

# Comment éviter les infections urinaires à répétition ?

Publié le 22/04/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



**Les infections urinaires touchent une femme sur deux\*. Particulièrement douloureuses et inconfortables, elles ont une fâcheuse tendance à la récurrence. Quelles sont les solutions naturelles pour s'en débarrasser et retrouver un meilleur confort urinaire ? Découvrez tous nos conseils.**

## Qu'est-ce qu'une infection urinaire ?

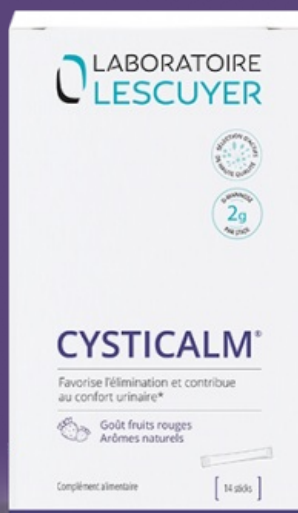
Les infections urinaires sont des **infections bactériennes** qui peuvent toucher une ou plusieurs parties du système urinaire : **les reins, les uretères, la vessie et l'urètre.**

Elles se manifestent le plus souvent par des **douleurs** et des **sensations de brûlures** pendant la miction (l'émission de l'urine), une envie continue d'aller uriner avec peu d'urine évacuée à chaque fois, des urines parfois troubles et/ou malodorantes, ou encore, de légers saignements dans les urines.

L'infection urinaire la plus fréquente est la **cystite**. Sans gravité dans la plupart des cas, elle correspond à une inflammation de la vessie.

Les infections urinaires sont dites « **à répétition** » lorsque leur fréquence est anormalement élevée, c'est-à-dire avec **au moins quatre épisodes par an.**

Heureusement, des **solutions naturelles existent pour soulager ces désagréments**, limiter les récurrences et retrouver un meilleur confort urinaire.



Solution naturelle qui s'adresse à toutes les femmes. Dosage adapté en D-mannose (jusqu'à 4 g par jour)

Ajouter à mon panier

Un avis médical est toutefois indispensable [en cas de grossesse](#), de fièvre ou de douleurs lombaires, qui peuvent être le signe d'une infection des reins (pyélonéphrite). Il est également recommandé de consulter un médecin si les symptômes perdurent au-delà de deux jours.

## Combien de femmes sont concernées par l'infection urinaire ?

L'infection urinaire concerne davantage les femmes que les hommes. En effet, 40 à 50 % des femmes auraient eu au moins une infection urinaire au cours de leur vie. Parmi elles, les **femmes ménopausées sont souvent plus sujettes** aux infections urinaires que les autres. Dans ce cas, on parle de cystalgie caractérisée par des douleurs mais sans infection bactérienne.

Cela s'explique avant tout par des raisons anatomiques : chez la femme, les voies génitales et l'anus (où sont présentes les bactéries de la flore intestinale) sont plus proches de l'urètre, ce petit tube musculaire qui permet de conduire l'urine à la vessie. Les germes intestinaux parviennent donc plus facilement jusqu'à la vessie et sa contamination se produit par simple voisinage. La bactérie ***Escherichia coli* (E. coli)** est l'agent pathogène le plus fréquemment responsable de ce type d'infection (80 % des cas).

## Quelles recommandations respecter pour prévenir l'infection urinaire ?

- Boire beaucoup d'eau est le premier réflexe à adopter pour éviter les infections urinaires à répétition. En effet, cela permet tout simplement d'aller plus souvent aux toilettes et d'éviter la stagnation de l'urine dans la vessie, ce qui peut favoriser la colonisation et la multiplication des bactéries.
- Outre [le manque d'hydratation](#), d'autres facteurs peuvent favoriser l'apparition de cystites récidivantes. Par exemple : se retenir d'aller aux toilettes, porter des vêtements trop serrés ou synthétiques ou utiliser des produits d'hygiène intime susceptibles de déséquilibrer la flore vaginale.
- Le fait de s'essuyer de l'arrière vers l'avant après être allé à la selle augmente également le risque d'infections en poussant certaines bactéries vers le méat urinaire.
- Pensez aussi à aller aux toilettes après chaque rapport sexuel pour évacuer les bactéries qui pourraient être entrées dans l'urètre.
- Enfin, la constipation est connue pour être un autre facteur favorisant. Cela est lié à la stagnation prolongée de matières fécales dans le rectum.

## Quelles sont les solutions naturelles pour lutter contre les infections urinaires ?

Certaines plantes sont intéressantes pour diminuer le risque d'infection urinaire récurrente. C'est le cas de la bruyère, une plante diurétique régulièrement conseillée en cas de cystite. Elle tire son efficacité de ses fleurs riches en acide ursolique. La [bruyère](#) contient également de l'arbutoside à l'action antiseptique, ainsi que des flavonoïdes qui favorisent l'élimination des urines.

Autre allié de taille : le [D-mannose](#), un glucide qui a démontré son intérêt dans le traitement et la prévention des cystites récidivantes. Naturel et d'origine végétal, il empêche la bactérie *Escherichia coli* (E. coli) d'adhérer aux cellules des parois de la vessie et du conduit urinaire et contribue à détacher celles déjà fixées afin de les neutraliser dans la vessie.

Où trouver ces actifs bienfaisants ? Dans certains compléments alimentaires comme [CYSTICALM du Laboratoire Lescuyer](#). Récemment reformulée, cette solution naturelle concentre des actifs de haute qualité comme la bruyère, le D-mannose, la vitamine C ainsi que du zinc et du cuivre, deux minéraux rigoureusement sélectionnés pour leur rôle bénéfique sur le système immunitaire. Sous forme de stick à diluer dans l'eau (idéal pour faciliter la miction), CYSTICALM contribue à retrouver une bonne qualité de vie et un réel confort urinaire.

\* François, A., Brandstätter, H., Bréchet, A.-C., & Huttner, A. (n.d.). *Infections urinaires-HUG-DMCPRU-Service de médecine de premier recours-2013 Département de médecine communautaire, de premier recours et des urgences Service de médecine de premier recours INFECTIONS URINAIRES.*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

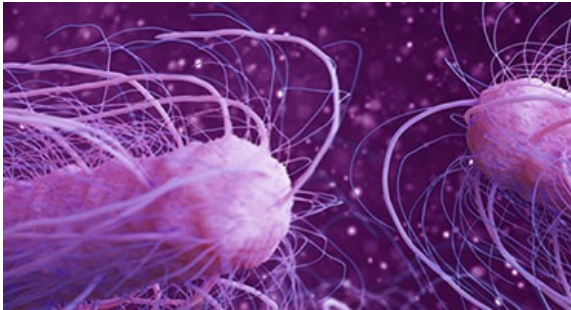
Partager



Nathalie Ballesteros  
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Confort urinaire ,

### Gênes urinaires, envie fréquente d'uriner ?

12/07/2021

3 minutes de lecture

Très désagréables et souvent invalidantes, les gênes urinaires concernent près de la moitié des femmes et sont intimement liées à l'anatomie féminine. Découvrez nos conseils pour adopter les bons gestes !

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Confort urinaire ,

### Le microbiote urinaire

12/07/2020

3 minutes de lecture

Les chercheurs ont longtemps pensé que l'urine était stérile, c'est-à-dire exempte de bactéries. Or, de récents travaux ont démontré que, contrairement aux idées reçues, l'urine contient bien des bactéries ! Cette découverte ouvre de nombreuses perspectives, notamment dans l'accompagnement de différents désagréments vésicaux : gênes urinaires, inconforts prostatiques...

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Confort urinaire ,

## **Gênes urinaires : les hommes aussi sont concernés !**

28/06/2020

3 minutes de lecture

Les hommes ne sont pas épargnés par les gênes urinaires. Des compléments alimentaires peuvent contribuer à limiter l'inconfort.

[Lire la suite](#)