

Vrai / Faux : 10 idées reçues sur les infections urinaires



Chaque année en France, deux millions de femmes sont touchées par des infections urinaires. Un phénomène qui souffre encore de nombreux préjugés. Cranberry, relations sexuelles, douleurs... Une gynécologue fait le point sur les idées reçues sur les infections urinaires.



Anaïs Chabaliér

1. Le cranberry est efficace contre les infections urinaires

VRAI

Le **cranberry** ([/sante/medecine-douce/cranberry-antibiotique-naturel-21458](https://sante/medecine-douce/cranberry-antibiotique-naturel-21458)) est un véritable allié contre les infections urinaires à partir du moment où celles-ci ne sont pas aiguës ni bactériennes.

Cette baie rouge est surtout efficace sur les cystites légères, si elle est consommée de manière préventive. Pour cela, il est conseillé de boire un

verre de jus de cranberry tous les matins.

Pour comprendre comment ce petit fruit agit sur les infections urinaires, il faut d'abord comprendre comment fonctionne l'urètre. Ce canal qui permet d'évacuation des urines est composé d'"encoches", dans lesquels les germes ont tendance à s'accumuler. L'action du cranberry permet d'empêcher l'accrochage des bactéries dans cette zone.

2. Pour éviter les infections urinaires, il ne faut pas aller aux toilettes trop souvent

FAUX

Contre les infections urinaires, il ne faut surtout pas se retenir d'aller aux toilettes si l'on en a envie.

Inutile également de s'empêcher de boire de l'eau pour éviter d'uriner. Au contraire : plus on s'hydrate, mieux c'est, car cela permet d'irriguer, et donc de nettoyer les voies urinaires.

3. Les sous-vêtements en coton sont préférables aux matières synthétiques

VRAI

La matière des sous-vêtements n'a pas d'impact sur les [infections urinaires \(/sante/sante-des-femmes/femme/infection-urinaire-00899/une-infection-urinaire-qu-est-ce-que-c-est\)](https://www.femmeactuelle.fr/sante/sante-des-femmes/femme/infection-urinaire-00899/une-infection-urinaire-qu-est-ce-que-c-est), mais sur les irritations vulvaires.

Et pour cause : les frottements d'un tissu synthétique ou d'un vêtement trop serré peuvent entraîner des sensations de brûlure, mais aussi une macération locale, pouvant être à l'origine d'une prolifération des germes au niveau de la vulve.

4. Aux toilettes, il faut s'essuyer de l'avant vers l'arrière

VRAI

S'essuyer de l'avant vers l'arrière lorsque l'on se rend aux toilettes permet d'éviter la prolifération des germes tels que les colibacilles ou les entérocoques, présent en plus grand nombre au niveau de l'anus.

Le geste idéal pour éviter les infections urinaires ? Tamponner la zone avec du papier WC plutôt que de s'essuyer.

5. Boire du champagne et du vin blanc favorise les infections urinaires

FAUX mais...

On entend souvent dire que le vin blanc, le champagne ou encore les plats épicés peuvent modifier le pH urinaire et être à l'origine d'infections.

S'il est vrai qu'il existe des sensibilités particulières à ces boissons, elles n'ont pas d'impact direct sur les infections urinaires.

Pour ne pas prendre de risques, il est tout de même conseillé de s'hydrater en buvant de l'eau lorsque l'on boit du vin ou du champagne.

6. Les infections urinaires sont forcément douloureuses

VRAI

Les infections urinaires se manifestent généralement par des sensations de brûlure pendant la miction, et parfois par des douleurs abdominales.

Ces douleurs sont provoquées par la prolifération de germes dans les voies urinaires.

7. Les infections urinaires ne touchent que les femmes

FAUX

Les hommes sont également sujets aux infections urinaires, même si ce phénomène touche davantage les femmes.

Mais chez les hommes, les infections urinaires sont plus problématiques, car elles peuvent entraîner une **prostatite** (</sante/sante-pratique/prostatite-causes-symptomes-et-traitement-28636>), qui n'est autre qu'une infection de la prostate.

La prise en charge est également différente : si les femmes peuvent soigner une infection urinaire rapidement - en buvant beaucoup d'eau notamment - le traitement est plus lourd et plus long chez les hommes.

8. Les relations sexuelles sont directement responsables des infections urinaires

FAUX mais...

La majorité des infections urinaires n'ont pas de lien avec la sexualité. Une cystite post-coïtale peut néanmoins survenir après des rapports sexuels répétés ou après une longue période sans rapports.

Et pour cause : l'urètre se situe au-dessus de l'entrée du vagin, et subit des frottements lors des rapports sexuels, ce qui peut entraîner des brûlures et une **cystite** (</sante/sante-des-femmes/femme/que-faire-en-cas-de-cystite-31815>).

Pour éviter cela, il est conseillé d'uriner avant et après les rapports sexuels. Prendre une douche n'est cependant pas nécessaire.

9. Certaines personnes sont plus sensibles aux infections urinaires que d'autres

VRAI

Il n'existe pas de personne dite "à risque", mais nous ne sommes pas tous égaux face aux infections urinaires : certains individus y sont plus sensibles que d'autres et sont touchés pas des infections dites "récurrentes".

10. Les infections urinaires reviennent toujours

FAUX

Heureusement, les infections urinaires n'ont rien de systématique. Il est tout à fait possible de n'en avoir qu'une seule fois dans sa vie.

Chez les personnes les plus sensibles, les infections urinaires surviennent lorsque l'apport hydrique diminue. Il est donc recommandé de boire beaucoup d'eau quotidiennement pour éviter les risques de récurrence.

Merci au Dr Pia de Reilhac, gynécologue médicale et présidente de la Fédération Nationale des Collèges de Gynécologie Médicale ([FNCGM \(http://www.fncgm.com/\)](http://www.fncgm.com/)).

A lire aussi :

[Venir à bout d'une infection urinaire \(/sante/sante-des-femmes/femme/infection-urinaire-00899\)](#)

[Infection urinaire : les enfants aussi sont concernés \(/enfant/enfants/sante-psycho/infection-urinaire-23873\)](#)

[Comment soigner naturellement une infection urinaire ? \(/sante/sante-des-femmes/infection-urinaire-solutions-naturelles-46959\)](#)

Vous avez 3 minutes de plus ?

**Vous avez aimé cet
article?**

(0 personne l'aime déjà)

 **J'aime**