evitez les récurrences

- Respectez une bonne hygiène intime : utilisez un savon gynécologique adapté à la toilette quotidienne.
- Ne vous lavez pas trop ! A la longue les savons antiseptiques, les savons trop détergents favorisent l'installation des bactéries.
- Prenez l'habitude de boire beaucoup (au moins 1,5 litres en dehors des repas).
- Ne portez pas de vêtements trop moulants.
- Urinez après chaque rapport sexuel.
- Evitez les hammams et jacuzzis qui sont des bouillons de culture.

Pour aller plus loin

► Comment recueillir les urines ?

Si le médecin prescrit une recherche de bactéries (ECBU), il vous faut prélever correctement les urines :

- Recueillez de préférence les premières urines du matin.
- Lavez-vous localement avec du savon et une compresse (évittez 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 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.
- Si vous êtes enceinte.
- Si les signes persistent au-delà de 24 heures.
- Si la cystite récidive.