

# FUTURA

## Infections urinaires chroniques : les antibiotiques mis en cause ? (La Santé Sur Écoute #2)

Podcast écrit et lu par : Julie Kern

*[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique lo-fi détendue.]*

Bonjour, ici Julie, votre rédactrice santé chez Futura. Bienvenue dans ce nouvel épisode de La Santé sur écoute. Tous les 15 jours, on discutera ensemble d'un sujet de santé qui fait l'actualité, ce qu'en dit la science et de l'impact que ces sujets peuvent avoir sur notre quotidien, et enfin les solutions à mettre en place pour mener une vie saine. Comme d'habitude, n'hésitez à pas [nous suivre sur vos plateformes d'écoute préférées](#) pour ne pas manquer un seul épisode de La Santé Sur Écoute.

*[Musique lo-fi au piano.]*

Chères auditrices, je m'adresse spécialement à vous dans cet épisode. Si les hommes ne sont pas épargnés par les infections urinaires, les femmes ont 20 à 40 fois plus de risque d'en contracter une. On estime qu'une femme sur deux aura une infection urinaire au cours de sa vie. Et parmi elles, environ un quart en souffrira plusieurs fois par an. Pour se débarrasser de cette infection qui cause des douleurs au moment d'uriner, le médecin vous prescrira une cure d'antibiotiques. En effet, les cystites sont causées par des bactéries venues tout droit de nos intestins, donc les antibiotiques sont tout indiqués. Sauf qu'ils ne protègent pas des récurrences. Pire encore, ils les favoriseraient ! C'est la conclusion paradoxale d'une étude récente menée dans trois universités américaines, dont le célèbre MIT.

C'est vrai que cela ne va pas de soi. Les antibiotiques sont conçus pour tuer les bactéries, alors pourquoi contribuent-ils au cercle vicieux que vivent les femmes atteintes de cystites chroniques ? Pas de panique, je vous explique tout.

*[Transition musicale.]*

Vous avez raison, les antibiotiques tuent les bactéries qui nous rendent malades, mais aussi celles qui sont bénéfiques. Le microbiote ou flore intestinale, ça vous parle ? C'est cette population de bactéries qui réside dans nos intestins et qui semble intervenir dans bon nombre de mécanismes nécessaires à notre santé. C'est un sujet de recherche très dynamique en ce moment, et on pourra en reparler si cela vous intéresse. Les antibiotiques déséquilibrent la flore intestinale en réduisant sa diversité et donc son rôle protecteur. Mais revenons-en à notre cystite ! Voilà comment elle se déclare. Des bactéries de l'intestin, le plus souvent *Escherichia coli*, se frayent un chemin jusqu'au vagin par l'anus. Chez la femme, l'urètre, le canal par lequel sort l'urine, est situé juste au-dessus du vagin, sous le

clitoris. Anatomiquement, il n'y a donc qu'un pas entre l'intestin et la vessie. Les bactéries étrangères s'y installent au détriment du microbiote urinaire et provoquent des douleurs à la miction et infectent les urines qui peuvent changer de couleur.

L'étude dont je vous parlais juste avant conclut que les femmes atteintes de cystite chronique ont un microbiote moins divers, peut-être à cause des traitements antibiotiques qu'elles prennent, mais aussi des marqueurs de l'inflammation plus élevés que les femmes qui ne sont pas concernées.

Comment sortir de cette boucle infernale ? Les scientifiques proposent une alternative aux antibiotiques : la transplantation fécale. En gros, il s'agit de restaurer le microbiote des femmes atteintes de cystite chronique en leur greffant celui d'autres personnes en bonne santé pour espérer qu'il retrouve sa fonction protectrice et limite les récives. Quand on parle de greffe ici, on ne parle d'une opération chirurgicale lourde, mais juste de la prise de gélules qui contiennent de bonnes bactéries. Tout cela doit encore être prouvé par des essais cliniques en bonne et due forme, mais l'approche permettrait de se passer d'antibiotiques si elle est efficace.

De votre côté, il y a-t-il des bons réflexes pour limiter le risque de récive ? Eh bien oui, vous me connaissez maintenant, j'ai toujours quelques idées à vous soumettre.

*[Transition musicale.]*

Premièrement, il faut boire au minimum 1,5 litres d'eau par jour, encore plus si vous êtes sportif, âgé ou qu'il fait très chaud. Quand vous ressentez de la soif, vous êtes déjà déshydratés. Deuxièmement, il faut éviter de porter des vêtements trop serrés et en matières synthétiques, qui emprisonnent la région vaginale. Les cystites apparaissent fréquemment à la faveur d'un rapport sexuel. Il est conseillé d'uriner avant et après pour éviter que les potentielles bactéries intestinales ne stagnent trop longtemps dans l'appareil urinaire. Enfin, une bonne hygiène intime ne fait de mal à personne. Tout comme garder sa santé sur écoute.

Merci d'avoir passé ce moment avec moi, vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées pendant cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour soutenir notre travail et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve bientôt pour le prochain épisode de La Santé Sur Écoute. À la prochaine !