

## VIVRE MIEUX

### Santé

# On peut se débarrasser de la cystite

AFFECTION récidivante, qui empoisonne chaque année la vie de quatre millions de Françaises, il est cependant possible de juguler la cystite. Le point avec le gynécologue Sylvain Mimoun, qui organise ce matin à Paris une conférence sur le sujet au salon **Direction Santé**, consacré à la santé de la femme\*. **Une pathologie féminine.** Envie continue d'uriner, brûlures pendant la miction, douleurs dans le bas-ventre... La cystite est une infection de la vessie très courante, causée par une bactérie, l'*Escherichia coli*. « C'est une pathologie féminine, liée à l'anatomie des organes génitaux de la femme. Cette bactérie est un germe fécal, présent dans les selles. Si la flore du vagin est déséquilibrée, les bactéries remontent jusqu'à la vessie et l'infectent », explique le docteur Mimoun. Chez les hommes, la cystite est rarissime. « Leurs soucis urinaires sont en général liés à une infection sexuellement transmissible et non pas à cette bactérie », précise le gynécologue. **Une infection bénigne, qui**

**peut dégénérer.** Considérée comme bénigne, la cystite peut dégénérer en infection des reins, appelée pyélonéphrite. « Dès que l'on constate les premiers signes, il faut se rendre chez un médecin, qui prescrira une analyse d'urines pour établir un diagnostic. Si l'infection est avérée, il faudra prendre des antibiotiques », poursuit le médecin. Si vous êtes victime d'une ou deux crises par an, rien de grave. Mais si, chez vous, les cystites sont récurrentes, rassurez-vous, ce n'est pas une fatalité. **Eviter les récurrences.** « Les cystites se développent sur un terrain favorable. Les femmes souffrant de cystite ont un pH vaginal moins acide que la normale, comme lors de la ménopause ou durant la grossesse », précise le gynécologue. Pour rééquilibrer le pH du vagin, votre gynécologue pourra vous prescrire un traitement hormonal sous forme de crème ou d'ovules. « Pour les cas les plus sévères, il y a des antibiotiques diffusés à petites doses, et au long cours », poursuit Sylvain Mimoun. **La cranberry a fait ses preuves.** Enfin,

vous pouvez tester les compléments alimentaires. « De nombreuses études ont montré l'efficacité de la cranberry, une petite baie rouge, native du continent américain. Attention, il faut choisir les compléments qui sont composés de la baie en entier », conseille le gynécologue. Selon lui, le produit le plus efficace est le GynDelta, fabriqué par les laboratoires Bioes (17 € pour un mois, en vente sans ordonnance dans les parapharmacies). Agréables au goût, les boissons, elles, ont en revanche peu d'effets. \* Jusqu'à dimanche soir, gratuite, Parc floral de Paris (programme sur [directionsante.fr](http://directionsante.fr) ; 01.46.99.12.71). Garderie possible.

**Alexandra Echkenazi**