



50 %

50% des femmes souffriront d'une cystite dans leur vie et 1 femme sur 3 connaîtra une récurrence

Cystite : restez vigilantes pendant les vacances !

LA CYSTITES EST UNE AFFECTION RELATIVEMENT FRÉQUENTE À LAQUELLE LES FEMMES SONT PARTICULIÈREMENT SENSIBLES. L'ÉTÉ EST UNE PÉRIODE PROPICE À CAUSE DU MANQUE D'HYDRATATION, DU PORT DE MAILLOTS DE BAIN HUMIDES, DE RAPPORTS SEXUELS PLUS FRÉQUENTS ET DE PROBLÈMES DE TRANSIT EN VACANCES. BÉNIGNE DANS LA PLUPART DES CAS, ELLE N'EN DEMEURE PAS MOINS PÉNIBLE.



Comment reconnaître une cystite ?

La cystite est une **inflammation des voies urinaires basses** (vessie et urètre) d'origine infectieuse principalement. Elle est due, dans 80% des cas, à une prolifération de bactéries intestinales de type *Escherichia coli* (*E. coli*) qui passent de la région anale et vulvaire à la vessie en remontant par l'urètre. Les femmes sont plus sujettes aux infections urinaires, du fait de leur urètre court.

D'autres causes peuvent favoriser les gênes urinaires chez la femme : une hydratation insuffisante, la grossesse, la ménop-

pause, la constipation, les rapports sexuels, le manque d'hygiène ou au contraire, l'excès d'hygiène, la prise d'antibiotiques ou certaines pathologies comme le diabète.

Les **premiers signes** de cystite sont une envie fréquente d'uriner, de faibles quantités d'urine émises avec une sensation de brûlure et des urines troubles et odorantes. Il est important d'agir dès les premiers symptômes !

“ Boire de l'eau régulièrement et en suffisance pour diluer les urines est le moyen de prévention le plus efficace. ”

Que puis-je faire en cas de cystite ?

Buvez beaucoup d'eau, 1,5 à 2 litres par jour, pour favoriser l'élimination des bactéries par l'urine.

Consommez des aliments riches en vitamine C (agrumes, fruits rouges, tomates) pour acidifier vos urines, ce qui diminue la prolifération des bactéries.

Remplacez votre soin intime doux par un produit adapté comme le **Saugella® Activ** à base de thym et de sauge, aux propriétés antibactériennes et adoucissantes, qui soulagera les irritations.

De nouveaux principes actifs peuvent vous éviter la prise d'antibiotiques s'ils sont commencés rapidement.

- Le **D-mannose**, sucre simple peu métabolisé, empêche l'adhésion des E. coli et les décroche des parois des voies urinaires. Ce double mode d'action offre une efficacité tant dans le traitement aigu que dans la prévention des récurrences (**Femannose N** ¹, **Cranberola® Fort**)
- Le **complexe xyloglucane/gélatine** forme un film sur la paroi intestinale et réduit ainsi la prolifération des E. coli pathogènes dans les intestins et leur migration vers les voies urinaires. Son action est renforcée par l'association de **propolis**, aux propriétés antiseptiques, et d'**hibiscus** qui empêche l'adhésion des bactéries aux parois des voies urinaires (**Uri-Cran® Forte** ²). En phytothérapie, épinglez la **busserole**, antiseptique puissant, et la **bruyère** aux propriétés anti-inflammatoires et diurétiques.

2 solutions efficaces pour traiter la cystite et prévenir les récurrences



1

Femannose N (14 sachets)



2

Uri-Cran Forte (15 capsules)



BON À SAVOIR

La cystite n'est pas une maladie sexuellement transmissible.



QUAND FAUT-IL CONSULTER ?

Une consultation médicale s'impose en cas :

- ✓ De **fièvre** (> 38,5°C) et/ou de **frissons**
- ✓ De **douleurs importantes** irradiant au niveau du dos, des reins ou du bas-ventre
- ✓ De **sang** dans les urines
- ✓ Chez les **enfants de moins de 14 ans**, les femme **enceintes**, les **hommes**
- ✓ D'absence d'amélioration **après 3 jours** de traitement
- ✓ De cystites à **répétition** : plus de 4 épisodes/an



Comment éviter les récédives ?

Boire de l'eau régulièrement et en suffisance pour diluer les urines est le moyen de prévention le plus efficace. En effet, la concentration de l'urine favorise la multiplication des bactéries. Il faut également **veiller à aller aux toilettes dès que le besoin s'en fait sentir**, nettoyer le périnée d'avant en arrière et uriner rapidement après chaque rapport sexuel. Les bactéries responsables des cystites apprécient les milieux chauds et humides, évitez dès lors de porter des **vêtements trop serrés** et favorisez les sous-vêtements et protections périodiques en coton (gamme **Unyque®**). De même, ne gardez pas trop longtemps votre maillot mouillé cet été.

En phytothérapie, **la canneberge ou cranberry**, baie rouge de la famille de l'airelle riche en proanthocyanidines (P.A.C.) aide à prévenir les récédives en empêchant l'adhésion des bactéries aux parois des voies urinaires. Une cure de 3 mois est recommandée (**Uri-Cran Confort®** ou **Cranberola® Confort urinaire** ³). Le jus de canneberge, quant à lui, évite la prolifération bactérienne en acidifiant l'urine.

En cas de **cystite récédivante**, il est recommandé de rééquilibrer les flores intestinale et vaginale par la prise d'une cure de **probiotiques adaptés** (Lactobacillus) : **Progn®**, **Infectim®**.



Cranberola
Confort Urinaire (60 gélules)

³



Ce qu'il faut retenir

Cet été, évitez les maillots mouillés et prenez les précautions conseillées. Réagissez dès les premiers symptômes : buvez de l'eau et prenez des principes actifs pour éviter la prise d'antibiotiques.