

INFECTIONS URINAIRES

Les CYSTITES

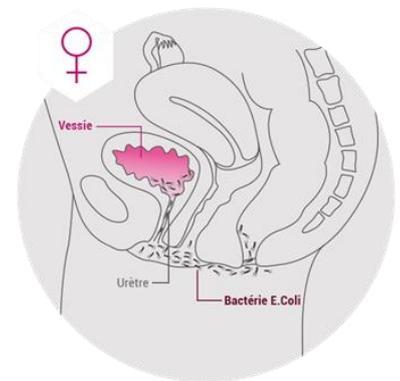


Souvent bénignes mais douloureuses, les infections urinaires touchent plus particulièrement les femmes, le risque augmentant avec l'âge. Le traitement allopathique généralement prescrit consiste en des antiseptiques et antibiotiques à prendre pour enrayer la crise.

Et s'il y avait un autre moyen pour traiter mais aussi/surtout pour prévenir ?

1) DEFINITION

La **cystite** est une infection ou une inflammation de la vessie souvent due à une colonisation bactérienne. La bactérie la plus couramment responsable est l'*Escherichia coli* ; elle se trouve naturellement dans le tube digestif et l'intestin. Elle pénètre par l'urètre et se multiplie dans la vessie. La proximité de l'appareil urinaire et fécale de la femme explique pourquoi elles sont le plus touchées par cette maladie.



1

2) LES DIFFERENTS TYPES D'INFECTIONS URINAIRES

On distingue 3 types d'infections urinaires, selon la localisation de l'infection.

2.a) La cystite infectieuse : on retrouve *Escherichia coli* dans les urines

De loin la forme d'infection urinaire la plus courante, la cystite touche presque uniquement les femmes. Le plus souvent, l'inflammation de la vessie est provoquée par la prolifération de bactéries intestinales de type *Escherichia coli* (85 % des causes), qui sont nombreuses aux environs de l'anus. Les autres bactéries fréquemment retrouvées sont *Proteus mirabilis*, *Staphylococcus saprophyticus*, *Klebsiella sp...* Les bactéries passent de la région anale et vulvaire à la vessie en remontant par l'urètre. Tout ce qui gêne la vidange de la vessie augmente le risque de cystite, car cela augmente la rétention d'urine, donc le temps de prolifération des bactéries. La cystite s'accompagne toujours d'une urétrite, l'inflammation de l'urètre.

2.b) L'urétrite infectieuse

Si l'infection touche uniquement l'urètre, on l'appelle urétrite. Il s'agit souvent d'infections sexuellement transmissibles, courantes chez les hommes. Les femmes peuvent aussi en souffrir. Différents agents infectieux sont en cause : les plus communs sont la chlamydia et le gonocoque. Chez l'homme, l'urétrite peut s'accompagner d'une prostatite.



2.c) La pyélonéphrite

Cette pathologie peut résulter d'une complication de cystite non traitée ou mal traitée qui conduit à la remontée des bactéries de la vessie via les uretères jusqu'aux reins et à leur prolifération à ce niveau.

3) SYMPTOMES DE L'INFECTION URINAIRE

3.a) Symptômes les plus communs

- Des douleurs ou des brûlures en urinant ;
- Une fréquence anormalement élevée de mictions durant le jour (parfois le besoin d'uriner survient la nuit) ;
- Une envie d'uriner presque permanente ;
- Des urines troubles, foncées, qui dégagent une odeur désagréable ;
- Une pesanteur ou des douleurs dans le bas-ventre ;
- Parfois, du sang dans l'urine ;
- Pas de fièvre s'il s'agit d'une simple cystite.

3.b) Symptômes dans le cas d'une infection des reins

- Une fièvre élevée ;
- Des frissons ;
- Des douleurs intenses dans le bas du dos ou dans l'abdomen ou aux organes sexuels ;
- Des vomissements ;
- Une altération de l'état général ;
- Des symptômes de cystite (brûlures, envies fréquentes d'uriner) peuvent être présents ou non.

4) FACTEURS DE RISQUE DE L'INFECTION URINAIRE

- Les relations sexuelles, particulièrement si celles-ci sont intenses et fréquentes après une période d'abstinence. On décrit d'ailleurs ce phénomène comme la « cystite de la lune de miel » ;
- Chez certaines femmes utilisant un diaphragme comme moyen contraceptif, l'urètre se trouvera comprimé, empêchant la vessie de se vider complètement et facilitant les infections de la vessie ;
- Après être allée à la selle, s'essuyer de l'arrière vers l'avant avec le papier hygiénique est un facteur de risque. Le mouvement d'essuyage doit toujours se faire de l'avant vers l'arrière afin de ne pas contaminer l'urètre avec des bactéries provenant de l'anus. De plus, les régions anale et génitale doivent être nettoyées avec soin régulièrement, ce qui aide à contrer la prolifération des bactéries ;
- Une hygiène trop rigoureuse peut, en revanche, déséquilibrer la flore bactérienne ;
- Chez certaines femmes, l'usage de spermicides peut causer une urétrite ;
- Le moment des règles est une période à risque, le sang des serviettes ou des tampons étant un milieu de culture idéal pour les bactéries. Aussi est-il important de ne pas garder trop longtemps ces protections en place.
- La sodomie sans préservatif augmente le risque d'être infecté, les bactéries en cause étant présentes au niveau de l'anus.



5) DIETETIQUE DES INFECTIONS URINAIRES

L'influence de l'alimentation sur les infections urinaires fait actuellement l'objet d'études. Les aliments que l'on ingère influencent la composition des selles en bactéries, souvent en cause dans les infections urinaires.

5.a) De manière générale

De manière générale, quelle que soit la cause, il sera préconisé :

- **d'éviter les aliments gras, les aliments sucrés (le sucre nourrit les bactéries), les fritures, l'alcool, et les fromages fermentés** qui créent trop d'Humidité pathogène dans le corps. L'Humidité pathogène peut bloquer la circulation d'énergie dans un organe (ex. emphysème, bronchite) ou une partie du corps (ex. œdème). L'Humidité, à l'instar de l'eau, coule vers le bas c'est-à-dire le bas-ventre, pouvant entraîner avec elle d'autres éléments pathogènes comme le Froid ou la Chaleur ;
- **d'éviter les aliments de nature chaude*** ciboulette, oignon, ail, graine de fenouil, vinaigre, arboise, cerise, châtaigne, litchi, longane, jujube, crevettes, viande de mouton et de bœuf, etc. Ces aliments peuvent créer de la Chaleur pathogène. Si l'Humidité pathogène se combine avec cette Chaleur, elle va l'entraîner vers le bas, c'est-à-dire le bas-ventre ;
- **d'éviter les aliments de nature froide*** ou fraîche* qui vont léser la Rate et le Rein ;
- **d'éviter les aliments de saveur piquante*** qui sont trop dispersants ; éviter les épices ;
- **d'éviter de manger trop carné** (les bactéries présentes dans la viande, souvent résistantes, pourraient ainsi contribuer à contaminer les voies urinaires) ;
- **d'éviter de consommer du sucre en grande quantité**. Le sucre a une influence sur l'acidité de l'urine (voir paragraphe concernant La Busserolle, partie 5.e) Plantes et tisanes) ;
- **de consommer des aliments de nature neutre*** à tiède* et de saveur douce* ; favoriser les aliments reconstituants : les fruits, les légumes frais et certaines légumineuses sont largement recommandés car ils favorisent la production d'urine et la diminution de l'humidité.

**voir les tableaux à la fin du document, pages 13-14-15*

En résumé, préférer une alimentation qui va nourrir et équilibrer la Rate (voir le document "Pour une alimentation saine, équilibrée, vivifiante" pour mieux comprendre le fonctionnement de notre Rate, élément central de notre digestion).

5.b) Le « sirop » des Chinois contre la cystite... et ce n'est pas le jus de canneberge

En Chine, le haricot mungo est utilisé pour combattre les symptômes de la cystite. Il est connu pour sa capacité à clarifier la chaleur et à favoriser la production d'urine. Le haricot mungo est particulièrement conseillé en cas de cystite avec miction fréquente, douloureuse et peu abondante.



Recette de « sirop »

Mélangez dans un peu d'eau 500 g de pousses de haricot mungo, broyées de façon à obtenir du jus ;
Ajoutez un peu de sirop d'érable ;
Buvez entre 100 et 150 ml, deux ou trois fois par jour.

5.c) Le céleri

Pour lutter contre les cystites, la médecine chinoise recommande également le **céleri branche**. Ce légume, parmi ses nombreuses vertus, permet de lutter contre les états de chaleur de la vessie et favorise la qualité et la quantité des mictions. C'est également un excellent antiseptique des voies urinaires et un très bon diurétique.



En cas d'infection aiguë	En cas de cystite à répétition
Préparez un jus de céleri branche (200 g) et buvez-le, accompagné d'un verre d'eau, trois fois par jour.	Vous pouvez manger une soupe de céleri tous les deux jours.

Recette de moules au céleri

150g de moules ; 60g de céleri frais

Faire cuire les moules dans un peu d'eau ; puis ajouter le céleri coupé en tronçons et les cuire ensemble un petit moment.

(repas qui nourrit le Yin, harmonise le Foie, clarifie la Chaleur et favorise la diurèse)



5.d) Et l'asperge alors ? Bon ou mauvais en cas de cystite ?

En Europe, on déconseille généralement les **asperges** en cas d'infection urinaire, à cause de leur haute teneur en acide urique. Cela pourrait être problématique si vous souffrez de calcul rénal à base d'acide urique. En revanche, si vos calculs sont d'origine calcique (c'est le cas de 80 % des calculs), l'asperge serait recommandée car elle est diurétique et disperse la chaleur. Sa haute teneur en fructosane et en aspergine bêta stimulerait aussi le nettoyage du foie.



5.e) Plantes et tisanes :

La cystite peut être traitée dès son apparition avec des infusions de plantes. Beaucoup de plantes à visée antibactérienne et dont le tropisme est la vessie, sont disponibles. Voici une sélection de quelques-unes d'entre elles qu'il est possible de se procurer dans la Nature, en Herboristerie ou en Pharmacie.



Ceci n'est pas une liste exhaustive de toutes les plantes guérisseuses de Mère Terre mais cela vous permettra de prendre la plante qui "vous parle" le plus, que vous connaissez, que vous avez dans le jardin, ou que vos grands-parents utilisaient, etc.





Tisane de Bruyère (*Calluna vulgaris*) :

La tisane de Bruyère a une action rapide en cas de cystite avant la pyélonéphrite ; la feuille de bruyère est traditionnellement utilisée pour activer la fonction urinaire et assainir les organes d'élimination urinaire. On l'utilisera en prévention et en soutien en cas d'infections des voies urinaires. Elle est reconnue pour ses propriétés diurétiques, son effet antiseptique urogénital et son action dépurative.

Les douleurs très vives causées par l'inflammation associée à l'infection urinaire sont ainsi vite apaisées. Fortement diurétique, la bruyère augmente par ailleurs le volume des urines, ce qui aide à l'élimination des bactéries (le plus souvent du genre *Escherichia coli*) présentes dans la vessie et responsables de la crise aiguë.

Cette action de dilution des urines est très bénéfique pour empêcher la cystite de s'installer. On peut aussi associer la **bruyère** à la **busserole**, autre plante amie de la vessie, aux vertus antiseptiques, afin de prévenir d'éventuelles récurrences.

- **Décoction** : 30 g de fleurs dans un litre d'eau froide ; faire bouillir à feu doux jusqu'à ce que la préparation soit réduite au tiers ; filtrer et boire trois à quatre tasses par jour.



Infusion de Busserolle (*Uva ursi*-*Arctostaphylos uva ursi*) :

Uva ursi signifie « raisin d'ours », car les ours raffolent des baies de cet arbuste, sans doute autant pour leur goût sucré que pour leurs propriétés antibactériennes. La busserolle est très proche de ses cousines, plus réputées dans ce domaine : la canneberge ou la myrtille. Traditionnellement, la busserolle est employée, comme la canneberge, pour soigner les inflammations des voies urinaires : cystite, inflammation du bassin et du rein, inflammation de l'urètre consécutive à une blennorragie, hypertrophie de la prostate accompagnée de pus dans les urines, colibacillose... On l'emploie parfois pour résoudre les problèmes d'incontinence et de rétention d'urine et, encore plus rarement, pour traiter la diarrhée et les pertes blanches. Ce sont les feuilles - plutôt coriaces - qu'on utilise. Elle se caractérise par deux principes actifs : l'arbutine et l'hydroquinone.

- **Infusion (feuilles)** : 3g par 150ml d'eau froide ; amener à frémissement ; éteindre, couvrir et laisser infuser pendant 15 minutes ; prendre trois à quatre tasses par jour avec de la nourriture
- **Décoction (feuilles)** : 10 à 15 g par litre d'eau froide. On amène à ébullition puis on laisse cuire à petits bouillons pendant une demi-heure. Les tanins peuvent causer de l'irritation gastrique, donc à utiliser seulement à court terme, ou ajouter des feuilles de menthe à la décoction, ou encore mélanger la décoction à parts égales avec une infusion de camomille.
En prendre deux ou trois tasses par jour.
- **Teinture mère** : 80 à 90 gouttes par jour. À utiliser sur une courte durée.
- **Poudre** : de 2 à 8 g ou en gélules dosées à 250 mg. En prendre 4 à 6 par jour en cure sur 15 jours et de 1 à 2 par jour en préventif, entre les repas.



- **Contre-indications :** La busserolle est contre-indiquée chez les femmes enceintes ou qui allaitent et les enfants de moins de 12 ans.
- **Notes :**
 - En raison de la toxicité de l'hydroquinone, la busserolle ne doit pas être utilisée à long terme (ne pas excéder quelques semaines).
 - Ne pas combiner la prise de busserolle avec du jus de canneberge ou des suppléments de vitamine C, qui rendraient cette plante moins efficace.
 - La busserolle serait plus efficace lorsque l'urine est **alcaline**. Pour faire le test de son **pH urinaire**, il suffit de se procurer des bandelettes prévues à cet effet en Pharmacie. Les variations du pH sont indiquées par diverses couleurs. Placer la bandelette dans le flot d'urine, secouer et attendre quelques secondes avant de comparer la couleur obtenue avec l'échelle colorimétrique de la boîte pour connaître le pH. Il est à noter que la première urine du matin sera toujours plus acide. Si le pH est vraiment acide, et ce, tout au long de la journée, je vous conseille de vous pencher sur des ouvrages traitant de l'équilibre du pH et listant les aliments acides & acidifiants, alcalins (ou basiques) et alcalinisants (ou basifiants).



Infusion d'ortie (*Urtica dioica*) :

Usage des parties aériennes de l'ortie par voie interne pour irriguer les reins, la vessie et les voies urinaires en cas d'inflammation.

- **Préparation/dosage :** Infuser de 2 g à 5 g de feuilles et de fleurs séchées d'ortie, pendant 10 à 15 minutes, dans 150ml d'eau bouillante. Prendre 3 fois par jour.
- **Contre-indications :** Parce que l'ortie pourrait avoir un effet abortif, elle est contre-indiquée en cas de grossesse.



Infusion de Prêle des champs (*Equisetum arvense*) :

Usage des parties aériennes de la plante recueillies au printemps pour améliorer la circulation dans les voies urinaires en cas d'infections bactériennes. La prêle des champs a des vertus légèrement diurétiques qui lui viendraient des saponines qu'elle renferme, qui permettent d'évacuer plus facilement les bactéries hors du tractus urinaire.

- **Préparation/dosage :** Faire une infusion en mettant 2 g de parties aériennes de prêle des champs dans 150 ml d'eau bouillante. Laisser infuser de 10 à 15 minutes. Boire une tasse, 3 fois par jour.



Infusion de Verge d'or (*Solidago virgaurea*) :

Cette plante accroît le volume urinaire en augmentant le flux sanguin et la filtration des reins, utiles en cas d'infections bactériennes.

- **Préparation/dosage :** Laisser infuser 3 g de parties aériennes de verge d'or dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 à 15 minutes. Boire une tasse d'infusion de 2 à 4 fois par jour entre les repas.





Infusion de Raifort (*Armoracia rusticana*) :

Le raifort a une activité antibactérienne.

- Préparation/dosage : Laisser infuser 2 g de racines fraîches ou séchées de raifort dans 150 ml d'eau bouillante pendant 5 minutes. Boire plusieurs fois par jour.
- Contre-indications : Le raifort est déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent, aux personnes qui ont des ulcères gastroduodénaux et à celles qui ont des problèmes rénaux.



Infusion d'Echinacée :

L'échinacée est reconnue pour ses propriétés de stimulation du système immunitaire. Ainsi, l'échinacée peut aider à combattre les infections urinaires en renforçant le système immunitaire. L'OMS reconnaît l'usage des racines de *E. augustifolia* et de *E. pallida* comme traitement d'appoint contre les infections des voies urinaires. Pour prévenir et traiter les infections récurrentes, la Commission E allemande reconnaît quant à elle l'usage des parties aériennes de *E. purpurea*.

- Préparation/dosage : Infuser 1 g d'Echinacée dans 250 ml d'eau frémissante, 10 minutes. A prendre pendant 3 semaines à chaque changement de saison.



Infusion de Barbe de maïs :

La tisane de barbe de maïs est efficace en cas de pathologies des voies urinaires : néphrites, cystites, calculs, coliques néphrétiques et énurésie, mais aussi en cas d'œdèmes, d'hydropisie cardiaque, de goutte et rhumatisme !

- Préparation/dosage : ébouillanter 1 cuillerée à café bombée de barbe de maïs dans $\frac{1}{4}$ de litre d'eau. Laisser infuser rapidement, passer, ne pas sucrer. Prendre une cuillerée à soupe pleine de cette tisane toutes les 2 à 3 heures.



La canneberge :

La canneberge est efficace car sa teneur en flavonoïdes empêche les bactéries *E. Coli* de se fixer aux parois des voies urinaires.

- Préparation/dosage : Prendre 80 à 160 ml de jus de canneberge pur ou 300 à 400 mg d'extrait solide à raison de 2 fois par jour sous forme de capsules ou comprimés ou prendre 1 CàS de canneberge séchée (environ 10 fruits), 2 fois par jour.

6) SYSTEME IMMUNITAIRE

Un travail sur la qualité de la flore intestinale semble approprié afin de rééquilibrer les bactéries : en commençant par les prébiotiques (psyllium et autres fibres solubles) puis en consommant des probiotiques, ce qui présenterait un certain intérêt pour prévenir les infections urinaires récurrentes.



Beaucoup de moyens sont connus pour remonter un système immunitaire défaillant, avec entre autres :

- **Extrait de Pépins de Pamplemousse** : 15 gouttes 2 à 3 x par jour en cas aigu / 1 x/jr en prévention ;
- **Psyllium et autres fibres solubles** aussi appelés prébiotiques, qui préparent le gros intestin à recevoir les bonnes bactéries des probiotiques et lutter contre la constipation ;
- **Ferments lactiques - produits lactofermentés**, riches en probiotiques (les "bonnes bactéries")
- **Propolis, Pollen, Gelée royale** : anti-infectieux globaux ;
- **Vitamine D3** : jusqu'à 5000iu par jour : immunité générale ;
- **Zinc** : dans tous les cas d'infection respiratoire ;
- **Vitamine C** en poudre : entre 5 et 15g par jour à diluer dans un litre d'eau et à boire durant la journée : anti-viral, anti-oxydant ;
- Capsules d'**huile de Nigelle** ;
- **Astragale*** : 4 gélules pendant les 10 premiers jours du mois, d'octobre à mars
- **Echinacée***

***à noter que l'Astragale et l'Echinacée sont immunostimulantes donc pourraient aggraver les maladies auto-immunes, si non, elles forment un binôme de plantes très efficace ;**

- **Se reposer**, bien dormir ;
- Bien manger et s'hydrater ;
- Eviter le stress négatif ;
- Adopter la **respiration abdominale**, qui aura pour effet de masser tous les organes, et surtout les intestins et les Reins ;
- Se balader dans la **nature** ;
- Faire de l'exercice régulièrement ;
- Pratiquer l'**ancrage** régulièrement durant la journée ;
- Porter un **regard positif** sur vous-même et sur votre environnement.

7) BOUILLOTTE CHAUDE

La pose d'une bouillotte chaude sur le bas-ventre en cas de crise peut aider à calmer les spasmes.



8) LES HUILES ESSENTIELLES



Certaines huiles essentielles sont bienvenues pour leurs effets antibactériens et leur stimulation du système immunitaire : Tea tree, Bois de rose, Thym à thymol, Sarriette, Origan, Citron, etc.

Il est à noter que les préparations qui suivent peuvent être prises en même temps que des tisanes ; en revanche, je ne conseillerais pas de les prendre par voie orale en même temps que de l'homéopathie.

- **Produits à visée anti-infectieuse à faire faire par votre pharmacien :**

Voie orale : gélules

-HE *Satureja montana carvacrolifera* 25 mg (sarriette des montagnes)

-HE *Origanum comp. carvacrol.* 25 mg (origan à carvacrol)

-HE *Thymus vulgaris thymoliferum* 25 mg (thym vulgaire à thymol)

Exc. q.s.p. 1 gélule gastro-résistante n°2, N°L

Posologie/durée : 2 gélules 2 fois par jour pendant 20 jours

Voie cutanée : gel

-HE *Aniba rosae* 10 g (bois de rose)

Exc. q.s.p. un gel de 100 g

Posologie/durée : 2 - 3 applications abdominales par jour pendant 20 jours

- **Remèdes à faire soi-même :**

Voie orale

Sur un comprimé neutre ou un peu de mie de pain, versez :

- 1 goutte d'HE *Satureja montana carvacrolifera* (sarriette des montagnes)

- 1 goutte d'HE de Citron

Puis laissez fondre ou mangez.

Répéter matin, midi et soir pendant 5 jours.

Voie cutanée : huile de massage décongestionnante et antiseptique

Préparez le mélange suivant :

-15 ml d'huile végétale de *Calophyllum inophyllum* (calophylle inophylle)

-5 gouttes d'HE de *Melaleuca alternifolia* (Tea-tree - arbre à thé)

-5 gouttes d'HE de *Cananga odorata* (ylang-ylang)

-5 gouttes d'HE de *Cymbopogon martinii* (palmarosa)

Puis massez-vous le bas du ventre et le bas du dos avec cette huile de massage pendant 3 à 5 jours.

- **Produits à base de Tea-tree :**

Tampon : Mettre 2-3 gouttes d'HE de Tea-tree sur un tampon (en coton bio) et le mettre en place dans le vagin. Changer le tampon toutes les 2 heures.

Solution : Faire une solution en mélangeant 2-3 gouttes d'HE de Tea-tree dans un litre d'eau ; bien brasser et laver les parties intimes avec cette eau.



Propriétés des huiles essentielles mentionnées :

L'HE de sarriette a des vertus antibactériennes et anti-infectieuses ;

L'HE d'Origan est surtout connue pour son activité anti infectieuse à large spectre très puissante ;

Le thuyanol, abondant dans l'HE de Thym à thuyanol, est à la fois antiseptique, antifongique et antiviral. Cette HE serait même plus spécifique des infections gynécologiques ;

L'HE de Bois de rose a des propriétés anti microbiennes ;

L'HE de Citron est antiseptique et booste l'immunité. C'est aussi un antiviral très actif ;

L'huile végétale de Calophylle inophylle est réputée pour ses propriétés anti-inflammatoires ;

L'HE de Tea tree a des propriétés antiseptiques, antifongiques, anti bactériennes et antivirales ;

L'HE du Ylang ylang a des propriétés anti-douleurs, anti-spasmodiques et anti-inflammatoires ;

L'HE de Palmarosa a des cativités antibactériennes, antifongiques et antivirales.

9) L'HOMÉOPATHIE



Prendre :

Hepar sulfuris calcareum 9CH, 3 granules 3 fois par jour
et Serum anticolbacillaire 3DH, 2 ampoules par jour

Consulter un médecin homéopathe pour les dosages nécessaires et/ou la prescription d'autres produits, adaptés à votre terrain.

Si aucune amélioration ne survient dans les 48 heures suivant le début du traitement ou si les symptômes s'aggravent, il est impératif de consulter un médecin.

10

10) 6 REFLEXES POUR EVITER L'INFECTION URINAIRE

- 1) Buvez assez de liquides : eau, tisanes : afin d'assurer une miction abondante qui empêche la colonisation de bactéries pathogènes. Mais ne buvez pas en excès en cas de douleurs au dos ou de déséquilibre rénal ;
- 2) Urinez après l'amour : le mouvement de pénétration entraîne les germes situés à l'entrée du vagin vers la vulve et les frottements créent une petite irritation qui entrouvre l'orifice de l'urètre. Il est donc important d'uriner dans les 10 minutes suivant un rapport sexuel. Pensez aussi à rincer vos parties génitales avec de l'eau, du savon antiseptique au pH inférieur à 7 ou avec une solution eau/Tea-tree ;
- 3) Préférez les coupes menstruelles ou les serviettes naturelles en coton bio, non blanchi et non traité au chlore, aux tampons industriels. Changez régulièrement de protection ;
- 4) Évitez les pantalons et sous-vêtements synthétiques : ils augmentent l'humidité et la température du corps, favorisant ainsi le développement des bactéries. Limitez le port de sous-vêtements trop serrés (ex. string) en préférant des matières comme le coton ;
- 5) Évitez les aliments irritants pour la vessie : café, tomate, sucreries et alcools contenant des sulfites et du soufre ;
- 6) Privilégiez les fruits frais : des études montrent qu'une consommation régulière de jus de fruits frais (canneberge, myrtilles, groseilles...) diminue le nombre d'infections urinaires.



11) PHARMACOPEE CHINOISE

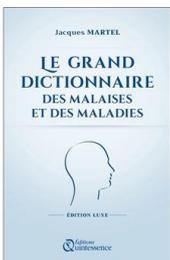


En pharmacopée chinoise, il existe une formule appelée **Zhi Bai Di Huang Pian**, qui permet de prévenir et soulager les infections urinaires. Son principe est de tonifier le yin du Rein et de diminuer le feu vide.

Retrouvez le complément Zhi Bai Di sur <https://www.laboratoiresbimont.com/>

Le complément Zhi Bai Di Huang Pian est à prendre pendant 1 à 2 mois minimum, en période de crise ou en prévention si vous faites des infections urinaires à répétition.

12) APPROCHE PSYCHOLOGIQUE



Extrait du livre de Jacques Martel : Le grand livre des malaises et maladies :



« L'urine représente mes vieilles émotions dont je n'ai plus besoin et que j'élimine de mon système. Une cystite est une inflammation de la vessie. Comme il s'agit d'une infection, cela indique que ce malaise est très souvent relié à de la colère que j'ai accumulée. Cela peut aussi être dû à l'amertume, la rancune, l'exaspération, qui bouillent et me brûlent.../...

Je peux vivre un sentiment de frustration par rapport à mes relations sexuelles. Puisque mon système urinaire et mon système reproducteur sont en communication, l'un va affecter l'autre. Il se peut que mes relations sexuelles aillent admirablement bien et que je ne comprenne pas pourquoi je vivrais de la frustration. Je peux me demander alors dans ce cas : « Pourquoi a-t-il fallu que j'attende autant d'années pour avoir des relations sexuelles satisfaisantes ? » De là, peuvent venir frustration et colère non exprimées. Une cystite peut aussi, par exemple, survenir à la suite d'une séparation. N'ayant pas été capable d'exprimer mes émotions négatives, des peurs font surface ainsi que des conflits intérieurs par rapport à ce qui s'en vient pour moi. Ayant de grandes attentes non comblées, je blâme les gens qui m'entourent pour ce vide et, la plupart du temps, mon partenaire en pâtit. Je vais de frustration en frustration puisque je laisse aux autres la responsabilité de mon bien-être. Ma rage intérieure est habituellement tournée vers les personnes du sexe opposé ou le partenaire sexuel. Est-ce que je me sens emprisonné.e dans une situation ? Quelqu'un a-t-il une emprise sur moi ? Un sentiment d'impuissance en découle et j'ai l'impression que ma vie est ruinée.

Il est donc temps que je me prenne en main et que j'accepte ↓♥ la responsabilité de ma vie. Je prends la décision d'aller de l'avant et je renais à moi-même, indépendamment des relations présentes et antérieures. Je m'accueille dans la douceur. Je laisse s'exprimer ma créativité. Je vis ainsi ma vie au niveau de mon cœur ♥ au lieu d'être constamment dans ma tête. »



13) VOUS AVEZ TOUT ESSAYÉ ET POURTANT IL N'Y A AUCUNE AMÉLIORATION ...

Si aucune amélioration ne survient dans les 48 premières heures suivant le début des traitements ou si les symptômes s'aggravent, ou si après des semaines de traitement non conventionnels, les symptômes persistent, il est impératif de consulter un médecin.

Dans tous les cas, maintenez un travail sur la flore intestinale !

Dans le cas où les douleurs au moment d'uriner sont vraiment trop intenses ou s'il y a de la fièvre, des douleurs lombaires ou des vomissements (signes d'une infection plus grave), les antibiotiques deviennent indispensables afin de traiter l'infection et prévenir les complications.



CLASSIFICATION DES ALIMENTS

En MTC, les aliments sont classifiés en fonction de leur nature et de leur saveur. En effet, chaque organe a sa saveur et sa nature (nous y reviendrons à un autre chapitre) : la nature Neutre et la saveur Douce correspondent à la Rate.

CLASSIFICATION DES ALIMENTS SELON LEUR NATURE

Aliments/Nature	Froide	Fraîche	Neutre	Tiède	Chaude
LEGUMES	algue agar agar, algue laminaire (wakamé), algue nori, algue rouge, algue sargasse, algue zostère, chicorée, concombre, courges, pousses de bambou, melon, menthe, oseille, pastèque, pissenlit, racine de lotus, rhubarbe, tomate	algue bleue, algue nori, algue spiruline, asperge, aubergine, avocat, blette, céleri branche, carotte crue, champignon de paris, chou chinois, concombre, cresson, endive, épinard, laitue, navet, olive noire, oseille, radis (tous crus), topinambour, tomate	artichaut, betterave, brocolis, carotte cuite, champignon parfumé et noir, chou blanc rond, chou chinois, chou-fleur, chou vert, haricot vert, courgette, igname, mâche, navet, oignon, patate douce, petits pois, pomme de terre, potiron, radis (tous cuits) salsifis, tomate cuite, trémelle blanche	ail cuit, aillet, basilic, carotte cuite ciboule, ciboulette, citrouille, échalote, estragon, fenouil, gingembre, oignon, ortie, panais, persil, pleurote, poireau, potiron, radis (tous cuits)	ail cru, gingembre, poivron
LEGUMINEUSES (NB : Le Quinoa est une légumineuse et une céréale Neutre-Tiède)	soja vert, germes de soja	amarante, germes de soja, pois chiches, soja vert, tofu	fève, haricots blanc, noir, rouge (azuki), lait de soja, lentilles, petits pois, pois, pois chiche, seigle	lentilles	
CEREALES		blé, larme-de-job, millet, orge, sarrasin, seigle	avoine, maïs, millet, orge, riz rond, seigle	avoine, riz glutineux, riz long, sorgho	
FRUITS	banane, kaki, kiwi, melon, pamplemousse, pastèque, rhubarbe	cassis, citron, fraise, mandarine, mangue, orange, poire, pomme, prune	amande, ananas, cacahuète, citron, figue, framboise, goji, longane, mangoustan, mûre de la ronce, myrtille, noix de coco, papaye, raisin	abricot, amande, cerise, châtaigne, coing, datte, goyave, grenade, jujube, kumquat, litchi, longane, noix, pêche, pignon, pistache	
PRODUITS ANIMALIERS	calmar, cheval, crabe, escargot, foie de lapin, pieuvre	canard, foie de mouton, grenouille, huître, lapin, poulpe fromage (chèvre, jument, vache) œuf de cane	alose, bar, boudin, cabillaud, caille, carpe, cœur de porc, coquille saint jacques, esturgeon, foie de bœuf, hareng, maquereau, merlan, morue, mulot, œuf de caille, œuf de poule, oie, pied de porc, perche, pigeon, porc, rognons de bœuf, rognons de porc, sardine, saumon, seiche, sole fromage (chèvre, vache), lait caillé, lait de vache	agneau, anchois, anguille, bœuf, cabillaud, cerf, chèvre, crevette, faisan, foie de porc, jambon, moule, pintade, poulet, mouton, rognons agneau et de mouton, thon, tripes de bœuf, tripes de mouton, tripes de porc, truite fromages, lait de brebis	truite
DIVERS	bulbe de lys, chrysanthème séché, fleur d'hémérocalle, sauce de soja, sel	bulbe de lys, camomille, huile de sésame, ibiscus, menthe, saindoux, tamarin, thé vert, vanille, verveine	beurre, cacahuète, cacao, camomille, fleur d'oranger, huile d'arachide, huile de colza, huile d'olive, ginseng, graine de	aneth, angélique (racine), badiane, bouton de rose, café, cacao, cannelle, cardamome, câpres, clou de girofle, coriandre, cumin,	angélique (racine), café fort, cannelle, piment, poivre, vin de shao xing

		citronnée (différente de l'officinale)	lotus, miel, miso, muscade, réglisse, safran, sauge, sésame noir, sucre blanc cristallisé, sucre candy, vanille	curcuma, huile de soja, hysope, laurier, muscade, romarin, sauge, sucre candy, sucre roux, thym, umébosi fermenté, vanille, vinaigre	
--	--	---	---	--	--

CLASSIFICATION DES ALIMENTS SELON LEUR SAVEUR

Aliments/Nature	Acide	Amer	Doux	Piquant	Salé
LEGUMES	chou chinois, choucroute, épinard, oseille, poireau, pourpier, tomate	algue bleue, algue sargasse, artichaut, asperge, blette, brocolis, carotte cuite, céleri branche, ciboule, concombre, cresson, chicorée, chou rave, échalote, endive, laitue, mâche, navet, olive noire, ortie, oseille, persil, pissenlit, pousse de bambou	ail cuit, algue agar agar, algue nori, algue rouge, asperge, aubergine, avocat, betterave, blette, carotte cuite et crue, céleri branche, champignons de paris, champignon parfumé (shitaké), noir, chou blanc rond, chou chinois, chou-fleur, chou rave, chou vert, citrouille, concombre, courges, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, igname, laitue, lotus (racine), melon, navet, oignon, panais, pastèque, patate douce, petits pois, pleurote, pomme de terre, potiron, pousse de bambou, radis (tous crus et cuits), salsifis, tomate, topinambour, trémelle blanche	ail cru, aillet, basilic, carotte cuite, céleri branche, chou-fleur, chou vert, ciboule, ciboulette, cresson, échalote, épinard, fenouil, gingembre, navet, oignon, ortie, persil, poireau, poivron, radis	algue agar agar, algue kombu, algue laminaire, algue nori, algue rouge, algue sargasse, algue spiruline, algue zostère, olive noire, persil, salade cuite
LEGUMINEUSES (NB : Le Quinoa est une légumineuse et une céréale Doux)	haricot azuki		fève, haricots blanc, dolique, noir, rouge, germes de soja, lait de soja, lentilles, pois chiche, soja noir, soja vert, tempeh, tofu	tempeh	lentilles, pois, soja
CEREALES	blé, pain au levain		amarante, blé, larmes de job, maïs, millet, orge, riz long, riz rond, sarrasin, seigle, sorgho	avoine, germes de blé, millet	avoine, orge
FRUITS	abricot, cenelle, cerise, citron, coing, fraise, framboise, goyave, grenade, kiwi, kumquat, litchi, mandarine, mangoustan, mangue, myrtille, orange, pamplemousse, pêche, poire, pomme, prune, raisin, rhubarbe	abricot, rhubarbe	abricot, amande, ananas, banane, cacahouète, cassis, cenelle, cerise, châtaigne, coing, datte, figue, fraise, framboise, goji, goyave, grenade, jujube, kaki, kiwi, kumquat, litchi, longane, mandarine, mangoustan, mangue, melon, mûre de la ronce, myrtille, noisette, noix, noix de coco, orange, pamplemousse, papaye, pastèque, pêche, pignon, pistache, poire, pomme, prune, raisin	coing, kumquat, noix, pêche, pistache	châtaigne, noix



<p>PRODUITS ANIMALIERS</p>	<p>cheval, faisan, truite</p> <p>fromages chèvre et vache, yaourt</p>	<p>chevreau, foies de bœuf, de lapin, de mouton, de porc, de poulet, rognons d'agneau et de mouton</p>	<p>agneau, alose, anchois, anguille, bœuf, boudin, cabillaud, caille, carpe, cerf, chèvre, cœur de porc, coquille saint jacques, crevette, cheval, escargot, esturgeon, faisan, grenouille, foie de bœuf, foie de mouton, foie de porc, hareng, huître, jambon, lapin, maquereau, mouton, mullet, œufs de caille, de cane et poule, oie, pied de porc, pigeon, porc, poulet, poulpe, rognons bœuf, rognons agneau et mouton, thon, tripes de bœuf, tripes de mouton, tripes de porc, truite fromages chèvre et vache, laits brebis et vache,</p>	<p>cheval</p>	<p>boudin, cabillaud, calmar, canard, crabe, cœur de porc, coquille saint jacques, crevette, escargot, grenouille, huître, jambon, moule, mullet, pied de porc, pieuvre, pigeon, porc, poulpe, rognons de porc, sanglier, sardine, saumon, seiche, thon</p>
<p>DIVERS</p>	<p>ibiscus, safran, vinaigre, umébos fermenté</p>	<p>bouton de rose, bulbe de lys, café, camomille, câpres, chocolat, chrysanthème séché, curcuma, ginseng, huile d'olive, laurier, muscade, thé vert, vanille, verveine citronnée, vin de shao xing, vinaigre</p>	<p>angélique (racine), beurre, bouton de rose, bulbe de lys, cacahuète, chrysanthème séché, cumin, fleur d'hémérocalle, fleur d'oranger, ginseng, graine de lotus, huile d'arachide, d'olive, de sésame, laurier, miel, miso, réglisse, romarin, safran, saindoux, sauce de soja, sésame noir, sucre blanc cristallisé, sucre candy et roux, thé vert, vin de shao xing</p>	<p>alcool, angélique (racine), badiane, cannelle, cardamome, clou de girofle, coriandre, cumin, curcuma, gingembre, huile de colza, menthe, moutarde, muscade, piment, poivre, romarin, thym, vanille, vin de shao xing</p>	<p>miso, produits en saumure, sel, tamari (sauce de soja)</p>

BIBLIOGRAPHIE

- **Marie-Emmanuelle Gatineaud** – *La diététique chinoise appliquée à l'occident*
- **Jacques Martel** – *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*
- **Penoël/Jollois/Franchomme** – *L'aromathérapie exactement – encyclopédie de l'utilisation thérapeutique des extraits aromatiques*
- **Maria Treben** – *La Santé à la Pharmacie du Bon Dieu*

