

# Cystite aiguë ou infection urinaire



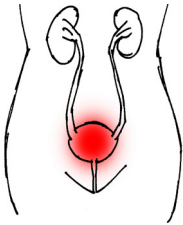
## Les points clés

L'infection urinaire est une inflammation de la vessie et de l'urètre (le petit conduit d'où s'écoule l'urine) liée à la présence d'une bactérie. L'infection se produit lorsqu'une bactérie de l'intestin ou du vagin emprunte les voies urinaires et s'y multiplie.

### > LES SIGNES

Vous présentez :

- des brûlures ou des douleurs en urinant ;
- une envie pressante ou fréquente d'uriner pour ne faire que quelques gouttes ;
- Parfois, des urines qui sentent mauvais ou teintées de sang.



*NB : Vous ne présentez ni fièvre, ni douleurs dans les reins ou le dos, ni pertes vaginales. Sinon, il peut s'agir d'une autre pathologie ou d'une cystite compliquée.*

### > LES CONTEXTES FAVORISANTS

- L'infection vaginale par absence ou excès de toilette intime
- Les rapports sexuels en raison de l'ouverture de l'urètre
- La baisse du volume ou de la fréquence des urines (boissons insuffisantes, urines retenues)
- Les troubles du transit (constipation ou diarrhée)
- La grossesse.

### > LE DIAGNOSTIC

L'examen clinique et une bandelette urinaire (après toilette intime) suffit au diagnostic. En cas de cystite récidivante ou si votre médecin la juge utile, une analyse d'urines au laboratoire pourra être prescrite.

### > EVOLUTION & COMPLICATIONS

- > En général, elle guérit en 2-3 jours avec le traitement. Négligée, l'infection peut remonter jusqu'au rein et donner de la fièvre, des douleurs dans le dos ou les reins : c'est la pyélonéphrite.
- > On parle de cystite récidivante au-delà de 4 épisodes dans l'année ; en cas de rechute dans les 7 jours ou d'épisode de cystite récent (moins de 3 mois). Dans ce cas, un bilan est utile pour rechercher une cause et proposer un traitement adapté.
- > Certains sujets sont plus à risque de complications : les personnes de plus de 75 ans ou fragiles ; les femmes enceintes ; les sujets porteurs de malformation de l'arbre urinaire, d'insuffisance rénale sévère ou d'une immunodépression sévère.



## Le traitement

### > En cas de cystite simple

- **LES ANTIBIOTIQUES** : ils sont indispensables. Le traitement de référence est de 3 jours (Furadantine)
- **PARACETAMOL** en cas de douleurs : 1 gr toutes les 4 à 6 heures
- **BOIRE ENVIRON 1.5 litres d'eau** par jour. Le but est d'empêcher les bactéries de remonter le long de l'arbre urinaire en urinant et de diminuer les douleurs.

*NB : Les signes peuvent persister 2 à 3 jours après le début du traitement*

- > **Dans les autres cas** : Votre médecin adaptera le traitement.

### > Médecine traditionnelle et remèdes de grand-mère

- L'OMS reconnaît les échinacées et l'anis vert comme traitement des infections urinaires en médecine traditionnelle.
- Certains plantes favoriseraient la diurèse : l'orthosiphon, le pissenlit, des baies de genévrier ou de la prêle des champs; les feuilles d'orties, du solidage.



## La prévention

### > Cas particuliers des cystites post coïtales

- Urinez après chaque rapport sexuel
- Interrompez l'usage des spermicides
- Parfois, un traitement antibiotique préventif est conseillé

### > Quelques conseils, sans preuves scientifiques

- Ne retenez pas vos urines
- Buvez environ 1,5 litre d'eau par jour
- Portez des sous-vêtements en coton
- Faites une toilette intime régulière sans excès (une fois par jour) avec un gel doux sans savon
- Essayez-vous d'avant en arrière
- Lors des règles, changez souvent de protections
- Traitez d'éventuels troubles du transit (constipation ou diarrhée).



## Consultez

Vite en cas de douleurs dans le dos, de fièvre, de persistance ou de récurrence des signes.

**Rédaction** : Dr. M.Sustersic, fév 2011. **Mise à jour, adaptation** : comité de lecture de la SSMG, Dr MSustersic, fév 2016. melaniesustersic@yahoo.fr.  
**Relecteur** : Pr. Stahl. **Sources** : Elsevier Masson Spilf 2014 ; Antibiodic 2015 ; Eurekasante 2015 ; www.ebm-practice.net consulté en février 2016. **Contact** : melanie.sustersic@yahoo.fr. **Illustration** : O.Roux.