

Infection urinaire

elle ne passera pas par moi !

Publié le 11/05/2011 par Elodie Dupré

Ponctuelle ou chronique, l'infection urinaire est souvent douloureuse et gênante. Voici des solutions pour la déloger ou mieux encore, empêcher qu'elle ne s'installe.

"Tout le temps envie de faire pipi, j'urine trois fois rien et à chaque fois ça brûle." Dès qu'Isabelle Michelon-Lorain, gynécologue à Conflans-Sainte-Honorine, entend cette plainte, elle pense à une infection urinaire.

Cystite, urétrite ou pyélonéphrite

- La cystite est une infection de la vessie et de l'urètre (le conduit qui permet de faire écouler l'urine). Les femmes y sont plus sujettes car leur urètre est plus court que celui des hommes.
- L'urétrite ne touche que l'urètre. C'est une infection transmissible sexuellement courante chez les hommes.
- En cas de fièvre élevée, on est en présence d'une pyélonéphrite, une inflammation du rein, qui nécessite d'être vigilant.

Pour Pascal C, médecin homéopathe : "chez un homme, l'infection urinaire sera tout de suite considérée comme un problème sérieux, on pense prostate, inflammation, adénome ou même cancer... qui expliqueraient la difficulté de la vessie à se vider totalement. Le résidu urinaire restant est alors un nid pour le développement bactérien".

À l'origine du mal : l'Escherichia Coli

Cette petite bête vit tout à fait normalement dans notre côlon où elle participe à l'équilibre de notre flore intestinale. La situation devient pathologique lorsque l'Escherichia Coli gagne l'intérieur de notre corps et s'y développe au niveau des voies urinaires en adhérant aux parois de la muqueuse, grâce à des sortes de petites tentacules (adhésines).

Ce colibacille est dans environ 70 % des cas, l'agent déclenchant de l'inflammation. Pour confirmer l'hypothèse, le médecin peut prescrire une analyse d'urine. Elle est positive si le laboratoire observe plus de 100 000 germes par millilitre d'urine.

Remonter à la cause de la cause

Comment cette bactérie se retrouve hors de chez elle ?

- Des causes communes hommes/femmes

- Différents contacts durant un rapport sexuel peuvent favoriser la mobilité des germes de l'anus à l'entrée de l'urètre,
- Prise d'antibiotiques,
- Hyperperméabilité intestinale (voir L'intestin : un rôle stratégique dans notre santé),
- Facteur psychologique : Anne a été sujette à des infections urinaires à répétition pendant une phase critique de sa vie de couple : "je vivais une période de doutes et d'incertitudes sur mon couple, ça a duré environ trois mois, le temps que tout se règle dans ma tête, après je n'ai plus eu d'infection urinaire !"

Du point de vue de la médecine chinoise, l'interprétation symbolique des infections urinaires porte sur la notion de "territoire". Ces désagréments seraient liés à des problématiques de place dans un groupe, une famille, un couple, une équipe... La vessie représentant le domaine du territoire, il pourrait s'agir d'un problème de positionnement de la personne dans le groupe, de blessure liée à la définition de son domaine d'action, son comportement dans la communauté.

- Des causes spécifiquement féminines

- Hygiène locale : souvent dans le cas des petites filles, le fait de s'essuyer d'arrière en avant après avoir été à la selle augmente le risque de contamination des voies urinaires.
- Port prolongé de vêtements serrés.
- Se retenir d'uriner.

La flore vaginale devrait jouer son rôle protecteur mais il est fréquent qu'elle soit altérée et ne remplisse plus aussi bien ses fonctions.

En cause :

- Utilisation de savons au pH trop alcalin.
- Utilisation excessive de tampons et préservatifs.
- Pilule contraceptive qui modifie la flore vaginale.
- Sécheresse vaginale en période de pré-ménopause et de grossesse.

- Des causes spécifiquement masculines

- Infection de la prostate (prostatite) : souvent chez les sujets jeunes, la prostate enflammée peut resserrer l'urètre et ainsi perturber l'écoulement de l'urine, donc favoriser la prolifération des germes dans l'appareil urinaire.
- Hypertrophie bénigne de la prostate : chez l'homme de plus de 50 ans, elle peut empêcher la vessie de se vider complètement.
- Maladie sexuellement transmissible : c'est le même canal qui conduit l'urine et le sperme.

Prévention : les bonnes habitudes à prendre

- Aller uriner avant et après chaque rapport sexuel.
- Aller uriner dès que l'envie se fait sentir.
- Boire environ un litre et demi d'eau par jour, ce qui permet de "vidanger" régulièrement les voies urinaires.

Isabelle Michelin-Lorain donne cette petite astuce : "quand vous allez uriner, buvez un verre d'eau juste après !".

Et plus spécialement pour les femmes :

- Utiliser des savons aux formules douces appropriées à l'hygiène intime,
- Éviter au maximum le port de pantalons serrés, ainsi que l'utilisation de tampons.

Infection urinaire : elle ne passera pas par moi ! (suite)

Publié le 11/05/2011 par Elodie Dupré

Pendant la crise, la réponse médicale classique : les antibiotiques

"La règle générale c'est le traitement minute antibiotique en une seule dose et s'il y a plus de quatre cystites par an, il vaut mieux traiter sur plusieurs jours", explique Isabelle Michelin-

La canneberge

"On le sait moins et pourtant elle a aussi une action chez l'homme... Mon père avait souvent des infections urinaires et le fait de prendre du cranberry lui évitait des rechutes", raconte Pascal C.

Reconnue scientifiquement, la canneberge (ou cranberry) évite aux germes pathogènes d'adhérer à la muqueuse et favorise leur élimination par le flux urinaire.

Dans le cas d'infections urinaires chroniques, les médecins peuvent prescrire des antibiotiques très ciblés à prendre après chaque rapport sexuel.

"Malgré tout, avoue Isabelle Michelon-Lorain, c'est un peu mystérieux certaines femmes continuent d'avoir des cystites à répétition... ».

L'approche préventive des médecines alternatives et complémentaires

Anne témoigne : "le seul moyen que j'ai trouvé pour régler définitivement mon problème de cystites ce sont les probiotiques, l'extrait de pépin pamplemousse, un complexe d'huiles essentielles avec de la sarriette des montagnes et de la cannelle et enfin un traitement de fond en homéopathie : Candida Albicans, bien qu'il soit normalement ciblé mycoses..."

Isabelle Gomez-Echeverri, naturopathe et chargée de cours à ISUPNAT observe que "la plupart du temps avec une bonne hygiène de vie sur deux ou trois mois, on améliore largement la situation voire on règle le problème".

La démarche est de chercher à reconstituer une muqueuse intestinale lésée et une flore intestinale déstabilisée.

En premier lieu, il convient donc de favoriser le développement d'une flore intestinale saine.

Isabelle Gomez-Echeverri conseille tout d'abord de "procéder à un lavement intestinal à l'eau tiède (1 litre) puis de modifier son alimentation : manger des légumes cuits, enlever les viandes rouges, le café, le thé noir, les sodas, l'alcool, les fruits acides... en privilégiant les protéines légères comme les œufs coque, les amandes, et en évitant les sucres. Il s'agit de limiter les fermentations et les putréfactions intestinales".

Puis il est bon d'assainir l'intestin avant de réensemencer la flore. Isabelle Gomez-Echeverri poursuit : "on va éradiquer le germe à l'aide d'huiles essentielles de lavande, genièvre, cyprès à raison de 3 gouttes dans un peu de miel qui accompagneront une infusion 2 à 3 fois par jour. Ceci n'étant pas du tout en contradiction avec un traitement médical qui sera appliqué si nécessaire. Enfin, on peut prendre en alternance un complexe d'huiles essentielles / propolis anti-infectieuse et des probiotiques par cures de 2 à 3 mois".

L'approche curative des médecines alternatives et complémentaires

- En phytothérapie, on peut consommer les feuilles ou la sève de bouleau par exemple, qui jouent un rôle dans l'élimination rénale.

La bruyère, la mélisse et la busserole fonctionnent bien sur certaines personnes.

- "En homéopathie, on pense approche globale de l'être humain, explique Pascal C. c'est assez complexe, certaines plantes vont montrer une efficacité sur certaines personnes et pas d'autres. Au début de l'entretien, je demande toujours à la personne de me préciser si uriner la soulage ou pas, si ça la brûle avant, pendant et/ou après, si la couleur de son urine est claire ou foncée... pour adapter au mieux la réponse".

Le médecin homéopathe conseille souvent des granules de Staphysagria qui est "le grand remède de la cystite", Uva ursi étant aussi régulièrement prescrit.

- En aromathérapie, il existe des huiles essentielles anti-infectieuses (sarriette des montagnes, cannelle, girofle...).

Pour les femmes, en pleine crise, Danièle Festy recommande d'appliquer 2 gouttes de santal (Santalum Album) sur le bas-ventre 3 fois par jour pendant 3 jours.

On peut aussi déposer 2 gouttes d'origan compact (Origanum Compactum) dans une cuillère de miel. Laisser fondre en bouche 3 à 5 fois par jour.

- Aux hommes, Philippe Andrienne propose son "Complexe prostate" à utiliser jusqu'à ce que tout soit redevenu normal, avec suivi médical conseillé. L'action synergique de trois extraits de bourgeons permettrait d'intervenir à différents niveaux : décongestion de la prostate, prévention anti-inflammation de la prostate, amélioration du confort urinaire.

Qu'il s'agisse de soulager rapidement une infection urinaire, d'éviter d'entrer dans le cercle infernal de la chronicité ou encore de dire "stop" une bonne fois pour toutes aux récurrences, les moyens naturels sont nombreux.

Toutefois pour s'assurer que l'infection ne gagne pas du terrain (vers les reins), il est important d'avoir un suivi médical.

Sources :

- *Le Dictionnaire des maladies à l'usage des professions de santé*, Christophe Prudhomme et Jean-François d'Ivernois, éditions Maloine
- *100 réflexes huiles essentielles au féminin*, Danièle Festy, éditions Leduc's
- *Gemmothérapie, médecine des bourgeons*, Philippe Andrienne, éditions Amyris
- L'IEDM (Institut Européen de Diététique et Micronutrition)
- Passeport Santé