



On appelle cystite, toute inflammation vésicale qui se manifeste cliniquement par des mictions douloureuses.

Elle peut être aiguë ou chronique. Dans les cystites aiguës, les mictions sont fréquentes, très douloureuses et peu abondantes. Dans les cystites chroniques, les mictions sont moins fréquentes, moins douloureuses mais plus abondantes.

La cystite est une affection banale, en règle générale bénigne mais exaspérante par ses récives. Elle est fréquente, responsable de 6 millions de consultations par an en France, touche préférentiellement la femme jeune (4 % des femmes entre 20 et 30 ans font au moins un épisode), mais également ménopausée (la disparition des sécrétions vaginales est propice au développement d'infections génitales) et la femme enceinte (une sur dix). Essentiellement féminine jusqu'à soixante ans, la cystite concerne de plus en plus souvent l'homme à partir de cet âge à cause de l'apparition progressive de l'hypertrophie bénigne de la prostate.

## Principaux symptômes d'une cystite aiguë

### Trois signes majeurs :

- la brûlure à la miction, allant de la simple gêne à la douleur insupportable ; elle est parfois calmée par l'ingestion abondante de boissons ;
- l'envie très fréquente d'uriner, signe annonciateur par excellence de la cystite ; les mictions sont de faible volume ;
- la pesanteur vésicale complète le tableau ; cette douleur généralement modérée reste permanente et persiste pendant la miction.

Il peut parfois exister une hématurie (sang dans les urines) plus ou moins importante.

On distingue l'infection urinaire basse ou cystite, et l'infection urinaire haute ou pyélonéphrite. La crise de cystite aiguë comporte les symptômes suivants : pollakiurie, brûlures mictionnelles, pyurie, éventuellement hématurie terminale.

La cystite récidivante est définie par la survenue d'au moins quatre crises dans l'année.

La pyélonéphrite est l'infection du parenchyme rénal et de la voie excrétrice du rein. Elle comporte une fièvre élevée avec symptômes généraux (frissons, nausées, vomissements), des douleurs lombaires unilatérales aggravées à la palpation de la fosse lombaire, des brûlures mictionnelles, des mictions impérieuses.

## Causes principales

D'origine infectieuse, la cystite est dans plus de 90 % des cas due à un colibacille : *Escherichia coli*. Puis, on trouve le *Proteus mirabilis*. L'un et l'autre sont des entérobactéries, c'est-à-dire qu'elles vivent à l'état naturel dans l'intestin.

Les klebsiella et les entérobactéries sont aussi responsables du développement de certaines cystites.

Les facteurs favorisants :

- troubles du transit intestinal (constipation ou diarrhée) ;
- prise insuffisante de boissons ;
- périodes pré et post-menstruelles ;
- rapports sexuels.

Chez les femmes en préménopause, la cystite est souvent inflammatoire (sans microbe), due à une fragilité des muqueuses à cause du dérèglement hormonal. D'autres causes d'inflammation sont la radiothérapie et la chimiothérapie. La cystite allergique est moins connue mais pourtant très fréquente.

Les facteurs favorisants urinaires sont les rapports sexuels, l'utilisation d'un diaphragme contraceptif, une toilette anale insuffisante. Certains retiennent : un régime riche en sodas, des vêtements synthétiques portés serrés, l'utilisation intempestive de savons. On recherche également la présence d'un diabète, d'antécédents d'irradiation par les rayons X, ou d'une hypertension artérielle.

## Examens

Une bandelette réactive trempée dans les urines montre la présence de germes et de globules blancs. En cas de cystite non compliquée, aucun autre examen n'est nécessaire. L'examen cytobactériologique des urines (ECBU) est indiqué en cas d'échec du traitement et permet d'identifier le germe. Les autres examens (échographie, cystographie rétrograde, cystoscopie) ne se justifient qu'en cas de cystites récidivantes sans cause retrouvée.

## Examen cyto bactériologique des urines (ECBU)

La récurrence de cystites ou d'infections urinaires doit amener à rechercher par des analyses un microbe résistant et, par des examens radiologiques, une cause organique, en particulier une malformation ou la présence de calculs. Toutefois, très souvent, chez la femme en particulier, le bilan ne révèle rien et les traitements antibiotiques se succèdent sans empêcher les récurrences.

Une infection urinaire peut s'accompagner d'une cystite, mais une cystite, même très douloureuse n'est pas forcément synonyme d'infection. L'infection sera affirmée sur la numération des bactéries. On parlera de cystite vraie si on dénombre plus de 100.000 germes par millilitre d'urine et une présence de globules blancs supérieure à 5.000 par millilitre. Une cystite peut correspondre simplement à une inflammation aiguë sans microbe. On l'appelle alors cystite à urines claires. La cause est souvent psychosomatique ou hormonal.

## Évolution et complications

Le principal risque est l'infection rénale (pyélonéphrite).

## Traitement classique, prévention et éducation

Le traitement est le plus souvent un traitement « minute » avec une seule dose d'antibiotique (classe des fluoroquinolones – par ex. : Uniflox<sup>®</sup>, Monoflocet<sup>®</sup>) ou fosfonicine (Monuril<sup>®</sup>, Uridox<sup>®</sup>).

## Conseils généraux

Le rappel des règles d'hygiène est essentiel pour éviter les récurrences : boissons abondantes, 4 à 5 émissions d'urine par jour régulièrement espacées.

- Évitez la constipation responsable d'une pullulation des bacilles intestinaux.
- Allez uriner immédiatement après les rapports sexuels car ceux-ci, en permettant le passage de germes du vagin ou de l'anus vers la vessie, sont souvent facteur déclenchant.
- Buvez dès le moindre symptôme un litre et demi d'eau pour diluer vos urines.
- Faites attention au manque d'hygiène, ce qui est facilement compréhensible, mais également à l'excès qui peut aussi perturber la flore bactérienne et être également source d'infection.
- Ne portez pas de vêtements trop serrés ou des sous-vêtements synthétiques qui entraînent une macération et favorisent l'infection.

## Conseils alimentaires indispensables

- Supprimez l'alcool.
- Evitez le café serré ou le thé très infusé.
- Ne mangez pas d'asperges, de cresson, de tomates.
- Choisissez des aliments contenant de la vitamine C, que vous trouverez principalement dans les agrumes (citron orange, pamplemousse, etc.), les légumes verts (céleri, oseille, persil, chou vert, etc.), ou les fruits (fraises, framboises, kiwis, etc.).
- Consommez des aliments (ail, oignon) ou des condiments (thym, cannelle, menthe, origan, etc.) connus pour leur action anti-infectieuse.
- Ajoutez des aliments tonifiants comme le gingembre ou le pollen, c'est pourquoi la médecine populaire lui a toujours accordé des vertus de vitalité.

## Homéopathie



Le traitement homéopathique associera des médicaments symptomatiques de douleur et d'infection et des médicaments de terrain pour traiter les récurrences.

L'homéopathie a des médicaments qui permettent souvent d'éviter le recours aux antibiotiques. Tester le traitement homéopathique pendant 3 jours avant d'utiliser les huiles essentielles, de redoutables anti-infectieux. Dans tous les cas, un diagnostic précis devra être fait à la recherche des causes de la cystite.

Prendre systématiquement pendant 24 heures en attendant de consulter :

- *Cantharis* 5 CH et *Mercurius corrosivus* 5 CH, 5 granules en alternance toutes les heures.

À espacer suivant l'amélioration.

- *Colibacillinum* 15 CH, 1 dose.
- Sérum anticolibacillaire 3 DH, 1 ampoule 3 fois par jour, pendant 3 jours.

## Les remèdes de la cystite aiguë

Si les symptômes sont nets, on peut choisir les remèdes dans la liste ci-dessous. Prendre 3 granules toutes les heures ou 3 fois par jour selon l'intensité des symptômes, jusqu'à disparition de la crise.

- *Arsenicum album* 9 CH : remède des cystites avec douleurs particulièrement brûlantes, soulagées par des applications chaudes, avec atteinte de l'état général.
- *Cantharis* 5 CH est le remède des cystites avec douleurs violentes cuisantes, avant, pendant et après l'émission d'urines. Les urines sont foncées, parfois

sanguinolentes, fréquentes et peu abondantes. L'urine s'écoule lentement, par gouttes. Le jet est interrompu par la douleur. *Cantharis* est souvent accompagné d'excitation sexuelle, avec érections douloureuses chez l'homme et nymphomanie chez la femme.

- *Capsicum annuum* 7 CH, remède des cystites avec envie d'uriner mais impossibilité d'émettre une goutte d'urine.
- *Equisetum hiernale*: mictions fréquentes et abondantes, avec douleurs en urinant, mais surtout en fin de miction et après avoir uriné.
- *Eupatorium purpureum* 5 CH: urines abondantes avec brûlures urinaires et douleurs lombaires.
- *Formica rufa* 5 CH: les urines sont troubles et nauséabondes.
- *Mercurius corrosivus* 5 CH: convient aux cystites très douloureuses, caractérisées par la présence d'albumine dans les urines et une sensation intense et presque constante de brûlures, avec envie continuelle d'uriner (ténésme). L'état est aggravé la nuit et par la chaleur.
- *Therebenthina* 7 CH: hématurie importante, tension dans la vessie, brûlure pendant la miction.

## Cystites avec urines claires

Encore appelées « cystopathies endocrines », ces cystites à urines claires sont surtout fréquentes chez les femmes lors de la ménopause.

Deux remèdes symptomatiques sont fréquemment indiqués :

- *Capsicum annuum*

Ce remède convient pour les irritations vésicales qui donnent « une sensation de brûlure intense, comme si on avait versé du poivre dessus ». Les mictions sont abondantes et les urines limpides. Prescrire en 5 CH, cinq granules après chaque miction.

- *Staphysagria*

Ce remède est indiqué chez les malades qui ont des douleurs brûlantes dans l'urètre, entre les mictions, mais qui cessent en urinant. Elles sont souvent tracassées par des idées sexuelles obsédantes: nymphomanie, onanisme, mais plus souvent crainte d'asthénie ou d'impuissance sexuelle du fait de la ménopause. Prescrire en 9, 15 ou 30 CH suivant l'homéopathicité, cinq granules chaque jour ou une dose une à trois fois par semaine.

Les remèdes de fond seront ici très différents des précédents. Ce seront surtout des remèdes psoriques axés sur les troubles circulatoires de la ménopause, ou des remèdes de déséquilibre nerveux.

*Sulfur, Lachesis, Sepia* sont les remèdes circulatoires de fond les plus fréquents, souvent complémentés par *Glonoinum, Aesculus*.

## Cystites chroniques avec pyurie

Elles peuvent justifier comme les précédentes un remède indiqué pour les cystites aiguës, mais le plus souvent elles appellent :

- *Equisetum hiemale*

Ce remède convient aux malades qui ont des mictions fréquentes et abondantes, avec douleurs en urinant mais surtout en fin de miction et après avoir uriné. Entre les mictions, ils ressentent une pesanteur vésicale aggravée par la pression ou le contact.

Prescrire en 5 CH, cinq granules au réveil et au coucher ou après chaque miction. Les remèdes de fond seront les mêmes que pour les cystites itératives.

## Les biothérapies

On peut ajouter au traitement de fond une préparation homéopathique du microbe responsable de la cystite. Prendre selon le germe :

- *Colibacillinum* ou *Enterococcinum* en 9 ou 15 CH, à raison d'une ou deux doses par mois.

En cas d'infection génitale associée :

- *Medorrhinum* 15 CH une dose 2 fois par mois,

Les déséquilibres hormonaux de la période avant, pendant ou après la ménopause pourront et devront être corrigés par :

- *Folliculinum* 15 CH, 1 dose le 7<sup>e</sup> jour de chaque cycle menstruel tant que les règles sont présentes, lorsque l'on rencontre des signes cliniques d'hyperfolliculine : lourdeurs et gonflement des seins, prise de poids et irritabilité avant les règles, tendance à avoir des règles abondantes et très fréquentes et une lourdeur du bas ventre.

- FSH 15 CH est d'une efficacité remarquable après la ménopause pour freiner la sécrétion hypophysaire et diminuer les bouffées de chaleur, les phénomènes de tension mammaire, de gonflement général.

Prendre 5 granules chaque jour. Espacer ensuite tous les 2 jours seulement au fur et à mesure de l'amélioration.

## Phytothérapie



L'aubier de tilleul sauvage du Roussillon, efficace sur la douleur et l'inflammation.

La myrtille et la canneberge sont actives sur le colibacille.

## Exemples de prescription :

- Décoction d'aubier de tilleul, 4 tasses par jour (1 cuillerée à soupe pour 1 tasse).
- Teinture-mère de myrtille, 40 gouttes dans un peu d'eau, 2 fois par jour, 3 semaines.
- Jus de canneberge, 2 verres de nectar par jour.

## La canneberge

Principales propriétés connues :

- Contribue à un bon équilibre urinaire et améliore la pureté des urines.
- Fournit un meilleur confort urinaire en particulier chez les femmes présentant des perturbations urinaires à répétition : femmes enceintes, déséquilibres hormonaux, troubles estivaux ou au cours des voyages.
  - Améliore la pureté des urines et le confort de vie chez les hommes présentant des troubles prostatiques.
  - Améliore l'équilibre intestinal.
  - Favorise l'équilibre des graisses en cas de surpoids.

## Gemmothérapie



- *Vaccinium vitis idaea* (bourgeon macérat glycérimé 1D : 50 gouttes + eau au réveil.
- *Betula pubescens* (bourgeons et radicelles) macérat glycérimé : 50 gouttes + eau avant le déjeuner.
- *Fagus sylvatica* (bourgeons macérat glycérimé 1D : 50 gouttes + eau au coucher.

☼ 3 semaines par mois.

## Tisanes

### Préparation 1

- 30 g bruyère + 20 g maïs + 20 g prêle + 20 g buchu + 10 g bourgeons de pin.

☼ Posologie : infuser pendant 10 minutes, à raison de 1 cuillerée à soupe pour 1 tasse à thé d'eau bouillante. Filtrer. Boire 3 tasses par jour.

### Préparation 2

- L'infusion de baies et de feuilles d'arbousier à raison d'une cuillère à soupe pour une tasse d'eau bouillante, en laissant infuser 15 minutes, sera un très bon antiseptique des voies urinaires dans le cas de cystite et de colibacillose rénale.

## Oligothérapie



- Cuivre ou l'association cuivre-or-argent (anti-infectieuses).
- Magnésium (décongestionnant du petit bassin).
- Bio Mag (Labo Lehning): 3 comprimés à croquer par jour.

## Huiles essentielles



### Cystites infectieuses

#### Gouttes buvables (flacon de 5 ml)

- |                  |        |   |
|------------------|--------|---|
| • HE Sarriette   | 1,5 ml | } |
| HE Origan        | 1,5 ml |   |
| HE Thym à thymol | 1,5 ml |   |
| HE Tea tree      | 0,5 ml |   |

☼☼☼ 3 gouttes sur 1 cp neutre 3 fois par jour pendant 15 jours.

#### Lotion cutanée (flacon de 15 ml)

- |                   |      |   |
|-------------------|------|---|
| • HE Bois de rose | 5 ml | } |
| HE Palmarosa      | 5 ml |   |
| HV Macadamia      | 5 ml |   |

☼☼☼ 5 gouttes du mélange en application cutanée au niveau abdominal 2 fois par jour pendant 20 jours.

### Cystites inflammatoires (urine claire)

#### Gouttes buvables

- |                          |        |   |
|--------------------------|--------|---|
| • HE Eucalyptus citronné | 1 ml   | } |
| HE Matricaire            | 0,5 ml |   |
| HE Mélisse               | 0,5 ml |   |
| HE Origan                | 1 ml   |   |
| HE Ravintsara            | 1 ml   |   |
| HE Santal                | 1 ml   |   |
| HE Sauge sclérée         | 1 ml   |   |

#### Suivre le schéma thérapeutique suivant :

- 2 gouttes sur 1 cp neutre 5 fois/jour pendant 3 jours.
- 2 gouttes sur 1 cp neutre 4 fois/jour pendant 3 jours.
- 2 gouttes sur 1 cp neutre 2 fois/jour pendant 2 jours.



## ● Cystites récurrentes

### Gouttes buvables (flacon de 5 ml)

● HE Romarin ABV	1,25 ml	}
HE Tea tree	1 ml	
HE Origan	0,75 ml	
HE <i>Géranium rosat</i>	0,75 ml	
NE <i>Sauge officinale</i>	0,5 ml	
HE Oranger feuilles	0,5 ml	
HE Menthe poivrée	0,25 ml	

☼☼☼ Deux gouttes 2 fois par jour pendant 21 jours consécutifs, arrêt d'une semaine puis reprendre.

### Compléments alimentaires

- Orthoflore (pré- et probiotiques): 1 gélule le matin à jeun.
- Propolis brune: 4 fois 2 gélules.
- Lysovir (4 HE): si infection: 2 gélules avant les 3 repas, pendant 3 semaines.
- Quiet full (si stressé): 2 fois 2 gélules.

Ces quatre remèdes sont disponibles au Labo Phyt'Inov.

- Cystiline (infection à *Escherichia coli*, contient hibiscus et canneberge): 1 bouchon doseur par jour, cure de 3 mois, flacon de 250 ml.
- La canneberge (par effet mécanique décroche l'*Escherichia coli* de la muqueuse urinaire): 2 fois 2 gélules.

Ces deux produits sont disponibles au Labo Fenioux.

- LactoGyn *crispatus* bio (protège la sphère urogénitale): 2 gélules par jour, pendant 6 semaines (2x par jour pendant les 2 premières semaines, 1x par jour les 4 semaines suivantes).
- Laxibio spécial psyllium (restaure la flore intestinale en cas de constipation): 2 fois 2 sachets pendant 2 jours, puis 2 sachets + eau.

Ces deux produits sont disponibles au Labo Natura*Medicatrix*.

