



la toilette et le bain

Les infections urinaires



Une infection urinaire est due à la prolifération anormale d'agents infectieux dans les conduits urinaires. La cystite aiguë due à des bactéries est de loin la forme d'infection urinaire la plus courante. Elle touche essentiellement la femme. Bénigne le plus souvent, elle peut parfois évoluer vers une pyélonéphrite. Elle n'est pas sexuellement transmissible.

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

- Les infections urinaires "basses" ou cystites sont limitées à la vessie.
- Les infections urinaires "hautes" ou pyélonéphrites, atteignent le rein. Ces infections, généralement dues à des bactéries, peuvent être récentes (aiguës) ou prolongées (chroniques).

→ Reconnaître la cystite simple aiguë

On parle de cystite aiguë simple quand :

- Depuis moins de trois jours, les urines sont anormalement fréquentes et uriner devient difficile ou douloureux.

- Elle apparaît chez une femme de plus de 15 ans (jamais un enfant ou un homme), qui n'est pas enceinte, qui n'a pas eu d'autre infection depuis trois mois, et qui n'est pas atteinte d'une autre maladie augmentant les risques : diabète, insuffisance rénale, dépression immunitaire, anomalie de l'appareil urinaire, etc.

- Il n'y a pas de démangeaisons (prurit) de la vulve ou du vagin, ni de signe faisant craindre une infection du rein : fièvre, frissons, nausées, vomissements, mal au ventre ou au dos.

Lorsque tous ces critères sont réunis, le diagnostic est sûr à 95 %, et aucun examen corporel ou autre (analyse, etc.) ne permet d'avoir une meilleure certitude.

Les femmes peuvent donc souvent faire le diagnostic elles-mêmes.

TRAITEMENT

Sans traitement, les cystites aiguës simples guérissent dans 50 à 70 % des cas, mais seulement au bout de plusieurs semaines ou mois.

Un traitement antibiotique sur un à trois jours est généralement suffisant. Dans le cas de récurrence il peut être de 7 à 10 jours et adapté à l'antibiogramme. Il débute en général après un prélèvement d'urine (ECBU).

→ Traitements associés :

• **Paracétamol** pour la douleur et/ou la fièvre.

• **Antispasmodique** (phloroglucinol) pour les douleurs abdominales.

Pour les adeptes des médecines douces on peut tenter dans les cas les plus bénins :

• **En phytothérapie** des plantes telles que la busserole (antiseptique urinaire), la bruyère (anti-inflammatoire), la queue de cerise (diurétique), l'ortie (diurétique, anti-inflammatoire), cranberry ou canneberge (surtout préventif).

• En homéopathie

Colibacillinum 5 CH, Sepia officinalis 5 CH, Cantharis 5 CH, 3 granules de chaque en alternance trois fois par jour jusqu'à amélioration des symptômes, ou Serum anticollibacillaire 3 ampoules par jour pendant 10 jours.

• **En aromathérapie** : sur un comprimé neutre 2 gouttes d'huile essentielle de Thym à thuyanol et 2 gouttes d'huile essentielle de Sarriette des montagnes.

RÈGLES DE CONDUITE

Attention à la pyélonéphrite.

• Une infection des reins (pyélonéphrite) est à craindre lorsqu'une fièvre élevée avec des frissons, des nausées ou des vomissements, un mal au ventre ou aux reins s'ajoutent aux symptômes urinaires.

• Une infection du rein peut évoluer vers un abcès du rein, une infection grave généralisée ou une atteinte sévère du fonctionnement du rein.

Consulter rapidement pour un traitement adapté, soit pour mettre en route un traitement de courte durée en cas d'infection aiguë simple, soit pour diminuer le risque d'aggravation en cas d'infection plus sérieuse.

RÈGLES D'HYGIÈNE

Pour diminuer le risque de récurrence, il est conseillé de boire abondamment, d'uriner régulièrement dans la journée et après un rapport sexuel. Le jus de cranberry diminue aussi le risque et peut être pris en cure de plusieurs semaines après une crise pour éviter ou espacer les récurrences. Attention cependant, le cranberry peut favoriser les saignements des personnes prenant des médicaments anti-vitamine K : elles doivent l'éviter ou prendre des précautions.

• Ne pas porter de vêtements trop serrés (pantalons, collants), de sous-vêtements en synthétique (risque de macération).

• Effectuer au moins une fois par jour une toilette intime (savon adapté). La toilette doit toujours s'effectuer d'avant en arrière. La ménopause entraîne une sécheresse vaginale et une alcalinisation de l'épithélium favorisant les infections. Utiliser alors des œstrogènes sous forme d'ovules ou de crèmes.

• Éviter épices et vin blanc qui sont irritants pour la vessie.

Éviter épices et vin blanc qui sont irritants pour la vessie

