

# Cystite : quelle alimentation adopter pour l'éviter ?

Publié le 17/08/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



C'est un véritable « cauchemar féminin ». Près d'**une femme sur deux<sup>1</sup> a déjà connu un épisode d'infection urinaire** dans sa vie. Certaines le vivent de manière récurrente. Ces épisodes gênants peuvent être évités, notamment grâce à une alimentation ciblée. Nos conseils.

## Comprendre la cystite

Elle correspond à une infection bactérienne localisée au niveau des voies urinaires, le plus souvent au niveau de la vessie. **La bactérie *Escherichia coli* est responsable de 90 % des cystites**, qui touchent en très grande majorité les femmes, beaucoup plus rarement les hommes.

Parmi les signes, on observe : des **brûlures** au moment de la miction, une **sensation de poids** ou des **douleurs dans le bas ventre**, des **besoins pressants et très fréquents d'uriner** même si la vessie est quasiment vide, des **urines troubles** avec une odeur inhabituelle<sup>1</sup>.

S'il est possible de contracter une infection urinaire à tout moment de l'année, l'été est une période particulièrement à risque. Chaleur et humidité font le lit des proliférations bactériennes.

Si vous vous baignez, veillez à ne pas garder votre maillot de bain mouillé trop longtemps sur vous. Au quotidien, préférez les sous-vêtements en matière naturelle comme du coton, pour laisser respirer la peau et permettre à la transpiration de s'évacuer.

La déshydratation est un des principaux facteurs déclenchant l'apparition d'une cystite. En cas de forte chaleur, mieux vaut donc augmenter les apports hydriques tout au long de la journée.

La saison des corps dénudés booste aussi irrémédiablement la libido. Chez les femmes, les **rappports sexuels sont parmi les causes les plus fréquentes d'infection urinaire**. Le bon réflexe ? Passer aux toilettes pour vider votre vessie après chaque relation intime. En complément de ces gestes préventifs, il est intéressant d'adopter une alimentation spécifique, surtout si vous souffrez régulièrement de ce problème. Bien composer votre assiette vous aidera à limiter les nouveaux épisodes.

## Cystite : les aliments à privilégier...

Dans un premier temps : tous ceux qui contribuent à un **bon transit grâce aux fibres**. La constipation représente un facteur de risque de cystites récidivantes, la stagnation des selles favorisant la prolifération bactérienne.

Les aliments bénéfiques pour le système immunitaire, **riches en vitamine C** (tels que l'acérola, la goyave ou le cassis...), peuvent être de bons alliés.

Les aliments qui supportent l'équilibre du microbiote intestinal jouent un rôle non négligeable : en aidant à réduire la présence de mauvaises bactéries dans l'organisme. C'est le cas du **kéfir, de l'ail ou encore de l'oignon...**

Pour une alimentation spéciale « anti-cystite », on fait le plein :

- de **fruits et de légumes frais**, particulièrement des légumes verts, de légumineuses, de céréales complètes, pour leur richesse en fibres.
- d'**agrumes, de poivrons, de fruits rouges...** à forte teneur en vitamine C. Cette dernière est détruite par la

chaleur, consommez donc ces aliments de préférence crus. (voir notre [liste des aliments les plus riches en vitamine C](#))

- d'**aliments fermentés** tels que le yaourt, le kéfir, le miso, riches en probiotiques naturels.
- d'**ail, de thym, de persil, d'origan**
- d'**aliments alcalinisants** tels que la cerise, la banane, le melon, la fraise, l'abricot, la poire, les épinards, les asperges, l'avocat, la carotte, la betterave, le céleri, les graines de courge, de tournesol... En limitant l'acidification des urines, ils préviennent par la même occasion les proliférations bactériennes.
- d'eau, en buvant au minimum 1,5 à 2 litres tout au long de la journée, par petites quantités.

## ... et les aliments à éviter en cas d'infection urinaire

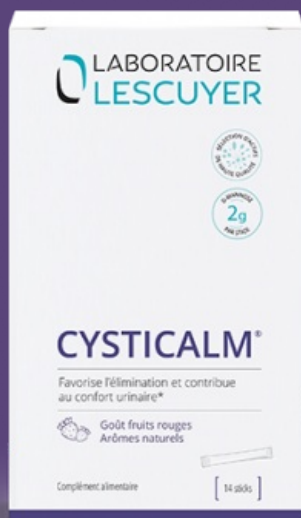
Ce sont tous ceux susceptibles de favoriser le développement des bactéries, de fragiliser la paroi de la vessie ou d'acidifier l'urine.

Les aliments à éviter pour limiter les cystites sont :

- les **produits riches en sucres**, notamment des sucres ajoutés et raffinés (dans les bonbons, sodas, pâtisseries...) et les **produits très salés** tels que les biscuits apéritifs, les plats cuisinés, les charcuteries.
- la **viande rouge**, très acidifiante.
- les **épices et sauces fortes** (comme certains piments, l'harissa, le tabasco), ainsi que l'**alcool**, qui peuvent irriter la vessie.

En cas de **cystites récurrentes**, ou si vous ressentez les premiers signes d'une **infection urinaire**, ces mesures alimentaires peuvent être complétées par la prise d'un **complément alimentaire** spécifique. Le but : réagir le plus vite possible et apporter à l'organisme des ingrédients nécessaires pour aider à limiter le développement des germes.

**CYSTICALM** du Laboratoire Lescuyer contient du D-mannose, un glucide naturel. Une fois absorbé, il atteint en seulement 30 minutes la paroi de la vessie, où il va limiter la fixation des bactéries responsables de l'infection<sup>2</sup>. La formule est complétée par de la bruyère, connue pour son pouvoir diurétique et pour aider à réduire les gênes urinaires, et par un cocktail de micronutriments destinés à booster le système immunitaire. Si les désagréments persistent..., il est indispensable de consulter un médecin.



Cysticalm  
92% of 100  
(237)

Solution naturelle pour le bon fonctionnement des voies urinaires

[En savoir plus](#)

1. [Ameli : Reconnaître la cystite](#)
2. [Role of D-mannose in urinary tract infections - a narrative review](#), Nutrition Journal (2022)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Confort urinaire ,

### Comment éviter les infections urinaires à répétition ?

22/04/2020

3 minutes de lecture

Les infections urinaires touchent une femme sur deux. Particulièrement douloureuses et inconfortantes, elles ont une fâcheuse tendance à la récurrence.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Confort urinaire ,

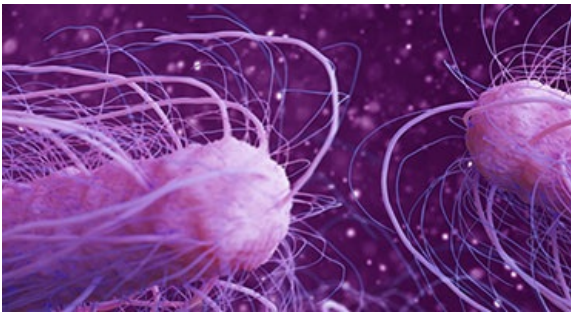
### Le microbiote urinaire

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, 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](#)