

# Règles hygiéno-diététique et Traitement curatif et préventif naturel en cas de cystite

## Définition cystite

La cystite est une maladie principalement féminine. Elle connaît chez la femme deux pics de fréquence : lors des premiers rapports sexuels et à la ménopause. C'est **une infection urinaire localisée dans la vessie**. Elle s'exprime par **des douleurs vésicales et des difficultés à uriner**. Dans un cas sur dix environ, **la cystite est dite chronique ou récidivante** : elle se manifeste alors au moins plus de quatre fois par an.

## Causes

Dans la majorité des cas, la cystite est causée par **une infection liée à la multiplication et au passage des germes *Escherichia Coli***. La bactérie remonte dans la vessie avant de s'y multiplier. La cystite et la vaginite sont fréquemment associées. La cystite peut aussi survenir en cas de trouble du transit (constipation ou diarrhée).

Chez certaines femmes, la cystite peut être favorisée par une cause mécanique :

- une **vessie mal drainée** ;
- des **vêtements trop serrés** ;
- des vêtements en matière **synthétique** ;
- un **utérus gonflé** provoquant une mauvaise élimination urinaire.

La cystite peut aussi être induite par **un abus d'anti inflammatoires ou après une chimiothérapie ou une radiothérapie**.

La **grossesse** favorise aussi les infections urinaires.

## Symptômes :

- douleurs pelviennes ;
- pesanteur pelvienne avec ou sans sensation de brûlure ;
- dysurie (ne pas uriner dans un seul jet mais aux gouttes à gouttes et en forçant) ;

- envie fréquente d'uriner.

## Conseils hygiéno-diététiques

- Buvez beaucoup d'eau et de **liquides non alcoolisés** (volume au moins égal à 1,5 litre par jour) car le flux urinaire diminue la charge bactérienne de la vessie ;
- **Urinez dès que vous en ressentez le besoin** : ne vous retenez pas ;
- Lorsque vous urinez, faites le **complètement** afin d'éviter qu'il persiste un résidu d'urine dans votre vessie, propice à la multiplication d'éventuelles bactéries dans la vessie et donc à la **cystite** ;
- Ne prenez pas de **douches vaginales** ;
- N'utilisez pas de **produits d'hygiène intime parfumés** ; mais seulement des produits au pH neutre pour ne pas déséquilibrer sa flore vaginale.
- N'utilisez pas de **bains moussants** ;
- Essuyez-vous **d'avant en arrière après être allé aux toilettes** car, si l'urine est stérile, les selles contiennent de nombreux germes ;
- Si l'infection survient après les rapports sexuels, **urinez tout de suite** après chaque rapport et évitez l'usage des spermicides ;
- Lutte contre la **constipation** ;
- Portez des sous-vêtements en **coton et non moulants**.

## Traitement naturel

### Le jus de cranberry contre les cystites

Il est conseillé de prendre du jus de cranberry en prévention et sous forme de gélule pendant la crise car elles sont beaucoup plus concentrées en principes actifs. On trouve des gélules dosées à 90 mg pour une posologie **de 2 à 4 par jour avant les repas pendant 3 semaines**.

### Un mix de plantes en tisane pour traiter l'infection urinaire

A faire bouillir dans un litre d'eau pendant 20 minutes :

- 1 petite poignée de queues de cerise
- 4 cuillerées à soupe de fleurs de bruyère séchées
- 1 cuillerée à soupe de baies de canneberge (cranberry)

Laissez infuser 1/4 d'heure, filtrez puis buvez 5 ou 6 tasses réparties dans la journée pendant 10 jours maximum.

## Un cataplasme d'argile verte pour soulager les douleurs liées à la cystite

Appliquez un cataplasme prêt à l'emploi d'argile verte de 2 cm d'épaisseur sur la zone de la vessie. Enlevez le cataplasme dès qu'il est chaud et renouveler si nécessaire.

## Un massage aux huiles essentielles sur le bas ventre

Certaines huiles ont un **pouvoir décongestionnant et antiseptique**.

Pendant la crise, massez la zone du bas ventre 3 à 4 fois par jour avec un mélange d'huile essentielle de thym à thujanol, d'estragon, de santal, de sarriette (1 goutte de chacune) et 5 gouttes d'huile de calophylle.

**Quelle action ?** « *L'huile essentielle de tea tree, reconnue pour ses vertus anti-infectieuses, est efficace contre les colibacilles en cause dans la cystite* », précise le Dr Arnal. Son efficacité contre la bactérie E. coli, responsable de la majorité des cystites, a été confirmée par des études. Elle réduit la durée de l'infection, et calme les douleurs grâce à son action anti-inflammatoire.

**Comment l'utiliser ?** Par voie cutanée. On l'utilise diluée à 5 % dans une huile végétale type amande douce (environ 5 gouttes pour 1 c. à café), et on l'applique en massage sur le bas-ventre, 4 à 5 fois par jour dès que la vessie est sensible.

## Une cure de probiotiques pour restaurer la flore vaginale

Les probiotiques **soutiennent une fois ingérés l'immunité de toutes les muqueuses dont la muqueuse uro-génitale**. Ils restaurent aussi la flore colique malmenée par des antibiotiques.

A prendre en cure de 2 mois en prévention ou après la prise d'antibiotiques, à jeun sous forme de capsule ou de sachet (de préférence au rayon frais de la pharmacie) à boire avec un peu d'eau ou un jus de fruits.

## Traitement de la cystite par l'homéopathie

Quelques gouttes d'homéopathie peuvent nous aider à **calmer la sensation de brûlure dans l'urètre**. Prenez dans un fond de verre d'eau 2 gouttes 4 fois par jour de **FORMICA RUFA 15 CH**, jusqu'à la disparition des symptômes.

Pour stopper la prolifération des colibacilles de l'intestin vers la vessie, diluez dans un verre d'eau 1 ampoule 2 fois par jour pendant 10 jours de **SERUM ANTICOLIBACILLAIRE 8 DH**.

## **Eviter les cystites en adoptant la bonne alimentation**

**Réduisez d'abord la consommation des aliments acidifiants** comme les laitages, charcuteries, viandes rouges, vins blancs, les aliments contenant du gluten, le café et les sucres raffinés. Mangez abondamment des légumes frais et crus avec des oignons crus. Les jus de légumes sont aussi les bienvenus, la tomate tout particulièrement.

**Boire de l'eau bicarbonatée** comme **Vichy célestin** par exemple. Sans oublier de boire de l'eau en grande quantité dans la journée (**2,5 L d'eau** en dehors des repas pendant une cystite).