

Infection urinaire ou Cystite

Vous avez une envie pressante d'aller uriner et vous ressentez des brûlures et des douleurs lors de la miction (le fait d'uriner), il est fort probable que vous souffrez d'une infection urinaire basse autrement dit d'une cystite.



Brûlure

Picotement

Inconfort

Quels sont les signes qui révèlent une cystite?

En général, vous ressentez un besoin urgent d'uriner; cela apparaît brutalement, du jour au lendemain. Bien que le besoin d'uriner soit urgent, lorsque vous émettez l'urine, elle n'est pas abondante, parfois juste quelques gouttes. Vous pouvez ressentir des brûlures, voir comme des picotements lors de la miction (le fait d'uriner). De plus vous pouvez aussi ressentir comme une pesanteur au niveau du pubis (le bas ventre).

L'urine est souvent trouble et peut être nauséabonde.

Vous n'aurez pas forcément de la fièvre. Vous ne vous sentez pas bien, un peu irrité et irritable.

"Vite vite je veux faire pipi et ça me brûle!!"

Besoin urgent d'uriner-Apparition brutale-Urine peu abondante.



De quoi s'agit-il?

En fait la cystite est une infection urinaire au niveau de la vessie (c'est pour cela que l'on dit qu'elle est basse car elle ne concerne pas les reins) et elle est provoquée **le plus souvent** par une bactérie que l'on retrouve au niveau du tube digestif mais qui aurait migré au niveau de l'appareil urinaire. Juste pour information, cette bactérie qui est souvent en cause se nomme *Escherichia coli*.

Il s'agit d'une infection très fréquente surtout chez la femme car l'anus n'est pas loin du méat urinaire.

La cystite peut être due à un dérèglement de la flore vaginale, au stress, au port de vêtements trop serrés et/ou en matière synthétique; elle peut aussi être due à la constipation, à la fatigue.

La cystite est rare chez l'homme mais peut être plus fréquente chez l'homme âgé (trouble de la prostate...).

La cystite concerne souvent aussi la femme enceinte car le bébé peut appuyer sur la vessie mais peut aussi être due à une modification de la sécrétion des hormones.

Cette affection touche aussi les personnes qui souffrent du diabète car la bactérie qui est à l'origine de la cystite aime le sucre or l'urine de ces personnes en contient.



Infection très fréquente surtout chez la femme

Qu'est-ce-que l'urine

L'urine est un liquide jaune clair-ambre produit par les reins. Elle est composée essentiellement d'eau à 95%, de sels minéraux et de produits résultant de la dégradation des aliments (urée, acide urique...).

L'urine provient de la filtration du sang par les reins, elle est ensuite stockée au niveau de la vessie puis évacuée par un canal appelée l'urètre.

Que faire en cas de cystite?

Dès les premiers symptômes, il faut:

-Augmenter sa consommation en eau en buvant plus de 1,5 L d'eau/jour (**Docteur eau**)

-Ne plus consommer d'aliments sucrés

-Eviter aussi toute boisson excitante comme le thé, le café, le chocolat, de même que les boissons gazeuses (souvent trop sucrées) (**Docteur tempérance**)

-Consommer des aliments ayant une action antiseptique comme l'ail et l'oignon. Vous pouvez aussi les prendre en infusion (**Docteur nutrition**)

-Consommer du navet car il a une action diurétique (augmente la production d'urine) (**Docteur nutrition**)

-Se reposer le plus que possible (**Docteur repos**)

-Prendre en plus de l'eau des tisanes:

Le maïs

On utilise les stigmates (les barbes de maïs) car ils vont non seulement augmenter le volume des urines (favorisant ainsi l'élimination de la bactérie)

mais aussi avoir une action sédative, calmante et anti-inflammatoire sur l'appareil urinaire.

>>>>mettre une poignée de stigmates (20g) dans un litre d'eau, faire bouillir pendant 10 minutes, laisser infuser 2 heures, puis boire tout le long de la journée

L'ortie

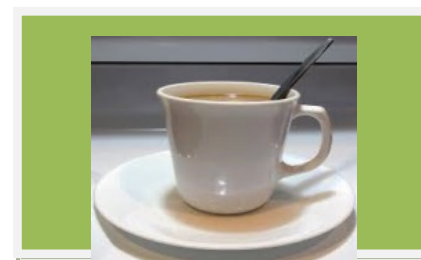
Elle a une action anti-inflammatoire et favorise la production d'urine (action diurétique)

>>>>mettre 30 à 50g de feuilles dans un litre d'eau, faire bouillir 3 à 4 minutes, laisser infuser 20 minutes puis boire tout le long de la journée.

La busserole

Elle a une action diurétique et antiseptique

>>>>mettre 20 à 30g de feuilles dans un litre d'eau, faire bouillir 2 à 3 minutes, laisser infuser 20 minutes puis boire tout le long de la journée.



-Faire des bains de siège (**Docteur eau**):

-**A l'eau tiède**, plus froid que chaud car le froid calmera la douleur

-**A la sauge** : Versez dans une bassine une infusion de sauge: (20 à 30g de feuilles par litre d'eau, faire bouillir 2 à 3 minutes). Laissez infuser 20 minutes. Puis laisser refroidir (le froid calmera la douleur).

Le massage

-Masser le bas ventre avec l'huile essentielle de **Hélichryse faradifani**

>>>>mettre 4 gouttes de cette huile essentielle dans une cuillère à café d'huile végétale (amande douce, olive...) et masser avec 4 à 5 gouttes de ce mélange 3 fois par jour.

Les actions citées jusqu'ici peuvent être mises en place rapidement quand on est à la campagne loin de tous commerces, pharmacies, magasins bio.

Les huiles essentielles

On peut aussi avoir recours aux **huiles essentielles**:

Palmarosa, Origan d'Espagne, Cannelle de Ceylan, Cannelle de Chine, Thym rouge, Sarriette des montagnes, Tea-tree, Cajeput, Niaouli, Myrte.

Vous pouvez associer 3 de ces huiles essentielles car elles ont des propriétés antibactériennes

>>>> mélanger 2 gouttes de 3 huiles de votre choix et prendre 3 fois par jour, mélanger à du miel ou de la mie de pain.

ATTENTION

Les huiles essentielles doivent être utilisées avec prudence chez les enfants, les femmes enceintes, pour les personnes allergiques et les épileptiques. Consulter un aromathérapeute.



Si de la fièvre apparaît avec des douleurs en bas du dos, avec éventuellement des nausées-vomissements, il faut consulter un médecin

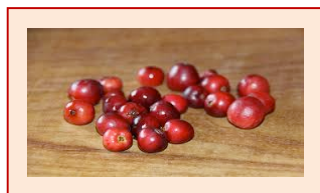
Le jus de canneberge? le D-mannose?

Oui mais!

Ce jus est souvent trop sucré et on ne peut pas vraiment garantir sa concentration en canneberge et de plus il faudrait en boire beaucoup. Mais comme il s'agit d'un produit efficace,

la prise de gélules à base de canneberge peut être intéressante.

Ce petit fruit rouge tire son efficacité de la présence d'un sucre, mais celui-ci s'appelle *D-mannose* et pas *glucose*.



La bactérie à l'origine de l'infection urinaire a la capacité de s'attacher à ce sucre, si bien qu'en prenant de la canneberge ou directement du D-mannose, la bactérie en s'agrippant à ce sucre sera éliminé dans les urines.



Dans tous les cas, si malgré tout ce que vous avez mis en place, vous n'obtenez pas une amélioration sous 3 jours et si en plus une fièvre apparaît, consulter votre médecin.



Une bonne prise en charge de la cystite évitera l'apparition d'une infection des reins.

Si les cystites ont tendance à revenir fréquemment, il faut vraiment en parler à votre médecin afin qu'il fasse des investigations.

Comment éviter l'apparition de cystite

- Il faudrait boire suffisamment d'eau dans la journée (**Docteur eau**)
- Il faudrait manger des aliments riches en fibres afin d'éviter la constipation (**Docteur nutrition**)
- Il faudrait faire de l'exercice physique (jardinage, marche, natation...) pour renforcer les muscles abdominaux et ainsi faciliter l'évacuation des selles (**Docteur exercice**)
- Il faudrait être tempérant et se reposer car une fatigue excessive peut entraîner une diminution du système immunitaire qui favoriserait l'apparition de cystite (**Docteurs tempérance et repos**)
- Il ne faudrait pas se retenir mais dès que l'envie d'uriner subvient, il faut aller aux toilettes
- Il ne faudrait pas porter de vêtements serrés et en matière synthétique
- Pour éviter le passage de la bactérie de l'anus au vagin, il faudrait mieux s'essuyer de l'avant vers l'arrière
- Il ne faudrait pas utiliser de produits trop agressifs lors de la toilette intime afin de respecter la flore vaginale; préférez des produits doux
- Il faut mieux éviter, voir ne pas utiliser les tampons hygiéniques lors des règles
- Si l'infection urinaire subvient souvent après un rapport sexuel, il faudrait uriner avant et surtout après les rapports et faire une toilette juste à l'eau

L'objectif d'une bonne prise en charge de la cystite est d'éviter que la bactérie ne remonte jusqu'aux reins afin d'empêcher l'apparition d'une affection bien plus dangereuse qui causerait une atteinte des reins.

Encouragements

L'exercice matinal: la marche dans un air pur et vivifiant, la culture des fleurs, des fruits, des légumes, sont nécessaires pour assurer au sang une circulation convenable. Il est la sauvegarde la plus sûre contre les refroidissements, les congestions pulmonaires et cérébrales, les inflammations du foie, **des reins**, des poumons et contre cent autres maladies . –AD 145.5



Tous ceux qui désirent résister à la tentation et éviter les artifices de l'ennemi ont quelque chose à faire. Ils doivent surveiller avec le plus grand soin tout ce qui pourrait leur nuire, éviter de lire, de voir ou d'entendre ce qui est de nature à suggérer des pensées impures. Il ne faut pas permettre à son esprit d'errer au hasard sur tous les sujets que l'ennemi fait passer devant nos yeux. "Ayant ceint les **reins** de votre esprit, nous dit l'apôtre Pierre, soyez vigilants, ... et ne vous conformez pas aux convoitises qui régnaient autrefois en vous, au temps de votre ignorance. Mais, de même que celui qui vous a appelés est saint, vous aussi soyez saints dans toute votre conduite." 1 Pierre 1:13-15. — **EMS1 110.3**

Article santé écrit par M.S. juillet 2018 – bible utilisée king james version française –
contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org - <https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>