

# Cas pratique



## CYSTITES À RÉPÉTITION



# GÉNÉRALITÉS

On parle de cystite à répétition quand on fait un épisode de cystite aiguë au moins 4 fois durant une période de 12 mois consécutifs.

20 à 30% des femmes ayant déjà fait une cystite aiguë font des récurrences régulières. Les cystites à répétition touchent de nombreuses femmes, et sont parfois handicapantes.

Elles se retrouvent plus souvent chez la femme âgée, chez laquelle plusieurs facteurs sont suspectés :


- Défaut de miction ou d'hydratation,
- constipation,
- déséquilibre microbiotique,
- hypo-oestrogénie post ménopausique.

En post ménopause, certains urologues prescrivent en effet une application vaginale d'oestrogènes (0,2mg par application) 3 à 4 fois par semaine pour pallier en partie la carence en oestrogènes et tenter d'améliorer le terrain cystites.



Il faut reconnaître que dans un certain nombre de cas, on ne trouve pas toujours de cause aux cystites à répétition. On pense alors aux causes psychogènes. On fait alors référence au fait que l'urine, chez les mammifères, sert à marquer le territoire. En médecine chinoise, la vessie est couplée au rein, et les émotions qui la gouvernent sont la peur, les angoisses, les phobies, le sentiment d'insécurité.

Certains urologues préconisent une antibiothérapie séquentielle : deux jours par semaine, ou bien 7 à 10 jours par mois. Les résultats sont malgré tout inconstants. La personne qui viendra nous demander conseil cherchera un moyen d'échapper à cette antibiothérapie au long cours.

La phytothérapie peut, dans de nombreux cas, diminuer la fréquence des cystites et permettre au médecin de diminuer la fréquence de prise des antibiotiques. 

En tout état de cause, les **plantes médicinales** ne vont pas interférer avec le **traitement antibiotique**, la personne peut associer les deux.

# QUESTIONS À POSER

"Etes-vous suivie par votre médecin pour ces cystites à répétition ?"

Si ce n'est pas le cas, il faudra conseiller à cette personne de le faire.

"Prenez-vous un traitement ?"

il faut que la personne continue à prendre son traitement. En général, c'est une antibiothérapie, comme nous venons de le voir. C'est avec l'amélioration progressive, que le médecin pourra décider de diminuer ou d'arrêter l'antibiothérapie



"Avez-vous des problèmes de constipation ?"

Comme vous le savez, la constipation (qui est souvent difficile à traiter) est un facteur favorisant.



# LES CONSEILS

Pour tenter de diminuer la fréquence des récurrences, dans le cas de **cystites à répétition**, il est important d'adopter quelques bons gestes.

Voici quelques conseils pratiques à donner :

Buvez beaucoup d'eau et de liquides non alcoolisés, boire au moins 1l d'eau par jour, compléter avec infusion, thé vert.

- Urinez dès que vous en ressentez le besoin, ne vous retenez pas.
- Ne prenez pas de douches vaginales
- Utilisez des produits d'hygiène intime adaptés, naturels et non parfumés
- Essuyez-vous d'avant en arrière après être allé aux toilettes
- Urinez après chaque rapport sexuel
- Portez des sous-vêtements en coton
- Evitez les pantalons moulants.

# PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller en prévention de cystites récidivantes :

Extrait sec de fruit de **canneberge**, *Vaccinium macrocarpon* 2g, équivalent à 36 mg de pro anthocyanidines

prendre une gélule ou un stick matin et soir avec un grand verre d'eau.

On passe à demi-dose, après absence de récurrence pendant plus de 3 mois, ou bien on peut poursuivre à raison de 10 jours par mois, 3 mois de plus.

La **canneberge** n'est pas un traitement de crise, ni d'infection déclarée, elle prévient les récurrences d'infection urinaire à colibacilles et entérocoques.

Elle n'est pas contre-indiquée à la femme enceinte.





On pourrait aussi proposer une association de 3 bourgeons, particulièrement intéressante en cas d'infection urinaire chez une femme entrant dans la ménopause.

- **Airelle rouge** bourgeons MG D1
- **Bruyère callune** bourgeons MG D1
- **Genévrier** (*Juniperus communis*) bourgeons MG D1

Prendre 20 gouttes de chaque matin midi et soir dans un peu d'eau

Faire une cure de 10 jours par mois pendant 3 mois

En cas de macérat mère concentré prendre 5 gouttes de chaque 3 fois par jour

Ne pas utiliser chez la femme enceinte, ainsi que chez les patients ayant des antécédents de cancers hormono-dépendants, en raison de la présence de bourgeon d'airelle qui est oestrogen-like.





# Rappels

On associe l'Airelle rouge draineur des voies urinaires, avec la bruyère, une plante à utiliser en chronique dans les infections urinaires à répétition et le genévrier diurétique, et drainant majeur.

## Airelle rouge ( *Vaccinium vitis idaeae* )

- Draineur intestinal et des voies urinaires,
- régulateur des symptômes ménopausiques de type bouffées de chaleur

## Bruyère callune ( *Calluna vulgaris* )

- Propriétés antiseptiques urinaires
- Anti-inflammatoire
- Antioxydant

## Genévrier ( *Juniperus communis* )

- Diurétique,
- détoxifiant général,
- glyco-régulateur.







## Canneberge, (*Vaccinium macrocarpon*)

- Activité antibactérienne par son rôle dans l'acidification, et dans l'anti-adhérence des bactéries sur la paroi de la vessie.
- Activité cardiovasculaire : Rôle des flavonoïdes, des proanthocyanidines, des tocotriénols. Action sur l'Athérosclérose, la diminution du cholestérol
- Activité anti-oxydante des polyphénols, des anthocyanes : Action protectrice de l'épithélium vasculaire
- Activité fortifiante due à la présence de Vitamine C

### Contre-indications :

- Avertir les patients sous anti-coagulants (surtout warfarine), pourrait perturber l'INR
- Peut être administrée chez femme enceinte, allaitante ainsi que chez les enfants (jus)