

Comment soigner une infection urinaire ?

Envie obsédante et continuelle d'uriner, brûlures pendant la miction, douleurs dans le bas-ventre ? Presque toutes les femmes ont connu au moins une fois dans leur vie cette infection de la vessie appelée cystite.

La cystite est intimement liée à l'anatomie de la femme : les voies génitales et l'anus sont proches de l'urètre féminin, ce petit conduit de trois à quatre centimètres qui permet de vider la vessie. La contamination par les germes intestinaux et vaginaux se produit par simple voisinage pour provoquer une cystite.

Cystite de la lune de miel

Certaines cystites dépendent aussi de votre vie sexuelle et hormonale. Votre première cystite peut suivre immédiatement votre premier rapport sexuel : c'est la classique "cystite de la lune de miel".

Par la suite, les cystites sont fréquentes lors des modifications hormonales de la grossesse et de la ménopause.

Comment soigner une cystite ?

Elles ne sont cependant pas à prendre à la légère. Dès les premières brûlures urinaires et impérieuses envies d'uriner, il faut consulter au plus vite votre médecin. Une infection urinaire non traitée peut en effet dégénérer en infection rénale grave !

Attention, en dehors du paracétamol ou autres médicaments contre la douleur, ne prenez aucun médicament de votre propre initiative : il pourrait masquer les germes responsables de votre infection. Après un examen cytobactériologiques de vos urines (ECBU), votre médecin vous prescrira l'antibiotique adéquat. Vous devrez également boire abondamment et uriner régulièrement dans la journée.

Aujourd'hui, les nouvelles molécules permettent un traitement monodose (en une seule prise). Ces antibiotiques puissants agissent pendant deux ou trois jours dans l'organisme. Un tel délai suffit pour que tout rentre dans l'ordre.

Risques de récurrences

Le principal problème de la cystite reste les récurrences fréquentes. Pour réduire les risques, buvez de l'eau en abondance (au moins un litre et demi par 24 heures), n'oubliez pas d'uriner après chaque rapport sexuel, et de faire une toilette intime à l'eau et au savon tous les jours et au maximum deux fois par jour.

Attention : le mieux est souvent l'ennemi du bien. Évitez les douches vaginales trop fréquentes et les toilettes intimes à répétition qui détruisent votre flore naturelle. Après toute miction, essayez vous d'avant en arrière et non l'inverse. Ce simple geste évite de ramener des germes intestinaux au niveau de la vulve et de vous réinfecter.

Évitez certains aliments et boissons qui sont soupçonnés de favoriser les crises : épices, vins et alcools, notamment la bière. Si malgré tout de nouveaux épisodes surviennent, votre médecin vous prescrira un bilan minimum, avec des examens radiologiques. Il pourra également vous prescrire des médicaments (antiseptiques urinaires) à prendre à intervalle régulier ou après les rapports sexuels.

Aujourd'hui, les chercheurs tentent de mettre au point un vaccin contre la principale bactérie responsable des infections urinaires, l'Escherichia Coli. Affaire à suivre...

Attention, si un premier épisode de cystite peut être considéré comme "banal" chez la femme jeune, ce n'est pas le cas chez l'enfant, l'homme adulte ou le sujet âgé. Votre médecin sera dans ce cas amené à rechercher plus précisément la cause de la cystite.

Dr Emmanuelle Billon - Mis à jour le 3 juillet 2009

Tous les traitements de la cystite et des infections bactériennes	
LES ANTISEPTIQUES URINAIRES	LES ANTIBIOTIQUES : PENICILLINES
Furadantine Mictasol Negram Suspension Nibiol Pipram Rufol Et tous les autres antiseptiques urinaires	Amoxicilline Ampicilline Augmentin Bristamox Ciblor Clamoxyl Penglobe Zamocilline Et toutes les autres pénicillines
LES ANTIBIOTIQUES : QUINOLONES URINAIRES	LES ANTIBIOTIQUES EN MONODOSE
Decalogiflox Enoxor Logiflox Noroxine Et toutes les quinolones	Monoflocet Monuril Negram Forte Peflacin Monodose Pipram Fort Uniflox Uridoz Et tous les autres antibiotiques en monodose

► **Des livres pour aller plus loin** 

"Questions de femmes", du docteur Anne de Kervasdoué,
Editions Odile Jacob, 28,20 EURuros.