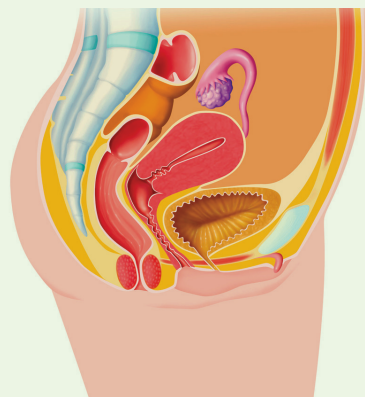




# Les infections urinaires

Une cystite est une infection urinaire qui se développe dans la vessie. Même si des hommes peuvent être touchés, c'est une maladie essentiellement féminine; 2 femmes sur 3 en souffrent au moins une fois dans leur vie et 50 % d'entre elles ont une récurrence.



BSIP

Chez la femme, la proximité vagin-anus-urètre est à l'origine de la migration d'un germe intestinal, le colibacille: les bactéries en provenance de l'intestin colonisent facilement l'appareil urinaire.

## Les personnes à risque

- Les femmes sexuellement actives.
- Les femmes enceintes.
- Les femmes souffrant de sécheresse vaginale après la ménopause.
- Les personnes diabétiques, du fait du taux élevé de sucre dans leur urine.
- Les personnes portant une sonde ou souffrant de calculs rénaux.
- Les personnes âgées.

## → Reconnaître une cystite

- ▶ La femme reconnaît souvent elle-même les symptômes d'une cystite: sentiment persistant de l'envie d'uriner, petit volume d'urine à chaque passage aux toilettes, brûlures à la miction, urines troubles et malodorantes, contenant parfois du sang, douleur, pression dans le bas-ventre, le tout sans fièvre.
- ▶ Les cystites simples sont bénignes et faciles à traiter. Les cystites compliquées sont souvent associées à d'autres pathologies comme les troubles du transit, des calculs rénaux, la présence de cristaux dans les urines ou des malformations qui entretiennent un terrain infectieux.

## → Les femmes très exposées aux infections urinaires

- ▶ La cause principale d'une infection urinaire est un germe intestinal, le colibacille. Chez la femme, la proximité vagin-anus-urètre est à l'origine de cette migration: les bactéries en provenance de l'intestin ou de l'extérieur colonisent facilement l'appareil urinaire.
- ▶ L'urètre de la femme, plus court que celui de l'homme, représente aussi un facteur facilitant de contamination de la vessie par ces bactéries. Les femmes sont ainsi plus sujettes à une cystite après les rapports sexuels.

## → Quand la cystite devient chronique

- ▶ La cystite est marquée par une inflammation de la muqueuse de la vessie due à l'infection bactérienne. Cette prolifération peut revenir plusieurs fois par an ou même s'installer en continu malgré des traitements. On parle alors de cystites récidivantes ou chroniques.



BSP

Les eaux thermales réputées pour leur équilibre ionique et radioactif nettoient et décapent l'arbre urinaire.

## Un chiffre

La cystite est 50 fois plus courante chez la femme que chez l'homme.

## Stations thermales indiquées

Capvern-les-Bains, Contrexéville, Évian-les-Bains, La Preste-les-Bains, Thonon-les-Bains, Vittel, Saint-Nectaire, Châtel-Guyon, Eugénie-les-Bains, Aulus-les-Bains.

## En savoir plus

[www.france-thermale.org](http://www.france-thermale.org)

## Glossaire

\* **Urètre**: canal conduisant l'urine de la vessie vers l'extérieur.

## → Traitement

▶ En cas de signes d'infection urinaire, il faut consulter un médecin. En effet, si l'infection n'est pas traitée, l'agent infectieux continue à se multiplier et envahit les voies urinaires. Au cabinet médical, un test urinaire (bandelette) peut être pratiqué, confirmant l'infection. Le médecin prescrit alors un traitement antibiotique qui peut être délivré à dose unique ou sur une période de 3 à 14 jours.

▶ Dans certaines circonstances ou chez la femme enceinte, un ECBU (examen cytot bactériologique des urines) et un antibiogramme sont nécessaires pour éviter des complications et identifier rapidement l'antibiotique qui sera efficace.

▶ Face à des infections urinaires récidivantes, une cure thermique améliore l'état de la patiente et espace les épisodes infectieux.

## → Se soigner par l'eau thermique

- ▶ En traitement complémentaire, une cure thermique de 3 semaines peut être prescrite par le médecin chaque année.
- Elle cible les femmes jeunes souffrant de cystites à répétition. Elle est aussi efficace pour les personnes associant une constipation chronique, des cristaux ou une malformation urétrale.
- Le médecin thermal prescrit une cure de boisson d'eau thermique, qui favorise la diurèse et des soins quotidiens de balnéothérapie, douches, bains, cataplasmes qui calment les douleurs de la vessie.
- Les eaux thermales recommandées pour cette pathologie et réputées pour leur équilibre ionique et radioactif nettoient et décapent l'arbre urinaire. Le traitement permet d'éviter plus de 50% des prises d'antibiotiques par la suite.

## → Tout pour la prévention

- Uriner toutes les 2 h.
- Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour.
- Procéder à une toilette intime après les rapports sexuels.
- Consommer deux verres de cranberry (canneberge) par jour.
- Lutter contre la constipation.
- S'essuyer d'avant en arrière après toute miction.
- Éduquer les fillettes et les jeunes filles à une bonne hygiène intime.