

VRAI/FAUX

Boire beaucoup permet de diminuer les risques de cystite.

Vrai pour toute boisson non alcoolisée et sans caféine. Cela augmente les mictions et l'évacuation des germes avant qu'ils ne se développent.

Le risque de cystite augmente pendant la grossesse.

Vrai. Ce risque accru est dû à la dilatation naturelle des voies urinaires.

La recommandation de boire beaucoup d'eau est alors d'autant plus valable !

Les infections urinaires sont dues à une mauvaise hygiène.

Vrai et faux. Une toilette de la vulve une fois par jour est nécessaire, mais suffisante. Il ne faut pas en faire trop, et proscrire notamment les douches vaginales. Le port quotidien de protection périodique ou de protège-slip est également déconseillé.

La cystite est une maladie sexuellement transmissible (MST).

Faux. Les relations sexuelles favorisent les cystites (frottement, contact avec les muqueuses anales, libération d'hormones diminuant la réponse immunitaire), mais en aucun cas le germe ne peut être transmis par un partenaire sexuel.

Le diabète est un facteur de risque.

Vrai. La présence de sucres dans les urines crée un milieu favorable au développement bactérien. Les diabétiques ont aussi une sensibilité accrue aux infections.

Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

➔ Des mutuelles solidaires

Les mutuelles sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables. Au sein de la Mutualité Française, elles défendent le droit d'accès aux soins de qualité pour tous et ne pratiquent ni sélection ni discrimination. Prévention, accompagnement tout au long de la vie, orientation vers des soins de qualité... Face aux aléas de la vie, les mutuelles se mobilisent pour répondre aux besoins de santé de leurs adhérents et de leur famille.

➔ Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services de soins et d'accompagnement mutualistes s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent 2 000 services de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : www.mutualite.fr



Conception : Citizen Press/Illustrations : Irina Karlukovska © FNMF Mars 2007

Mutualité Française, la santé en toute confiance



La Mutuelle Verte

78, cours Lafayette - BP 521 - 83041 TOULON Cedex 9
Tél : 04 94 18 50 50 - Fax : 04 94 22 02 07
www.mutuelleverte.com

Mieux connaître les infections urinaires



Plus d'une femme sur deux connaîtra un épisode d'infection urinaire dans sa vie. Fréquente aussi chez les enfants, cette maladie peut se soigner facilement si les symptômes sont identifiés à temps. Savoir les reconnaître, c'est le meilleur moyen d'éviter les récurrences et les éventuelles complications.

→ Reconnaître les symptômes

La cystite est une inflammation de la vessie consécutive à une infection bactérienne des voies urinaires basses. Elle se traduit par une envie d'uriner fréquente et pressante même si la vessie est vide, une sensation de brûlure ou de douleur en urinant, des urines troubles avec éventuellement des traces de sang. Chez l'enfant, elle s'accompagne souvent de fièvre, ce qui est rarement le cas chez l'adulte.

Une infection urinaire ne se résorbe jamais d'elle-même, il faut donc toujours et rapidement consulter un médecin. Dans 95 % des cas, les symptômes suffisent à poser le diagnostic chez l'adulte. Un traitement court peut être prescrit. En cas de persistance ou d'aggravation des symptômes, le diagnostic doit être reconsidéré.

Le médecin indiquera alors une bandelette urinaire, et si son résultat révèle une infection, il prescrira une analyse d'urine pour identifier le germe responsable et tester sa sensibilité aux différents antibiotiques (antibiogramme). Non traitée, l'infection peut se compliquer : remonter dans le système urinaire et conduire à une inflammation des reins (pyélonéphrite) ou de la prostate (prostatite) chez l'homme. **Cela peut être très grave et nécessiter une hospitalisation et une antibiothérapie par voie intraveineuse.** Chez l'enfant et chez l'homme,

on recherchera alors d'éventuelles malformations du système urinaire et rénal.

→ Les femmes et les enfants sont plus touchés

Chez la femme, d'une part, le méat urinaire et l'anus sont très proches et, d'autre part, l'urètre est très court : les germes intestinaux remontent donc facilement dans la vessie et s'y développent. **L'infection urinaire est notamment très fréquente lorsque débute la vie sexuelle** (« cystite de la jeune mariée ») et chez les diabétiques, les femmes enceintes ou ménopausées.

Chez les jeunes enfants, les cystites peuvent être provoquées par le port prolongé de couches souillées, les selles étant alors en contact avec le méat urinaire.

Ces infections surviennent souvent lors d'épisodes de diarrhées. Les petits garçons, dont l'urètre est encore très court, sont aussi touchés que les petites filles.

Attention : il n'est pas toujours facile de reconnaître les symptômes chez de tout jeunes enfants qui ne parlent pas !

Chez l'homme adulte, les cystites sont très rares et doivent toujours alerter quant à une éventuelle malformation du système urinaire, des calculs (lithiase)...

→ Traiter l'infection

Le médecin prescrira un antibiotique adapté à la sensibilité du germe en cause. Chez la femme, ce traitement peut être administré en une seule prise. Boire beaucoup est toujours recommandé pour accélérer l'évacuation des germes.



→ Éviter la cystite ?

Pour diminuer les risques de cystite, une bonne communication auprès des jeunes filles en âge d'avoir des relations sexuelles est très importante pour les informer sur les règles d'hygiène de base, comme celle d'uriner peu de temps après chaque rapport.

Les cystites récurrentes ne sont pas si rares et sont très pénibles. Il convient de surveiller son hygiène et de rechercher d'éventuelles malformations du système urinaire. Un traitement préventif sur plusieurs mois est alors envisageable. Quelques règles d'hygiène sont faciles à respecter : **aux toilettes, s'essuyer de l'avant vers l'arrière, uriner peu de temps après un rapport sexuel, boire au moins 1,5 litre d'eau par jour,** porter des sous-vêtements en coton et des vêtements pas trop serrés.



POUR EN SAVOIR +

- www.medecine-et-sante.com
Ce site comprend deux articles consacrés aux « infections urinaires chez l'adulte » et aux « cystites de la femme » : causes, signes et conseils de prévention sont détaillés.
- **La cystite est l'infection nosocomiale la plus fréquente.** Le ministère de la Santé propose quelques recommandations pour en limiter le risque : www.sante.gouv.fr/html/pointsur/nosoco/guide/txt15.html