

Cystite & infections urinaires

Prévenir les récurrences et soulager naturellement les épisodes de cystite.

50%

DES FEMMES CONCERNÉES

1.5L

D'EAU MINIMUM PAR JOUR

24-48h

POUR SOULAGER LES SYMPTÔMES

3x

PLUS FRÉQUENT CHEZ LA FEMME

☆ PHYTOTHÉRAPIE

Plantes urinaires

- **Canneberge (cranberry)** — empêche l'adhésion bactérienne à la paroi vésicale.
- **Bruyère** — diurétique et antiseptique urinaire naturel.
- **Busserole** — antiseptique urinaire puissant, cure courte (max 1 semaine).
- **Piloselle** — diurétique doux, favorise l'élimination.
- **D-mannose** — sucre naturel empêchant la fixation bactérienne.

☾ MICRONUTRITION

Compléments ciblés

- **Vitamine C** — acidifie les urines, freine la prolifération bactérienne.
- **Probiotiques vaginaux** — Lactobacillus, rééquilibre la flore protectrice.
- **Zinc** — soutien immunitaire, prévention des récurrences.
- **D-mannose** — 2g/j en prévention, sucre simple non métabolisé.
- **Propolis** — action antibactérienne naturelle complémentaire.

⬆️ HYDRATATION & HYGIÈNE

Les gestes essentiels

- **Boire abondamment** — 1.5 à 2L/j pour rincer mécaniquement la vessie.
- **Uriner après les rapports** — élimine les bactéries introduites mécaniquement.
- **Essuyage avant-arrière** — évite la contamination par les bactéries fécales.
- **Éviter la toilette intime** trop agressive qui déséquilibre la flore.
- **Ne jamais se retenir** longtemps, uriner dès le besoin ressenti.

◆ ALIMENTATION PRÉVENTIVE

Ce qui aide ou aggrave

- **Favoriser** : jus de cranberry non sucré, eau, tisanes diurétiques.
- **Limiter** le sucre raffiné — favorise la prolifération bactérienne.
- **Éviter** l'alcool et la caféine en période de crise, irritants vésicaux.
- **Probiotiques alimentaires** yaourts, kéfir — soutien de la flore globale.

▲ PRÉVENTION AU QUOTIDIEN

Réduire les récurrences

- **Sous-vêtements en coton** — évite la macération propice aux bactéries.
- **Éviter les vêtements trop serrés** — favorise la ventilation locale.

✿ AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles

- **Tea tree (arbre à thé)** — antibactérien, en application très diluée externe.
- **Origan compact** — antibactérien puissant, voie orale sous contrôle pro.
- **Bois de rose** — soutien doux antiseptique, en synergie.

⚠️ **Quand consulter ?** Fièvre, douleur lombaire (signe de pyélonéphrite), sang dans les urines, symptômes résistants après 48h → consultation médicale rapide, antibiothérapie possible.

Source : Ma Bible de la naturopathie — guide de référence pour prendre soin de toute la famille au naturel, Charlotte Jacquet, Naturopathe — Leduc Éditions, 2023

MG

Marine Gutfreund
MG Ostéopathie

✉️ osteo-gm@hotmail.com
☎️ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr