

# Une cystite? Faites le test!

Les cystites sont presque aussi banales que les rhumes dans la population féminine. Si vous y êtes sensible, un nouveau test rapide, facile à faire chez soi, vous signalera l'imminence d'une infection.

Ça commence en enfance chez des enfants génétiquement prédisposés. Sept pour cent des fillettes affrontent ainsi cette sensation de brûlure qui les fait se précipiter aux toilettes toutes les trois minutes, sans pouvoir éteindre ce feu. Puis les périodes à risque se succèdent tout au long de la vie féminine: premiers ébats amoureux (alors que restent des lambeaux d'hymen), rapports sexuels, grossesses, ménopause... Seule une femme sur deux échappe à cette infection de l'urètre, et celles qui y sont sujettes peuvent vivre de très nombreuses récurrences. Plus tôt on identifie et soigne l'infection, et moins on souffre,

**LE TUYAU**  
Boire, chaque jour, 3 dl de jus de canneberge ou d'airelle empêche les bactéries d'adhérer aux parois de la vessie.

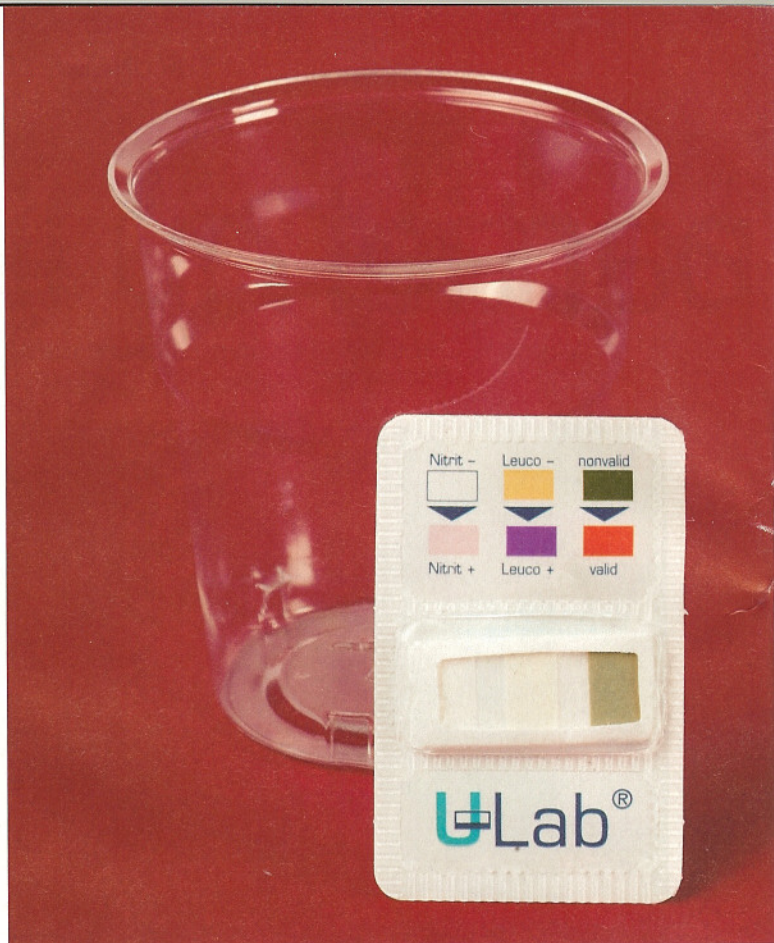
## L'INFECTION URINAIRE

### Les symptômes

Un besoin anormalement fréquent d'uriner; la difficulté à uriner; des mictions douloureuses.

### Les mesures de prévention

- Après avoir uriné ou être allé à selle, essuyez-vous d'avant vers l'arrière, mais jamais l'inverse.
- Maintenez une hygiène irréprochable non seulement des parties génitales mais aussi des mains lors des rapports sexuels et des caresses.
- Évitez l'utilisation de spermicide ou d'un diaphragme.
- Urinez systématiquement après un rapport sexuel.
- Buvez suffisamment, au moins 1,5 à 2 litres par jour.
- Ne vous retenez pas d'uriner et videz totalement votre vessie.
- Portez des sous-vêtements en coton et bannissez les sprays parfumés.



Plongée dans un gobelet d'urine, la carte aux trois couleurs indique 1) la validité du test (orange); 2) la présence de nitrites (rose); 3) la présence de globules blancs (violet). Un seul des deux derniers indices suffit pour qu'il faille prendre des antibiotiques.

→ **Prix:** Emballage de deux tests: 14 fr. 80; six tests: 35 fr. 40.  
En vente libre en pharmacie.

c'est ce qui fait l'intérêt de ce nouveau test de dépistage en vente libre en pharmacie.

L'inventeur? Un chimiste allemand devenu lui aussi sujet à des cystites à répétition – ce qui est rare chez un homme – suite à un accident de la route qui l'a rendu paraplégique. Il lui fallait donc un moyen simple et rapide de les détecter, avant qu'elles ne se propagent vers les reins et deviennent beaucoup plus dangereuses.

Une hygiène stricte permet certes de diminuer la fréquence des cystites, mais ces mesures ne sont pas toujours suffisantes. Normalement, l'urine est stérile et ne contient aucune bactérie, malheureusement, l'urètre de la femme est très court, terriblement proche du vagin et surtout de l'anus; 80 à 90% des infections urinaires sont dues à des colibacilles hôtes de l'intestin. Leur ascen-

sion est favorisée par l'activité sexuelle. Les modifications hormonales et morphologiques de la femme enceinte, tout comme la chute des oestrogènes à la ménopause prédisposent également aux infections.

Non soignée, la contamination peut se propager vers la vessie et les reins. Des conditions médicales (diabète, etc.) ou morphologiques (obstruction, etc.) sont à l'origine de maladies complexes, difficiles à soigner. D'où l'intérêt de détecter les prémices de l'infection... L'invention de notre chimiste a été rachetée par Swisssmedical-solution qui l'a adaptée pour le marché grand public. Commercialisé sous la marque U-Lab, ce test va partir à la conquête des marchés internationaux cet automne. Sans aucun doute avec succès.

**Françoise M. Ducret**