



DU CÔTÉ DES TRAITEMENTS

Vous souffrez d'infections urinaires à répétition ? Certains compléments alimentaires peuvent vous aider à espacer leur survenue. C'est le cas de la cranberry – ou canneberge – qui empêche l'adhérence des bactéries sur les parois de la vessie –, mais aussi du bouleau et de la busserole, à la fois diurétiques et anti-septiques. Autre nouveauté : l'association canneberge-propolis, dont une étude clinique vient de démontrer l'efficacité (Duab, Nutrivercell, 14,90 € le programme d'attaque ou 29,90 € celui d'entretien, en pharmacies).

Vous pouvez aussi recourir aux probiotiques, ces micro-organismes qui favorisent le développement de bonnes bactéries faisant barrage aux mauvaises. Certains agissent au niveau intestinal, comme le tout nouveau **Physionorm d'ImmuBio**, qui associe à la canneberge et à la vitamine B2 des ferments lactiques enrobés de façon à arriver intacts là où leur présence est requise (19,50 € la boîte de 30 gélules, en pharmacies) ; d'autres privilégient une action plus locale, tel Physiofor, d'Iprad Santé (8 € env. la boîte de 7 gélules vaginales).

CYSTITES

comment les éviter

Douleurs, brûlures lors de la miction... quelle femme n'a jamais connu ces symptômes, notamment au début de sa vie sexuelle, du fait de l'irritation des muqueuses qui en résulte ? Pourtant, il peut être simple de les prévenir.

Vous allez faire un long voyage en voiture

Chez les femmes, l'urètre (canal d'évacuation de l'urine) est très court (à peine 4 cm) et son orifice externe (le méat urinaire) se trouve proche de l'anus, où prolifèrent des bactéries comme *Escherichia coli*, à l'origine de 80 % des infections urinaires. Faire pipi régulièrement empêche donc celles-ci de migrer vers l'urètre et de remonter jusqu'à la vessie. Or, lors d'un long voyage, les personnes ont tendance à s'arrêter moins souvent pour uriner. Résultat, la vessie reste pleine longtemps et ses parois se distendent, ce qui, en altérant ses propriétés, favorise le développement et l'adhésion de germes pathogènes. **Le bon geste** Faire une pause toutes les deux heures pour aller aux toilettes.

Vous êtes fan de lingerie sexy

Porter des strings et autres slips moulants favorise une macération propice à la prolifération des germes. **Le bon geste** Privilégiez des sous-vêtements un peu plus amples, en accordant votre préférence aux matières naturelles comme le coton ou la soie, qui entre-

tiennent moins la macération... Et si vous avez tendance à souffrir de cystites à répétition, certains compléments alimentaires ont la réputation de prévenir l'apparition de ce type d'infection ou tout au moins d'en espacer les récurrences (voir encadré).

Il fait très chaud

Lorsque le thermomètre grimpe, nous transpirons et perdons de l'eau. Résultat, il y a moins d'urine à éliminer et nous allons moins aux toilettes. Or la stase urinaire favorise le développement de bactéries pathogènes. D'une manière générale, 38 % des femmes atteintes de cystite le seraient par manque d'hydratation. **Le bon geste** Pensez à boire régulièrement pour compenser les pertes liées à la sueur et favoriser l'envie d'uriner. En cas de forte chaleur, veillez aussi à manger des fruits et des légumes riches en eau (melon, concombres, courgettes...). Aux toilettes, n'oubliez pas non plus de vous essuyer d'avant en arrière pour éviter de ramener les bactéries présentes au niveau de l'anus vers le vagin.

Vous avez la cinquantaine

Les bouleversements hormonaux de la ménopause altèrent souvent la lubrification du vagin. Outre la gêne occasionnée, les rapports sexuels peuvent provoquer une légère irritation des muqueuses, dont les défenses naturelles sont déjà affaiblies, et contribuer ainsi à la prolifération bactérienne. **Le bon geste** Utilisez un lubri-

fiant (Intimy, Sensilube...) ou, si nécessaire, un gel vaginal non hormonal (Palomacare, Replens...), pensez à vider votre vessie avant et après chaque rapport et employez un savon qui respecte le pH vaginal (Saforelle, Coslys...), afin de ne pas détruire la flore indispensable pour lutter contre les germes extérieurs.

Vous avez tendance à être constipée

En favorisant la stagnation des selles, la constipation entraîne la prolifération de bactéries dans le rectum et accroît le risque de passage dans la vessie. **Le bon geste** Pensez aux pruneaux, aux graines de lin et autres aliments riches en fibres non solubles qui rendent le bol intestinal plus consistant et facilitent sa progression jusque dans le côlon.

Par Caroline Dor

Merci au D^r Anne de Kervasdoué, gynécologue.