

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 15  
  
**Rubrik:** Santé

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# LA CYSTITE, LE CAUCHEMAR de nombreuses femmes

«J'ai 52 ans et l'impression que j'ai plus fréquemment des infections urinaires qui tournent à des cystites. Comment y remédier et les prévenir?»

Anne, Saint-Sulpice (VD)



**Ralph Azzopardi,**  
pharmacien  
responsable

**CAPITOLE**  
PHARMACIES APOTHEKEN  
TROIS-COURONNES

La meilleure des préventions, c'est boire de l'eau plate régulièrement. Environ 1,5 à 2 litres par jour. Ce conseil est d'autant plus valable avec l'arrivée des beaux jours et des fortes chaleurs. Le corps perd beaucoup plus d'eau par évaporation à travers la peau, il y a donc moins d'élimination par les reins et une miction moindre. C'est un terrain propice aux cystites.

Il faut donc toujours avoir une bouteille avec soi, boire un dernier verre d'eau avant d'aller au lit et si l'on va aux toilettes pendant la nuit, boire un verre d'eau avant de se recoucher. Pour les femmes sujettes à de fréquentes infections, il est recommandé aussi d'uriner toutes les trois heures, si possible en un seul jet et de toujours vider la vessie après un rapport sexuel. Les pauses trop longues favorisent en effet la fixation de bactéries sur les voies urinaires.

On conseille de porter des vêtements et des sous-vêtements confortables plutôt que très serrés, afin d'éviter la macération de germes. A ce propos, il vaut mieux acheter des habits en coton et non synthétiques ne laissant pas passer l'air. Il convient encore de renouveler fréquemment les serviettes hygiéniques, les tampons ou les protège-slips. Côté pratique ensuite: lors du passage aux toilettes, on s'essuie d'avant en arrière pour éviter que des bactéries intestinales viennent à l'urètre et remontent vers la vessie.

Certaines cystites sont d'origine allergique. Dans ce cas, il est possible d'utiliser du papier de toilette hypoallergénique. A l'inverse, on évitera de parfumer les vêtements et les parties intimes ou d'utiliser des savons parfumés pour l'hygiène intime. A ce propos, des produits hypoallergéniques pour l'hygiène intime quotidienne existent aussi en pharmacie.

## La canneberge est efficace

Au chapitre de la prévention, il existe aussi des produits naturels à avaler qui sont à base de canneberge, appelée aussi grande airelle rouge. Plusieurs études ont confirmé qu'une consommation journalière de canneberge était un moyen de protection efficace. Cela diminuerait d'environ 20% les infections urinaires. La canneberge peut être

prise sous forme de jus, et sous forme liquide ou de gélules, disponibles en pharmacie. A savoir que la canneberge, originaire d'Amérique du Nord, est un fruit contenant des molécules qui empêcheraient les méchantes bactéries de s'accrocher sur les muqueuses des voies urinaires, et ainsi de proliférer.

Lorsqu'on sent un début de cystite, la canneberge peut aussi être utilisée comme traitement complémentaire. Cependant, il existe d'autres produits à base de plantes qui peuvent aider à la guérison d'une cystite due à deux processus; d'une part l'insuffisance de boisson et d'autre part le fait de se retenir d'uriner. Ces comprimés ou tisanes contiennent généralement une combinaison de plusieurs plantes exerçant une action diurétique et désinfectante des voies urinaires (raisin d'ours, prêle, bouleau, etc.).

## A ne pas prendre à la légère

A raison de 3 à 4 comprimés quatre fois par jour, avec un grand verre d'eau, la situation devrait s'améliorer. A noter que vous trouvez en pharmacie des bandelettes urinaires qui permettent de confirmer la suspicion d'une cystite. Attention! A domicile, il peut toujours y avoir des mauvaises interprétations des résultats ou des faux-négatifs et, dans ces cas, l'analyse en laboratoire s'impose. Quoi qu'il en soit, si les symptômes persistent plus de 3 jours – fréquents besoins d'uriner et douleurs lors de la miction –, il faut aller alors consulter son médecin. Pour des symptômes plus importants liés à une cystite, la consultation médicale doit être immédiate (sang visible dans l'urine, fièvre, frissons, nausées, tension ou douleurs dans le bas du dos). Le médecin prescrira un traitement à base d'antibiotiques.

Attention encore, il importe de ne pas prendre une cystite à la légère. L'infection peut s'étendre aux voies urinaires et toucher les reins. Une septicémie est même possible. Des analgésiques pour calmer les douleurs les plus violentes peuvent alors être pris seulement en attendant un rendez-vous médical le jour même. En effet, ceux-ci ne feront que masquer le problème, en aucun cas le traiter.