

# Cystite: pas toujours si bénigne...

Il suffit de microbes mal placés pour que survienne, tout à coup, une envie d'uriner sans délai, obsédante, quasi continue. Elle s'explique par la présence de bactéries dans les voies urinaires, qui sont normalement stériles.



Lire le [résumé](#).

Le plus souvent, il s'agit de bactéries provenant de l'intestin (ce qu'on appelle parfois la « flore fécale »). Elles pénètrent via l'urètre (le canal par lequel nous urinons) et peuvent remonter jusqu'à la vessie où elles provoquent alors une inflammation, appelée **cystite**.

**Les femmes sont 10 fois plus atteintes par la cystite que les hommes.**

En cause : leur anatomie !

Leur urètre est très court. Toute infection de cet organe risque donc de se propager plus vite à la vessie. De plus, l'orifice urinaire se situe près du vagin et de l'anus, sources naturelles de bactéries.

## Une envie qui ne se discute pas

Plusieurs signes caractéristiques, simultanés ou pas, signent la présence d'une cystite.

Les **envies fréquentes d'uriner**, souvent pour de très faibles volumes, y compris la nuit, sont les plus connues.

Des symptômes de **brûlure**, surtout en fin de miction, peuvent être présents. Ils s'accompagnent parfois d'une sensation de pesanteur dans le bas ventre (au-dessus du pubis), sinon de douleur.

Souvent, l'urine est trouble et/ou malodorante. Parfois, elle est colorée en rouge, en raison de la présence de globules rouges (**hématurie**).

**Feu orange** : il peut y avoir de petits saignements en fin de miction, mais ils ne sont pas un signe de

gravité de l'infection.

## Cystite: le plus souvent bénigne

Chez une femme en bonne santé, la cystite est considérée a priori comme une **infection bénigne**. Mais lorsqu'elle revient souvent, ou lorsqu'elle résiste au traitement, il faut en parler à votre médecin généraliste pour qu'il vérifie l'absence de problèmes gynécologiques ou digestifs.

La présence de douleurs au bas du dos, de fièvre, de vomissements, constituent des **signes d'alerte** : ils font suspecter une atteinte des reins. Une consultation médicale s'impose alors. Un diagnostic rapide et précis, avec l'identification des germes responsables, permet de mettre en place un traitement adéquat et d'éviter d'abîmer définitivement les reins.

Bon à savoir : les hommes et les jeunes enfants ne sont pas à l'abri des infections urinaires. Chez l'enfant, elles révèlent parfois une malformation des voies urinaires.

**Attention** : les complications de la cystite sont plus redoutées chez les personnes souffrant de diabète, ou dont les défenses immunitaires sont affaiblies. Chez les femmes enceintes, cette infection peut entraîner un risque d'accouchement prématuré.

## Cystite: boire pour se soigner

Le traitement de base de la cystite est très simple : **boire beaucoup**, au moins 1,5 à 2 litres d'eau. En urinant fréquemment (toutes les 2 heures), on élimine les germes présents dans la vessie.

Si cela ne suffit pas, votre médecin traitant peut vous prescrire un traitement désinfectant urinaire court (1 jour ou 5 jours). Les signes disparaissent souvent dans les 48 heures.

En cas de cystites récidivantes, on peut essayer de boire régulièrement du jus de canneberge, considéré comme un remède traditionnel des infections urinaires. Cependant, un traitement antibiotique sera nécessaire en cas de rechute.

**Attention** : lorsque les symptômes persistent ou réapparaissent malgré les traitements, d'autres infections de l'urètre, liées par exemple à des maladies sexuellement transmissibles, peuvent être suspectées. Une recherche des germes responsables de l'infection permet d'y voir plus clair.

# Mesures pour éviter les récurrences de cystite

Pour éviter la cystite et ses fréquentes **récurrences**, outre une bonne hygiène locale, il existe des **mesures toutes simples**. Celles-ci sont surtout valables pour les femmes :

- Buvez suffisamment (au moins 1,5 litre d'eau par jour), rendez vous régulièrement aux toilettes (toutes les 2 heures).
- Urinez après les rapports sexuels, afin de chasser les germes qui auraient pu être apportés jusqu'à l'urètre durant le rapport sexuel.
- Adoptez le bon geste : aux toilettes, essuyez-vous d'avant en arrière.
- La transpiration et l'humidité aident les bactéries à se multiplier : mieux vaut éviter les vêtements serrés ou synthétiques.
- Lutte contre la constipation : la stagnation des selles au niveau du rectum favorise le développement des microbes.

**Feu orange** : les risques de cystite sont plus élevés en été quand la chaleur et la transpiration favorisent une déshydratation, et en conséquence une envie d'uriner moins fréquente.

Envie d'en savoir plus? Lisez ici un article du magazine [Equilibre](#).

◆ Une cystite se manifeste par des envies fréquentes d'uriner, avec souvent des brûlures au passage de l'urine.

◆ Cette infection est généralement sans gravité, mais elle doit être soignée: boissons abondantes, traitement antibiotique court.

◆ Il est indispensable de consulter son médecin en présence de fièvre, de vomissements, de douleurs dans le bas du dos.

◆ La prévention des rechutes repose sur des boissons abondantes et quelques gestes simples.

Photo © Marin Conic - Fotolia.com

Mise à jour 20/07/2021

Références

Traitement de l'infection urinaire. Article ID: ebm00232(010.010)