

Cystite : les solutions de la médecine naturelle

La cystite est une affection occasionnée par l'inflammation de la muqueuse vésicale souvent contaminée par des bactéries, le plus souvent des colibacilles, venant de la région de l'urètre. C'est une affection banale, en règle générale bénigne mais exaspérante par ses récurrences. Elle se manifeste par des envies impérieuses et répétées d'uriner, des brûlures, des douleurs, des picotements avant ou pendant la miction, une sensation de pesanteur du bas-ventre et parfois l'émission d'un peu de sang (hématurie). Mais, à la différence de l'infection urinaire, il n'y a ni fièvre, ni douleurs lombaires.

Les gestes à proscrire

- Prendre tout de suite des médicaments à l'aveugle, sous prétexte qu'ils vous ont soulagé lors de la dernière crise, pour plusieurs raisons. L'analyse d'urine, indispensable, n'aura plus aucune valeur si vous la faites faire en prenant des médicaments classiques.
- Le traitement désinfectant urinaire doit être pris au moins pendant 10 jours.

Les gestes recommandés

- Beaucoup de gens s'imaginent que le fait de boire beaucoup les fait uriner plus souvent et augmente les douleurs. En réalité, c'est le contraire qui se passe, et le fait d'avoir des urines abondantes rend leur émission beaucoup moins douloureuse. Une quantité de 2 litres par jour semble être un minimum. Boire de préférence des boissons acides (jus de citron, d'orange, de pamplemousse...). C'est déjà une action thérapeutique, car les germes urinaires ne peuvent se multiplier en milieu acide.
- Dans tous les cas, la cystite est améliorée ou guérie par le repos.
- Faites une diète strictement végétarienne et supprimez boissons alcoolisées, laitages et fromages.
- Consultez votre médecin à chaque infection, car une infection urinaire mal soignée récidive toujours et peut entraîner une pathologie chronique beaucoup plus délicate et plus longue à soigner.

Les tisanes diurétiques

L'utilisation abondante de tisanes diurétiques, loin des repas, est recommandée :

- **Chiendent** : faire bouillir pendant une minute 30 g de rhizomes de chiendent dans une quantité suffisante d'eau. Rejeter cette eau dont la saveur est âcre et amère. Écraser le chiendent ainsi humecté et le faire bouillir dans 1,25 l. d'eau jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'environ 1 l. de liquide. Ajouter à la fin de l'ébullition 8 g de réglisse, retirer du feu et laisser refroidir. Prendre par tasses à thé, dans la journée.
- **Stigmates de maïs** (pour la cystite des jeunes) : décoction à raison de 30 à 100 g par litre d'eau. On en boira 3 tasses à thé par jour.

- **Reine-des-prés** : infusion, lorsque l'eau n'est plus qu'à 90°C, de 30 g de fleurs par litre d'eau ; laisser en contact pendant 12 h. En boire 3 tasses.
- **Pariétaire** (pour les formes tenaces) : infusion de 10 g de plante sèche par litre d'eau : en boire trois quarts de litre par jour.
- **Aubier de tilleul sauvage du Roussillon** (pour les douleurs et l'inflammation) : en décoction mettre une cuillerée à soupe pour une tasse d'eau froide. Faire bouillir 3 à 4 mn. Laisser infuser 10 mn, boire 4 tasses par jour, chaudes et sucrées au miel.
(en savoir plus sur l'aubier de tilleul)
- **Ortie blanche** : infusion de 20 g de fleurs par litre d'eau. 3 tasses par jour.
- **Bruyère** (pour les personnes âgées) : décoction de 30 g de fleurs par litre d'eau jusqu'à réduction d'un tiers. En prendre 2 ou 3 tasses par jour.

Homéopathie

- **Cantharis 7 CH** en cas de douleurs très violentes de la loge rénale irradiées vers la vessie et l'urètre. Le malade ressent des sensations de brûlure intense, avant, pendant et après chaque miction, accompagnées de crampes du bas-ventre. Les urines sont rares, troubles, foncées, parfois sanguinolentes. Prendre 5 granules toutes les heures. Espacer les prises selon amélioration. Mercurius corrosivus 7 CH si les urines sont souvent hémorragiques, très douloureuses, avec présence d'un pus abondant. Les crampes de la vessie sont plus importantes que celles visées par Cantharis. Prendre 5 granules toutes les heures, en espaçant selon amélioration.
- En pratique quotidienne, il est courant d'alterner ces remèdes pour couvrir la plus grande partie des modes réactionnels possibles. On prend alors **Cantharis 9 CH et Mercurius corrosivus 9 CH**, 5 granules en alternance toutes les heures (ne pas les mélanger). Cela permet d'attendre l'analyse d'urines en améliorant nettement le confort, sans pour autant en perturber les résultats. Pour compléter le traitement :
- **Colibacillinum** : sa prescription est habituelle pour éviter un nouvel épisode : 6 granules en 7 CH, une fois par semaine pendant quelques mois.
- **Cystocalm** : composition homéopathique de 6 remèdes, très efficace surtout s'il n'existe pas d'infection. Prendre 5 gouttes sur la langue toutes les 10 mn tant que dure la dysurie.
- **Staphysagria 15 CH** : bien souvent la cystite est une maladie psychosomatique. À prendre en doses (remède de l'indignation, de la révolte).

Huiles essentielles

L'examen cyto-bactériologique des urines (ECBU) confirme la présence de germes qui, s'ils sont en grand nombre, imposent le recours aux **huiles essentielles**. Les H.E. sont actives sur les germes des voies urinaires. Elles ont un effet d'assainissement du dysmicrobisme intestinal, souvent lié aux infections urinaires à répétition. Elles peuvent avoir aussi une action locale sur les muqueuses urinaires et génitales. Les résultats sont bien meilleurs, avoisinant les **90 % de succès**, lorsque les huiles essentielles sont prescrites selon les données de l'aromatogramme.

Prescrire des H.E. dites majeures, très efficaces sur les germes urinaires:Origan d'Espagne, Cannelle de Ceylan, Cannelle de Chine, Thym rouge, Sarriette des montagnes, Tea-tree, Cajeput, Niaouli, Myrte.

Les huiles essentielles de terrain donnent de très bons résultats sur les cystites chroniques. Prendre 2 gouttes de 3 H.E., 4 à 5 fois par jour sur support.