

# Cystite

## L'enfer des cystites récidivantes

L'infection urinaire est fréquente chez la femme, puisqu'une sur deux en sera victime au cours de sa vie. Faut-il pour autant banaliser cette douleur lorsqu'elle a tendance à récidiver trop souvent ? Non, au-delà de 4 épisodes par an, une autre prise en charge s'impose.

La répercussion des cystites sur la qualité de vie est trop souvent négligée. Si ces infections sont fréquentes, des examens complémentaires et une prise en charge adaptée doivent pouvoir aider les femmes à ne plus vivre dans l'angoisse de la prochaine crise.

## Quand les cystites ont tendance à revenir.

Brûlures lorsque l'on va aux toilettes, envies fréquentes d'uriner, urines troubles. Les symptômes des cystites sont connus de toutes les femmes. Mais parfois, la fréquence de ces infections urinaires peut inquiéter. On distingue ainsi :

- **Les cystites à répétition** sont des infections qui surviennent moins de 4 fois par an. Dans ce cas, le traitement est le même que pour les cystites simples. Il repose sur des antibiotiques après confirmation du diagnostic par une bandelette. Les traitements sont donnés en monodose (Fosfomycine Trometamol, Ciprofloxacine) ou en traitement court (Fluoroquinolone).
- **Les cystites récidivantes** sont des infections qui surviennent plus de 3 fois par an. Les symptômes sont identiques à toutes les cystites. Mais la fréquence est telle qu'elle entraîne une réelle altération de la qualité de vie.

## Cystites trop fréquentes : il est temps d'agir !

**En cas de récives à répétition**, le médecin devra être plus attentif à la présence de facteurs de risque pouvant expliquer une telle sensibilité aux infections. La recherche se fera en priorité sur de possibles antécédents urologiques : reflux vésico-rénal opéré ou non (malformation qui entraîne le reflux de l'urine de la vessie vers les reins), lithiase urinaire (calculs urinaires), vessie neurologique (troubles de la vessie due à une maladie neurologique, qu'il s'agisse d'atteinte de la moelle épinière, sclérose en plaques.). Le contexte devra également être étudié : grossesse en cours, sondage ou hospitalisation récente, femme de plus de 65 ans. Enfin, le terrain joue également un rôle important : les personnes immuno-déprimées (sida, traitement anti-rejet.), les femmes qui suivent un long traitement de corticoïdes pour leurs rhumatismes, les personnes diabétiques.

**Face à des cystites récidivantes**, les **habitudes alimentaires et mictionnelles** devront également être étudiées, afin de vérifier si la quantité de liquide ingéré et le nombre de mictions sont suffisants. Un catalogue mictionnel (rapport des liquides ingérés et des volumes d'urine sur 24 heures) pourra être demandé. D'autres facteurs favorisant sont également à rechercher : constipation, hygiène intime excessive ou négligée, usage de spermicide.

Un **bilan urologique** permettra de révéler de possibles malformations perturbant l'évacuation des urines. Un **bilan gynécologique** recherchera la présence de maladie sexuellement transmissible ou une salpingite. En cas de constipation prolongée, un **bilan digestif** pourra être conduit. Des examens complémentaires pourront parfois être demandés : examen du périnée,

cystoscopie, échographie pelvienne, bilan urodynamique (examen permettant d'étudier le fonctionnement de la vessie)...

### **Traiter et prévenir les cystites récidivantes**

Un examen cytobactériologique des urines assorti d'un antibiogramme s'imposent. Ces examens permettront d'identifier le microbe et de tester sa sensibilité aux différents antibiotiques. Le traitement antibiotique donné de façon prolongée ou intermittente sera alors adapté pour être le plus efficace possible.

Les mesures hygiéno-diététique propres à toutes les cystites sont bien évidemment proposées : boire suffisamment (1,5 l d'eau par jour), uriner toutes les 3 heures de jour, porter des vêtements larges, des sous-vêtement en coton plutôt qu'en nylon, réduire les problèmes de constipation en favorisant une alimentation riche en fibres.

Mais à ces mesures générales, il est important d'ajouter l'intérêt de prendre du jus de cranberry aux principaux repas. Sa consommation régulière offre même une bonne protection contre les bactéries résistantes aux antibiotiques. Une propriété reconnue dès 2004 par l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa).

Enfin, certaines cures thermales peuvent être indiquées dans certaines formes sévères. Actuellement, la Preste est la seule Station Thermale Européenne possédant des indications en matière d'infection urinaire.

David Bême