



## RECOMMANDATIONS AUX PATIENTES ATTEINTES DE CYSTITES AIGUËS RÉCIDIVANTES : mesures prophylactiques non antibiotiques et/ou non médicamenteuses

Extrait de la conférence de consensus organisée par l'AFSSAPS en juin 2008 « recommandations de bonne pratique : diagnostic et antibiothérapie des infections urinaires bactériennes communautaires chez l'adulte »

### → Traitement non médicamenteux

Certaines mesures hygiéno-diététiques visant à réduire le risque d'infection urinaire (IU) sont classiquement recommandées, notamment :

- une **diurèse suffisante** et donc des apports hydriques suffisants (> 1,5 l par jour),
- des **mictions non retenues**,
- une **régularisation du transit intestinal**.

Des mesures complémentaires peuvent être envisagées en cas d'IU récidivantes après les rapports sexuels : Si de façon répétée, une IU survient dans les 24 à 48 heures suivant un rapport sexuel, il convient de recommander une **miction post-coïtale systématique** et, si possible, l'**arrêt de l'utilisation des spermicides**, qui peuvent déséquilibrer la flore vaginale normale et favoriser une colonisation par *E. Coli*.

### → Traitement non antibiotique

La canneberge est une petite plante (*Vaccinium macrocarpon*) qui pousse presque exclusivement en Amérique du Nord et qui est utilisée depuis plusieurs années dans la prévention des infections urinaires. Elle empêcherait la fixation des bactéries à la paroi urothéliale, inhibant ainsi leur développement. N'est concernée ici que *Vaccinium macrocarpon* ou grande airelle rouge nord-américaine et non d'autres canneberges trouvées en Europe (*oxycoccus* et *vitis idae*).

En 2007, l'AFSSA a rendu un nouveau rapport qui indique : « l'allégation **contribue à diminuer la fixation de certaines bactéries *E. coli* sur les parois des voies urinaires** peut être acceptée pour les produits : canneberges fraîches /congelées et purée de canneberge dont la matrice est similaire aux produits pour lesquels l'allégation est déjà acceptée, et sous réserve d'une consommation journalière des quantités du produit apportant 36 mg de PAC. »