

## 11 Stop à la cystite chronique avec une cure thermale

**Ponctuelles et épisodiques, les cystites se résolvent facilement le plus souvent. Mais quand la récurrence s'installe, une prise en charge globale en station thermale peut améliorer les patients.**

Les cystites représentent 1 à 2 % des consultations de médecine générale. La pratique médicale s'appuie sur des recommandations qui ont fait école. Des symptômes bien décrits, pollakiurie, brûlures mictionnelles, urines troubles et malodorantes imposent d'emblée un traitement simple et rapide d'un à trois jours d'antibiothérapie. C'est dans 90 % des cas, *Escherichia coli* (ou colibacille) qui est en cause.

Des épisodes d'infection rapprochés, qui reviennent au moins quatre à cinq fois par an, signalent les cystites récidivantes. La qualité de vie est affectée: les patient(e)s parlent de rapports sexuels douloureux et anxiogènes, de difficultés d'attention liées à cette polla-

kiurie, ou de handicap social en lien avec une fatigue chronique. Un ECBU doit être proposé systématiquement, ainsi que la répétition de conseils d'hygiène de vie. Dans ce contexte, la prescription annuelle d'une cure thermale devient un atout complémentaire.

### LA CURE THERMALE, UNE SOLUTION DURABLE ET SANS EFFETS SECONDAIRES

Au-delà des cystites, les pyélonéphrites, les prostatites, les lithiases et les douleurs générales de la sphère urinaire sont de bonnes indications de cure de crénothérapie.

Dans le mécanisme de la cystite, c'est le colibacille qui infecte les urines dans la vessie. La proximité anus-urètre-vagin, ainsi que la petite longueur de l'urètre chez la femme favorisent cette migration microbienne. D'ailleurs, les femmes sont 50 fois plus sensibles aux cystites que les hommes.

L'intérêt d'une cure s'impose comme traitement complémentaire, car l'eau thermale diminue les phénomènes d'adhérence des bactéries et agit comme une chasse microbienne. Par ailleurs,

l'eau thermale, ingérée ou en application, calme localement les douleurs liées aux infections. La cure de boisson sert de pivot à la prise en charge: on conseille 1,5 litre par jour fractionné en 8 prises. Douches au jet, générales ou locales, bains, applications de boues ou de cataplasmes complètent le forfait.

Lorsque le rythme des cystites, leur persistance et la gêne occasionnée deviennent un handicap, les soins de crénothérapie représentent un outil thérapeutique différent et complémentaire, pris en charge par l'Assurance Maladie sur la base d'une prescription médicale. En général trois cures successives donnent un résultat tangible durant plusieurs mois, soulageant les patient(e)s et évitant la surconsommation d'antibiotiques. Elles peuvent être suivies de piqûres de rappel qui assurent une pérennité au traitement, voire une absence de crise. On peut alors parler de guérison.

Par ailleurs, la lutte contre le stress, l'encouragement à l'activité physique et les conseils diététiques pour les curistes qui ont des problèmes de transit associés assurent une prise en charge globale.

### Les stations spécialisées :

- Capvern-les-Bains
- La Preste-les-Bains
- Contrexeville
- Evian-les-Bains
- Thonon-les-Bains
- Vittel

### Entretien avec le Dr Gérard Chauvet, médecin thermal à Capvern-les-Bains

#### Pourquoi les curistes reviennent-ils plusieurs fois en cure ?

Il est évident que le premier bénéfice que retirent les curistes est un soulagement. L'amélioration se remarque par la diminution de la fréquence des crises et la baisse de l'intensité douloureuse dans la zone urinaire. Deux femmes sur trois sont soulagées dès la première cure. Par ailleurs, le recours à trois cures successives est un facteur d'optimisation du traitement.

Le deuxième argument qui incite les patients à revenir est ce sentiment d'appartenir à un groupe de patients homogènes qui présentent le même type de pathologie. Le dialogue s'installe et la prise en

charge médicale est bien balisée et adaptée.

Enfin, si la cure thermale présente quelques contre-indications, le traitement ne comporte que peu d'effets secondaires (un peu de constipation ou de diarrhée). Quand on sait que le public visé est en général soumis aux effets répétés de traitements antibiotiques qui malmènent la flore intestinale, un traitement naturel de crénothérapie sans effet iatrogène s'inscrit comme une aubaine thérapeutique.

#### Y a-t-il des études qui prouvent l'efficacité d'une cure de crénothérapie ?

Toute la problématique de l'indi-

cation urologique se situe ici. À ce jour, aucune étude scientifique, incluant un nombre suffisant de curistes sur la base de protocole contre placebo ou médicament, n'a été publiée dans de grandes revues internationales. Pourtant, l'analyse des dossiers-patients et les études rétrospectives montrent bien l'efficacité des cures: 2 patient(e)s sur 3 sont soulagé(e)s dès la première cure et leur qualité de vie est améliorée.

Il est regrettable que les médecins généralistes connaissent peu cette modalité de prise en charge thérapeutique, véritable complément à l'éventail des traitements. Il est donc urgent de s'y intéresser pour le plus grand bénéfice de ces patients chroniques.