

Infections urinaires

On n'imagine pas le nombre de femmes qui ont eu - ou ont encore - des cystites (infections urinaires) à répétition. En général, on ne se vante pas d'avoir une infection urinaire... Mais un beau matin, cela commence par de désagréables picotements à l'entrejambe, suivis quelques jours plus tard de douleurs lorsqu'elles vont uriner. Je reconnais bien ces sensations parce que j'ai moi-même été victime de ces infections urinaires pendant toute une partie de ma vie. A ces signes, toutes les femmes qui ont des cystites à répétition savent que le calvaire va recommencer ! Elles se précipitent chez le médecin pour obtenir des antibiotiques, dès les premiers picotements, et elles les obtiennent. Si elles sont bien organisées, elles n'auront même pas mal. Sauf que l'infection urinaire va revenir... et revenir... et revenir. C'est ce que l'on appelle une "infection urinaire à répétition" au sein du corps médical... tellement c'est fréquent.

Alors si vous voulez vraiment vous en débarrasser, dès que vous aurez fini les antibiotiques qui réduiront la maladie au silence, vous devez passer aux traitements naturels de l'infection urinaire pour ne pas risquer la récurrence.

L'infection urinaire : une douleur sans cesse plus vive et profonde

La cystite est en effet une maladie très fréquente chez les femmes et les jeunes filles. En général, elle provient de la contamination de l'urètre par une bactérie intestinale baptisée **Escherichia coli** (E-coli). C'est une bactérie tout à fait commune qui se colle aux parois des muqueuses.

E-coli n'a rien de nocif tant qu'elle est mise en concurrence avec d'autres bactéries commensales, et, la plupart du temps, elle ne parvient même pas à s'accrocher aux parois intestinales, déjà tapissées chaudement de bactéries inoffensives.

Mais lorsque la flore intestinale est fragilisée, E-Coli prend parfois le dessus et s'installe confortablement allant jusqu'à provoquer des infections (urétrite).

Quand les bactéries se logent dans la vessie (vous avez de l'**Escherichia coli dans les urines**), c'est une **cystite** et lorsqu'elles atteignent les reins, c'est une pyélonéphrite. Autant vous dire que lorsque vous sentez que vous avez une infection urinaire, il vaut mieux vous en occuper rapidement, sous peine de devoir aller faire un séjour à l'hôpital, comme je l'ai fait moi-même, il y a quelques années.

Une cystite chronique, ou mal soignée, peut être dangereuse car l'infection chronique des reins peut conduire à l'insuffisance rénale. **Bref, il ne faut pas se dire « Ça va passer », parce que ça ne passe pas !** Les femmes savent que la médecine officielle peut leur proposer une réponse immédiate qui va les soulager. Il n'est donc pas étonnant qu'elles se précipitent chez leur médecin qui leur prescrira alors des antibiotiques.

En général, ces traitements permettent, en période aigüe, d'éliminer la douleur très rapidement, mais presque toujours, quelques semaines ou mois plus tard, une nouvelle crise se déclare. Sans compter qu'à chaque prise d'antibiotiques, c'est toute la flore intestinale et vaginale qui est détruite... ce qui facilite la prolifération de la bactérie... C'est un cercle vicieux dont on ne sort qu'avec difficultés.

Il y a pourtant des remèdes naturels très efficaces (dont l'action a été reconnue par de nombreuses études) mais les médecins, bizarrement, les prescrivent peu.

Deux remèdes se détachent du lot (cliquez sur les liens ci-dessous pour en connaître le mode d'action) :

- le [D-mannose](#) (pour les infections urinaires à E-Coli récidivantes)
- [Les huiles essentielles](#) (pour une action sur l'ensemble des bactéries pouvant provoquer une infection urinaire)

Mais il y a également des remèdes homéopathiques, des formules d'huiles essentielles, des tisanes...

Pour les femmes atteintes, il est également absolument nécessaire d'assainir la flore vaginale en employant par exemple, des [ovules aux probiotiques](#)

Il y a également [la canneberge](#) (pour les cystites ponctuelles), citée systématiquement dans les articles publiés sur le net, mais dont la plupart des formes vendues dans le commerce n'ont aucun intérêt et font parfois empirer la cystite (voir plus loin)...

Nous détaillons plus bas ces traitements et leur mode d'action et vous verrez que chaque situation à son remède. Mais avant tout, il faut comprendre ce qu'est cette infection.

De la plus petite à la plus grande, peu de femmes y échappent

On le sait, les femmes sont plus touchées que les hommes par ce type d'affection. La raison de cette inégalité est très simple et essentiellement physiologique. **L'anatomie du système**

urinaire féminin augmente considérablement le risque d'infections urinaires. En effet, l'urètre de la femme, plus court, facilite la contamination de la vessie par les bactéries. La proximité des orifices dans le sexe féminin facilite la propagation des germes de toutes sortes.

Un déséquilibre intestinal ou vaginal peut créer un milieu idéal pour la multiplication des bactéries qui rapidement trouvent leur chemin vers l'urètre.

Les très jeunes filles peuvent être affectées, souvent parce qu'elles se retiennent d'aller aux toilettes à l'école ou parce qu'elles ne s'essuient pas correctement.

Les femmes enceintes sont souvent touchées, pour cause de dérèglement hormonal, ou parce que le bébé appuie sur la vessie qui, pendant la grossesse est plus inclinée, ce qui facilite la formation de résidus dans la vessie qui ne sont pas faciles à éliminer.

Les femmes qui ont une vie sexuelle active ont également un terrain favorable au développement d'infections urinaires. Certaines femmes développent une infection urinaire après chaque rapport sexuel. Ces cystites sont traitées comme les cystites récidivantes. Il est également conseillé à ces femmes de pratiquer une miction post-coïtale et d'utiliser un traitement lubrifiant car ces cystites sont souvent associées à une sécheresse vaginale.

Les femmes ayant une vaginite causée par une **baisse d'hormones à la ménopause**, sont aussi sujettes aux cystites.

Quant aux **femmes qui utilisent des tampons et des serviettes** pendant leurs règles, sachez qu'elles sont, évidemment, fragilisées pendant cette période.

Entre parenthèses, lorsque j'ai appris que nous utilisions dans notre vie de femme près de 10.000 tampons et serviettes, j'avoue que j'en suis restée baba ! De quoi attraper une infection urinaire un paquet de fois, n'est-ce pas ? La bactérie se propage donc plus facilement chez la femme et il convient de bien veiller à suivre quelques règles simples qui peuvent permettre d'éviter le pire. J'en ai compilé quelques unes très simples à la fin de cet article.

Même les bébés en sont atteints

L'infection urinaire affecte 1% des enfants de moins de 2 ans, avec une prédominance masculine durant les premiers mois de vie et une prédominance féminine ensuite.

L'infection est favorisée par :

- Chez le nourrisson (propreté non acquise) : couches, immaturité vésicale, prépuce étroit.
- Chez l'enfant (propreté acquise) : trouble mictionnel, vulvite, rétention stercorale, oxyurose, hygiène.

L'urine et l'arbre urinaire sont normalement stériles et la colonisation microbienne suit le chemin inverse de l'écoulement normal de l'urine : périnée – urètre – vessie – uretère – bassinet - rein. Les trois premières étapes donnent lieu à une infection urinaire basse (cystite), les trois dernières à une infection urinaire haute (pyélonéphrite).

La cystite est relativement rare chez l'enfant. Généralement, elle révèle ou complique un trouble mictionnel, et est alors volontiers récidivante. Quel que soit l'âge et le sexe, il convient de pratiquer une échographie urinaire, car cet **épisode peut révéler une malformation ou une tumeur**, même s'il s'agit d'une éventualité rare.

Il n'y a aucune raison pour qu'une cystite récidive chez un enfant indemne de malformation.

Et les hommes ne sont plus épargnés après 50 ans

Chez l'homme jeune, la longueur de l'urètre (20 cm) et les sécrétions prostatiques acides (au rôle anti-bactérien) expliquent en partie la rareté des infections urinaires. Mais **infection urinaire homme** se manifeste surtout chez l'homme plus âgé, la diminution de ces sécrétions, l'augmentation du volume prostatique et surtout la mauvaise vidange vésicale liée à l'obstacle prostatique favorise les infections génito-urinaires. **Si les infections sont 50 fois plus fréquentes chez la femme entre 20 et 50 ans, passé la cinquantaine, ce ratio tombe à 3 pour 1 !**

Les infections urinaires masculines sont très hétérogènes, des formes peu symptomatiques sans fièvre jusqu'au choc septique. Aucun test diagnostique non invasif ne permet d'écarter une infection prostatique, qui doit donc être prise en compte dans la prise en charge ultérieure.

Toute infection urinaire, hors sondage urinaire, survenant chez un homme, hors sondage, doit être considérée et traitée comme une prostatite aiguë (sauf cas exceptionnel).

Les bactéries en cause sont par ordre de fréquence E. coli, Klebsiella, entérocoques.

L'antibiorésistance étant croissante, les autorités de santé considèrent que les antibiotiques du type Amoxiciline, Cotrimoxazole ou Aminopénicillines ne doivent plus être utilisés dans cette indication.

Les examens nécessaires

Avant d'en venir aux traitements naturels, suivez le conseil que vous donneront les médecins et faites deux examens :

- Les [bandelettes urinaires](#)
- L'[ECBU](#) (examen cyto bactériologique)



Je vous renvoie à [cet article](#) pour savoir ce que vous pouvez déduire des résultats de ces analyses.

Si vous optez pour le traitement antibiotique, nous vous recommandons de demander au préalable un examen complémentaire appelé antibiogramme (qui permet de tester une **quinzaine d'antibiotiques** pour déterminer leur efficacité sur le germe). Sinon, vous risquez de prendre des antibiotiques inutilement et de n'avoir pour effet que les effets secondaires !

Les risques de complications

Chez certains patients ayant au moins un facteur de risque l'infection peut être plus grave et le traitement plus complexe.

Ces facteurs de risque de complication sont :

- toute anomalie organique ou fonctionnelle de l'arbre urinaire, quelle qu'elle soit (résidu vésical, reflux, lithiase, tumeur, acte récent...).

- sexe masculin, du fait de la fréquence des anomalies anatomiques ou fonctionnelles sous-jacentes.
- grossesse.
- sujet âgé : patient de plus de 65 ans avec au moins 3 critères de fragilité (perte de poids involontaire au cours de la dernière année, vitesse de marche lente, faible endurance, faiblesse/fatigue, activité physique réduite), ou patient de plus de 75 ans.
- immunodépression grave
- insuffisance rénale chronique sévère (clairance < 30 ml/min).

Au delà de 75 ans, très rares sont les personnes sans facteur de risque de complication.

Les fondamentaux à respecter pour ne pas favoriser les infections

Si vous êtes sujette aux infections urinaires à répétition, il vous faut commencer par modifier le terrain dans lequel la bactérie s'épanouit.

- La première chose à faire est donc de consolider votre flore intestinale en prenant des **probiotiques**.
- Il est aussi essentiel de **restaurer la flore vaginale**. Les plus rustiques n'auront qu'à vider quelques gélules de probiotiques dans une cuillère de yaourt et s'en badigeonner le vagin. On peut aussi placer une ou deux gélules directement dans le vagin, mais **il faut s'assurer que leur enveloppe ne soit pas gastro-résistante**.

On trouve maintenant en pharmacie des tampons aux probiotiques (en pharmacie) dont il faut recommander l'utilisation ou bien, encore mieux, des ovules aux probiotiques comme [Symbiovag](#) par exemple.

- **Evitez le thé, le café, les épices, le vin blanc et le champagne** car ils modifient votre PH et augmentent l'irritabilité de la vessie et de l'urètre.
- **Evitez le sucre. C'est important.** La raison en est simple, E-coli aime le sucre et se multiplie encore mieux dans un terrain où l'on trouve du sucre, comme les urines des gens atteints du diabète par exemple.
- **Un geste tout simple** consiste aussi à veiller à vous essuyer avec le papier hygiénique du haut vers le bas pour éviter la contamination des bactéries anales ou vaginales vers l'urètre. Les petites filles ont souvent des petits soucis à cause de cela.

- Il est également recommandé d'**uriner après les rapports sexuels** et d'éviter les pantalons serrés et les sous-vêtements en fibre synthétique. Le string (qui n'est plus trop à la mode de toutes façons) est donc à bannir en cas de crise !

Boire ou ne pas boire pendant la crise ?

Bien souvent, les femmes atteintes d'infections urinaires s'arrêtent de boire, afin de moins uriner et d'avoir moins mal. C'est exactement le contraire qu'il faut faire en période aigüe.

Le défaut d'hydratation est d'ailleurs souvent un élément déclenchant pour une infection urinaire sous-jacente. C'est la raison pour laquelle les infections urinaires sont souvent plus nombreuses à la fin du printemps et au début de l'été.

Buvez donc de bonnes quantités (au moins deux litres chaque jour), mais pas tout au long de la journée, plutôt en quelques bonnes rasades de 500 ml à chaque fois. Cela ne fatiguera pas vos reins qui n'ont pas besoin d'être fragilisés dans ce moment douloureux. Evitez de siroter du thé ou une tisane du matin au soir, car là encore, vous en demanderiez trop à votre vessie et à vos reins, surtout en période de crise.

En finir avec les antibiotiques

La résistance de E. coli aux antibiotiques de la classe fluoroquinolones a nettement augmenté au cours des 10 dernières années mais est très variable selon le terrain: 3% à 25% aujourd'hui en France. Chez la femme entre 15 et 65 ans, la résistance reste proche de 5%.

Il faut donc éviter les prescriptions répétées de fluoroquinolones. D'autant que l'impact écologique important des fluoroquinolones sur le microbiote intestinal devrait limiter leur usage à des indications spécifiques.

Avant tout, les premiers gestes utiles

- Beaucoup de gens s'imaginent que le fait de boire beaucoup les fait uriner plus souvent et augmente les douleurs. En réalité, c'est le contraire qui se passe, et le fait d'avoir des urines abondantes rend leur émission beaucoup moins douloureuse. Une quantité de 2 litres par jour semble être un minimum. Boire de préférence des boissons acides (jus de citron, d'orange, de pamplemousse...). C'est déjà une action thérapeutique, car les germes urinaires ne peuvent se multiplier en milieu acide.

- Dans tous les cas, la cystite est améliorée ou guérie par le repos.
- Faites une diète strictement végétarienne et supprimez boissons alcoolisées, laitages et fromages.
- Consultez votre médecin à chaque infection, car une infection urinaire mal soignée récidive toujours et peut entraîner une pathologie chronique beaucoup plus délicate et plus longue à soigner.
- Ne prenez tout de suite des médicaments à l'aveugle, sous prétexte qu'ils vous ont soulagé lors de la dernière crise, pour plusieurs raisons :
 - L'analyse d'urine, indispensable, n'aura plus aucune valeur si vous la faites faire en prenant des médicaments classiques.
 - Le traitement désinfectant urinaire doit être pris au moins pendant 10 jours.

Les Indiens avaient déjà trouvé la solution... mais nous ne sommes pas des Indiens

Les Amérindiens n'avaient pas d'antibiotiques, mais ils avaient quand même des infections urinaires et pour les soigner, ils employaient de la canneberge, aussi appelée cranberry, leur remède principal pour tous les problèmes de reins et de vessie. Ils en consommaient de grandes quantités en cas de crise et surtout, en consommaient régulièrement car c'est un fruit très courant en Amérique du Nord et notamment au Canada.

On a longtemps ignoré ce remède de santé ancestral et même si quelques médecins américains en prescrivaient encore dans les années 20, il est peu à peu tombé dans l'oubli - sans doute parce que cette grande airelle faisait de l'ombre aux antibiotiques.

Depuis une dizaine d'années toutefois, les scientifiques se sont intéressés à son action sur les infections urinaires (probablement poussés par les riches producteurs de canneberge du continent américain où le fruit est consommé comme nos cerises). Plusieurs études cliniques ont démontré que la grande airelle d'Amérique peut en effet efficacement barrer la route aux cystites et éviter ainsi le recours abusif à l'antibiothérapie. Et même si ces études ont fait l'objet de virulentes critiques de la part des laboratoires pharmaceutiques, la réputation de la canneberge a tout de même fini par reprendre le dessus.

Le jus de canneberge en bouteille, une fausse solution !

On trouve désormais du jus de canneberge un peu partout dans les boutiques bio, dans les supermarchés et sur internet. Malheureusement, le jus de ces fruits est assez astringent et un peu amer ce qui amène les fabricants à ajouter du sucre pour en faire une boisson agréable. **Or, le sucre favorise les infections urinaires, on l'a vu plus haut !**

Par ailleurs, pour constater un effet, il faut en boire une certaine quantité, **au moins ½ litre de jus pur chaque jour**. Or la canneberge est un produit qui, du fait de sa richesse en acide oxalique, est déconseillée aux personnes prédisposées aux calculs urinaires, il faut donc être prudent, ce n'est pas du jus de pomme !

Par ailleurs, l'absorption d'une quantité aussi importante de jus de canneberge peut provoquer des effets indésirables intestinaux (diarrhée, ballonnements, crampes, etc.).

Enfin, on ne sait jamais trop comment ces jus sont conservés.

Une solution plus intéressante consiste à prendre en gélules un concentré de canneberge. C'est celle qu'il faut privilégier lorsqu'on n'est pas sûr de la provenance des jus ou si l'on ne veut pas être obligé d'en boire des quantités astronomiques.

C'est à peine plus cher, moins contraignant et sûrement plus efficace. On trouve sur le marché de bons produits comme par exemple **Uri-fort un extrait de canneberge titré à forte dose de proanthocyanidines A** (18 mg par gélule, prendre 2 gélules par jour). Pour tempérer l'acidité de la canneberge, il est recommandé de prendre ce remède avec de la vitamine A.

Ce remède est plutôt conseillé aux personnes qui ont leur première infection urinaire (ou de rares récurrences) ou bien aux enfants (au dessus de 7 ans).

À noter : Deux laboratoires d'analyse français ont mené des tests quantitatifs et qualitatifs pour contrôler la présence de ces principes actifs. L'un situé à Nîmes et l'autre, à Tours. Il s'avère que la majorité des compléments sont insuffisamment dosés (le prise quotidienne minimale doit être de 32 mg), ou qu'ils ne comportent pas le proanthocyanidine A.

Or seul ce flavonoïde a fait ses preuves lors des études (il existe plusieurs sortes de proanthocyanidine dont un seul est actif).

D-Mannose : le piège du sucre fonctionne dans les deux sens

Escherichia coli aime les femmes, mais cette bactérie aime par dessus tout les personnes qui sont diabétiques (souvent touchées par des infections urinaires). La raison en est simple, **la bactérie aime le sucre** et se multiplie encore mieux dans un terrain où l'on trouve du sucre, comme les urines des gens atteints du diabète.

C'est sa force dans les pays développés où le sucre a une place prépondérante dans l'alimentation, mais **c'est aussi son talon d'Achille. Car le sucre est aussi le moyen de piéger la bactérie.**

Le D-Mannose est un sucre simple, cousin du glucose qui recouvre les cellules du tractus urinaire. **On en trouve aussi en relativement grandes quantités dans les pêches, les pommes, les oranges et certaines baies telles que les myrtilles ou... la canneberge, tiens donc !**

Le D-Mannose s'est ainsi imposé comme un moyen de traiter les cystites en quelques jours et sans tuer la moindre bactérie ! Comment cela fonctionne-t-il ? Pour provoquer une cystite, la bactérie, on l'a vu, doit trouver un moyen d'adhérer aux cellules de la vessie et du conduit urinaire. Pour ce faire, elle utilise des petits poils appelés « franges » dont l'extrémité est constituée d'une glyco-protéine appelée lectine et programmée pour s'attacher à la première molécule de sucre mannose qu'elle rencontre.

Or, les molécules de mannose **sont** produites naturellement dans les cellules du conduit urinaire. Normalement, elles recouvrent la surface des cellules du tractus urinaire.

Ici, elles agissent comme un velcro dans lequel les franges de E-coli vont s'accrocher facilement. Lorsque l'on prend du D-mannose, les petites molécules sucrées qu'E-Coli adore se trouvent non seulement à la surface des cellules urinaires mais également dans l'urine.

Il en résulte qu'une grosse part des bactéries vont s'attacher au D-mannose flottant dans l'urine et seront éliminées dans les toilettes. Les quelques E-coli qui parviendront à se fixer sur les molécules de mannose seront des proies faciles pour les globules blancs et les autres agents du système immunitaire.

Le D-mannose comme la canneberge fonctionne donc, lui aussi, en piégeant la bactérie. Il ne présente aucun effet secondaire et il a bon goût. Grâce à son efficacité et à sa non-toxicité, les femmes, même enceintes, peuvent le prendre préventivement. Il est également recommandé aux enfants.

Le D-mannose est en général plus cher que la canneberge, mais il semble plus efficace sur les infections urinaires "installées" depuis plusieurs mois/années. Ce produit permet en général de traiter en deux mois les cystites chroniques et de s'en débarrasser définitivement. [Vous en trouverez en suivant ce lien.](#)

S'il n'y a pas de résultat tangible, c'est qu'il y a autre chose que E-Coli et la solution peut alors venir des huiles essentielles.

Les huiles essentielles, aucune bactérie ne leur échappe

Si l'examen cyto-bactériologique des urines (ECBU) confirme la présence de germes et s'ils sont en grand nombre. Vous devrez avoir recours aux huiles essentielles. Les H.E. sont actives sur les germes des voies urinaires et notamment s'il ne s'agit pas d'E-Coli (s'il s'agit de Proteus mirabilis ou de streptocoques par exemple).

Dans ce domaine, il y a des H.E. dites majeures, très efficaces sur les germes urinaires : Origan d'Espagne, Cannelle de Ceylan, Cannelle de Chine, Thym rouge, Sarriette des montagnes, Tea-tree, Cajeput, Niaouli, Myrte, Santal, Canneberge.

Faute d'aromatogramme, vous pourrez vous débarrasser de votre cystite et des bactéries qui la provoquent en prenant 2 gouttes de 3 de ces H.E., 4 à 5 fois par jour sur un support. Si cela ne fonctionne pas, modifiez votre formule

Il existe également des mélanges d'huiles essentielles prêts à l'emploi comme le [complexe baptisé Cystactif](#)

Il contient :

- L'huile essentielle de canneberge (*Vaccinium macrocarpon*) : elle est composée de molécules (les PAC ou proanthocyanidines de type A) qui empêchent les bactéries de s'accrocher aux parois urinaires.
- L'huile essentielle de cajeput (*Melaleuca leucadendron*) et de niaouli (*Melaleuca quinquenervia cineolifera*) sont de puissants anti-infectieux, aussi bien intestinaux qu'urinaires.
- L'huile essentielle d'origan (*Origanum vulgare*) et de santal (*Santalum album*) sont particulièrement efficaces sur les microbes et bactéries intestinaux, en particulier l'*Escherichia coli*.

La formule est encore plus complète puisqu'elle y ajoute de la teinture mère de **busserole** (*Arctostaphylos uva ursi*) qui contient de l'arbutoside, un puissant antiseptique urinaire et de la TM de **bruyère** (*Calluna vulgaris*) qui contient de l'arbutine et fonctionne comme un diurétique (elle fait donc uriner). C'est une formule qui me convient bien, parce que c'est moins encombrant que trois ou quatre flacons d'huiles essentielles. Moi qui voyage beaucoup, j'aime voyager léger et ne pas avoir à emmener toute ma pharmacie dans ma trousse de toilette.

Et si l'on n'aime pas les huiles essentielles

Beaucoup de femmes se méfient des huiles essentielles et moi-même, je n'en aurai jamais pris, notamment lorsque j'étais enceinte.

Maintenant je ne les crains plus, mais pour celles qui restent sur leur position, j'ai cherché **des remèdes 100% naturels, mais sans huiles essentielles pour soigner la cystite.**

Les tisanes diurétiques, moins efficaces, mais si l'on est loin de tout...

Un souvenir me revient de l'époque où j'étais jeune femme quand, en vacances dans le Sud Est de la France, j'ai fait une cystite carabinée au beau milieu du Luberon. Madame Bianco, la charmante petite grand-mère de la maison où j'étais invitée et qui était plus provençale que l'Arlésienne, m'a conseillé de prendre **un bain de siège dans une décoction de feuilles de sauge.**

Perdue dans la montagne, à quarante minutes de la première pharmacie, dépourvue de tout médicament et espérant pouvoir soulager les douleurs que je ressentais à l'entrejambe, j'ai accepté le bouquet d'herbes que la délicieuse petite dame m'a apporté. L'effet a été extrêmement calmant et m'a vraiment fait du bien (mais ça n'a pas soigné).

C'est à cette occasion que j'ai compris qu'il était possible de soigner les crises par des méthodes douces et d'en finir avec des médicaments, certes efficaces, mais qui ont des effets secondaires pour le moins dévastateurs. **J'ai découvert qu'il y avait des remèdes naturels très puissants et adaptés à chaque cas (voir plus bas dans cet article).**

Si vous n'avez pas de sauge à proximité, vous pouvez obtenir un soulagement avec des tisanes diurétiques, loin des repas. Ces tisanes sont recommandées en traitement doux **pour les enfants et les femmes enceintes :**

- **Chiendent :** faire bouillir pendant une minute 30 g de rhizomes de chiendent dans une quantité suffisante d'eau. Rejeter cette eau dont la saveur est âcre et amère. Écraser le chiendent ainsi humecté et le faire bouillir dans 1,25 l. d'eau jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'environ 1 l. de liquide. Ajouter à la fin de l'ébullition 8 g de réglisse, retirer du feu et laisser refroidir. Prendre par tasses à thé, dans la journée.
- **Stigmates de maïs** (pour la cystite des jeunes) : décoction à raison de 30 à 100 g par litre d'eau. On en boira 3 tasses à thé par jour.
- **Reine-des-prés :** infusion, lorsque l'eau n'est plus qu'à 90°C, de 30 g de fleurs par litre d'eau ; laisser en contact pendant 12 h. En boire 3 tasses.

- **Pariétaire** (pour les formes tenaces) : infusion de 10 g de plante sèche par litre d'eau : en boire trois quarts de litre par jour.
- **Aubier de tilleul sauvage du Roussillon** (pour les douleurs et l'inflammation) : en décoction mettre une cuillerée à soupe pour une tasse d'eau froide. Faire bouillir 3 à 4 mn. Laisser infuser 10 mn, boire 4 tasses par jour, chaudes et sucrées au miel.
- **Ortie blanche** : infusion de 20 g de fleurs par litre d'eau. 3 tasses par jour.
- **Bruyère** (pour les personnes âgées) : décoction de 30 g de fleurs par litre d'eau jusqu'à réduction d'un tiers. En prendre 2 ou 3 tasses par jour.

L'homéopathie contre l'infection urinaire

- **Cantharis 7 CH** en cas de douleurs très violentes de la loge rénale irradiées vers la vessie et l'urètre. Le malade ressent des sensations de brûlure intense, avant, pendant et après chaque miction, accompagnées de crampes du bas-ventre. Les urines sont rares, troubles, foncées, parfois sanguinolentes. Prendre 5 granules toutes les heures. Espacer les prises selon amélioration.
- **Mercurius corrosivus 7 CH** si les urines sont souvent hémorragiques, très douloureuses, avec présence d'un pus abondant. Les crampes de la vessie sont plus importantes que celles visées par Cantharis. Prendre 5 granules toutes les heures, en espaçant selon amélioration.

En pratique quotidienne, il est courant d'alterner ces remèdes pour couvrir la plus grande partie des modes réactionnels possibles.

On prend alors Cantharis 9 CH et Mercurius corrosivus 9 CH, 5 granules en alternance toutes les heures (ne pas les mélanger). Cela permet d'attendre l'analyse d'urines en améliorant nettement le confort, sans pour autant en perturber les résultats.

Pour compléter le traitement :

- **Colibacillinum** : sa prescription est habituelle pour éviter un nouvel épisode : 6 granules en 7 CH, une fois par semaine pendant quelques mois.
- **Cystocalm** : composition homéopathique de 6 remèdes, très efficace surtout s'il n'existe pas d'infection. Prendre 5 gouttes sur la langue toutes les 10 mn tant que dure la dysurie.
- **Staphysagria 15 CH** : bien souvent la cystite est une maladie psychosomatique. À prendre en doses (remède de l'indignation, de la révolte).

Enfin, parmi les formules référencées par les thérapeutes comme "efficaces", il faut signaler un complexe de plantes appelé ["San-Ural" et que vous pouvez vous procurer seulement sur](#)

[internet malheureusement](#). Il est réalisé par des gens qui font un travail remarquable, appliquant à chaque plante une méthode d'extraction spécifique permettant de libérer, en dominante, les substances contenant les caractéristiques recherchées pour une recette donnée.

Le remède en question contient de la canneberge, de la bruyère cendrée, de la busserole... qui, on l'a vu sont des classiques. Mais il ajoute du plantain d'eau (deux espèces différentes dont on utilise les feuilles) et qui sont à la fois antibactériens et diurétiques. L'un d'entre eux, **Alisma orientalis est un anti viral** qui permet également de cibler les virus qui font si peur à toutes les jeunes filles et à leurs mamans. Il y a aussi dans cette formule très sophistiquée :

- **Coix lacryma-jobi (ou Larme-de-Job)** qui tonifie la rate
- **Phellodendron chinense** : Antibactérien, Amer, Cholagogue, Diurétique, Expectorant, Hypoglycémiant
- **Conyza Canadensis (vergerette du Canada)**, En phytothérapie traditionnelle, il est utilisé dans le traitement des troubles gastro-intestinaux tels que diarrhée et la dysenterie.
- **Echinacea Purpurea**, qui stimule le système immunitaire, anti infectieux, anti inflammatoire

Par son action antibactérienne et anti-inflammatoire, ce complément permet d'assainir les voies urinaires et d'éviter la prolifération de germes dans l'appareil urinaire. C'est plus un traitement curatif que préventif et plus il est pris tôt, plus il est efficace.

Au delà de quatre par an, il faut consulter

Ainsi donc, en prévention, je me suis mise à prendre de la canneberge, à suivre des règles simples d'hygiène et à protéger ma flore intestinale et vaginale en évitant les antibiotiques et en ayant un régime diététique adapté. J'ai appris à soigner les très rares crises dont je suis encore victime avec des produits naturels et je ne me souviens pas avoir fait une cystite depuis fort longtemps. Tout cela s'est vraiment réglé si simplement !

Toutefois, et malgré l'efficacité prouvée de ces remèdes, je ne saurais trop vous recommander d'être prudente. Et je vous invite à toujours conserver en tête cette injonction que m'a faite un jour un gynécologue : au-delà de quatre cystites par an, il est nécessaire de procéder aussi à un examen gynécologique pour chercher une anomalie ou une infection de l'appareil génital.

Une dernière chose : le rein est l'organe de la peur

Un ami ostéopathe, me faisait l'autre soir une remarque tout à fait intéressante sur le fait que les infections urinaires sont aussi **une maladie du rein qui est l'organe qui gère deux émotions : une émotion négative, la peur et une émotion positive, la volonté**. Lorsque nous sommes soumis au stress, à la peur, à l'angoisse, ou à un choc, il y a des fuites d'énergie de peur qui créent un dérèglement de l'ensemble de l'appareil urinaire et qui entraînent une infection. J'ai trouvé ce point de vue intéressant.

Je ne sais pas ce que vous en penserez, mais toujours est-il que si vous pouvez lâcher prise et éviter le stress, vous pourrez peut être sauvegarder vos reins aussi.