



## Infection de la vessie (cystite) chez la femme

🕒 paru le 19/12/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 02/03/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Les voies urinaires se composent, de bas en haut, de l'urètre, de la vessie, des uretères et des reins. Une infection des voies urinaires est due à une bactérie, qui pénètre généralement par l'urètre avant de s'implanter dans la vessie. Il s'agit dans ce cas d'une infection de la vessie (cystite).

Les cystites sont plus fréquentes chez les femmes. Chez elles, l'urètre est plus court que chez les hommes, ce qui permet aux bactéries dans la région anale d'atteindre plus facilement la vessie.

On parle d'infection des voies urinaires non compliquée en cas de cystite chez une femme adulte, en bonne santé et qui n'est pas enceinte.

### CAUSE

Le plus souvent, le germe responsable est une souche unique de bactérie, connue sous le nom de bactérie E. coli. Cette bactérie vient de l'intestin et peut se retrouver dans l'urètre. Chez les seniors et les personnes affaiblies, on peut observer un large éventail de bactéries.

### FACTEURS DE RISQUE

- Certains facteurs augmentent le risque d'infection :
  - le diabète ;
  - l'activité sexuelle ;
  - le port d'une sonde urinaire ;
  - les fuites urinaires (incontinence urinaire) ;
  - un antécédent de cystite au cours de l'année écoulée.
- Lorsque vous buvez peu (d'eau), la vessie se remplit moins souvent et les bactéries sont moins souvent éliminées de l'urètre. De ce fait, elles peuvent plus facilement remonter jusque dans la vessie, ce qui augmente le risque d'infection des voies urinaires.
- Les femmes ménopausées semblent plus sensibles aux infections des voies urinaires.

Certaines femmes souffrent régulièrement de cystites. On parle de cystite récurrente en présence de 3 infections ou plus au cours des 12 derniers mois ou de 2 infections au cours des 6 derniers mois.

### Quelle est sa fréquence ?

Les cystites sont plus fréquentes chez les femmes : 1 femme sur 2 aurait, un jour, développé ce type d'infection. Seule la moitié d'entre elles consulte un médecin dans ce cadre.

Chaque année, 30 à 50 femmes sur 1 000 présentent une cystite non compliquée accompagnée de symptômes.

## Comment la reconnaître ?

Une cystite apparaît généralement de manière soudaine. Les symptômes caractéristiques sont :

- une sensation de brûlure en urinant ;
- une envie fréquente d'uriner, mais par petites quantités ;
- souvent, une fausse envie d'uriner ;
- parfois, la présence de sang dans les urines.

Les symptômes surviennent rapidement. Parfois, les femmes reconnaissent les symptômes d'un épisode précédent. La cystite est moins probable en présence de symptômes vaginaux, tels que l'augmentation des sécrétions vaginales et les démangeaisons, et de plaintes qui durent plus d'une semaine.

Chez les personnes âgées, les symptômes d'une infection des voies urinaires peuvent être :

- une fièvre (qui est parfois le seul symptôme) ;
- un manque d'appétit ;
- une lassitude ;
- un état confusionnel.

## Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin pose généralement le diagnostic sur base des symptômes. Si, chez une femme, ces symptômes font clairement penser à une cystite, il n'est pas nécessaire de réaliser une analyse d'urine.

- Dans tous les autres cas, le médecin analysera votre urine. Pour ce faire, il trempera une bandelette réactive dans l'urine et examinera les éventuelles modifications en cas d'infection. Dans certains cas, votre médecin enverra votre échantillon d'urine au laboratoire afin d'identifier le germe en cause. Le laboratoire pourra aussi rechercher le type d'antibiotique le plus efficace contre la bactérie.
- Il est parfois nécessaire d'exclure une infection vaginale.

## Que pouvez-vous faire ?

Vous pouvez soulager la douleur associée à la cystite en prenant du paracétamol. Si vous avez besoin d'antidouleurs plus puissants, il est préférable de consulter un médecin.

Il est conseillé aux femmes enceintes de faire analyser leurs urines afin de détecter rapidement une éventuelle infection asymptomatique.

## PRÉVENTION

Il existe peu de méthodes scientifiquement prouvées pour éviter une infection des voies urinaires. Mais vous pouvez appliquer les mesures préventives suivantes :

- Buvez (de l'eau) en quantités suffisantes : vous diluez les bactéries dans la vessie et vous les éliminez régulièrement.
- Videz entièrement votre vessie.
- Lorsque que vous ressentez le besoin d'uriner, n'attendez pas trop longtemps avant de vous rendre aux toilettes.
- Urinez systématiquement après un rapport sexuel.
- Prévenez la constipation, par exemple en buvant assez d'eau et en mangeant des aliments riches en fibres (fruits, légumes, pain, ...).
- Évitez les lubrifiants spermicides.

L'utilité de la canneberge (cranberry) fait l'objet de nombreux débats dans la littérature. Il y a peu de preuve de son efficacité à prévenir les infections des voies urinaires.

- Elle pourrait principalement être utile chez les femmes qui enchaînent les cystites à répétition.
- La consommation de canneberge n'est pas dangereuse.
- Il n'existe aucun consensus quant à la dose ou la forme pharmaceutique idéale.

## Que peut faire votre médecin ?

## CYSTITE

Une cystite peut disparaître spontanément. Un traitement par antibiotiques diminuera les symptômes plus rapidement. Si les symptômes sont très limités, vous pouvez parfois décider, en concertation avec votre médecin, d'attendre avant de commencer un traitement.

Le médecin généraliste peut faire son choix parmi quelques types d'antibiotiques. Le traitement le plus courant contre la cystite non compliquée est l'antibiotique nitrofurantoïne, 100 mg 3 fois par jour pendant 3 jours. Les symptômes disparaissent quelques jours après le début du traitement. Dans ce cas, il n'est pas nécessaire de faire un contrôle d'urine.

Chez les femmes ménopausées, l'application d'une crème vaginale aux hormones peut réduire le nombre d'infections.

## CYSTITE RÉCURRENTE

Si vous êtes une femme et que vous souffrez de cystites à répétition vous pouvez, après concertation avec votre médecin, prendre des antibiotiques de votre propre initiative selon plusieurs modalités :

- Commencez le traitement dès que vous reconnaissez les symptômes.
- Prenez une dose d'antibiotiques après chaque rapport sexuel.
- Prenez des antibiotiques en traitement préventif ; 1 comprimé par jour pendant 6 mois.

Si le traitement échoue, parlez-en à votre médecin. Il est possible qu'un échantillon d'urine soit nécessaire.

L'inconvénient majeur de la prise répétée d'antibiotiques est qu'elle augmente la résistance des bactéries. Il peut dès lors être indiqué de tester des préparations à base de canneberge avant de démarrer une antibiothérapie à titre préventif.

## En savoir plus ?

- [Localisation et symptomatologie des infections urinaires \(images\) – microbiologiemedicale.fr](https://www.microbiologiemedicale.fr)
- [Paracétamol – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](https://www.cbip.be)
- [Antidouleurs et automédication – Agence Fédérale des Médicaments et Produits de Santé](https://www.fda.gov)
- [Les antibiotiques – BAPCOC - Commission belge de coordination de la politique antibiotique](https://www.bapcoc.be)

## Sources

- [www.ebpnet.be](https://www.ebpnet.be)
- [www.cbip.be](https://www.cbip.be)