



## **Cystite aiguë bactérienne**

C'est une infection de la vessie par des bactéries du périnée (colonisation rétrograde de la vessie).

Favorisée par :

- La brièveté de l'urètre chez la femme
- Les rapports sexuels
- Les anomalies congénitales de la muqueuse vésicale
- Les modifications hormonales (grossesse, ménopause, ...)

### Symptômes :

- Brûlures mictionnelles
- Pollakiurie (mictions fréquentes)
- Impériosité (mictions urgentes)
- Hématurie (sang dans les urines)
- Douleurs, ténesme vésical
- Absence de fièvre

### Bilan :

- Bandelette urinaire : urines troubles, présence de leucocytes et/ou de nitrites
- ECBU : pas nécessaire la plupart du temps. A faire si échec du traitement initial ou si le terrain (antécédents de la patiente) le justifie

### Traitement :

- Premier épisode :  
Traitement monodose ou de courte durée instauré immédiatement après la bandelette urinaire  
Règles hygiéno-diététiques
- Terrain particuliers : traitement antibiotique long (8 jours)
- Cystite récidivante :
  - o Si moins de 4 épisodes par an : traitement court de chaque épisode
  - o Si plus de 4 épisodes par an :  
Traitement préventif : Traitements antibiotiques discontinus (antibioprophylaxie), Canneberge, Règles hygiéno-diététiques  
Recherche d'une cause

### La Canneberge :

Le fruit de canneberge (*Vaccinium macrocarpon*) est reconnu pour ses qualités thérapeutiques, en particulier ses vertus d'antioxydant. Il contient un élément particulier, la proanthocyanidine de type A (PAC A), polyphénol contribuant à diminuer la fixation, sur les parois des voies urinaires, de certaines bactéries coliformes (*Escherichia coli*) souvent responsables d'infections urinaires.

Ses effets ont été prouvés et validés par de nombreuses études cliniques dans le cadre de la diminution des infections urinaires par l'AFSSA et l'AFSSAPS pour une dose journalière de 36mg PAC.

La canneberge est vendue sous forme de complément alimentaire (gélules, comprimés, sachets) dans les pharmacies.

### Règles hygiéno-diététiques :

- Lors du passage aux toilettes, s'essuyer d'avant vers l'arrière pour éviter que les bactéries intestinales viennent à l'urètre, et remontent pour gagner la vessie
- Rapports sexuels : nettoyage sans excès (savons doux), uriner après les rapports
- Boire suffisamment d'eau
- Faire des mictions complètes
- Alimentation : manger alcalin pour augmenter le pH des urines
- Traitement d'un trouble du transit (durée, constipation)