



Infections des voies urinaires

🕒 paru le 06/12/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Les voies urinaires se composent, de bas en haut, de l'urètre, de la vessie, des uretères et des reins. Une infection des voies urinaires est due à une bactérie, qui pénètre généralement par l'urètre avant de s'implanter dans la vessie. Il s'agit dans ce cas d'une infection de la vessie (cystite). Parfois, l'infection peut aussi remonter le long de l'uretère et atteindre le rein. Il s'agit alors d'une inflammation du bassinet du rein (pyélonéphrite).

Les infections des voies urinaires sont plus fréquentes chez les femmes. Chez elles, l'urètre est plus court que chez les hommes, ce qui permet aux bactéries qui se situent dans la région anale d'atteindre plus facilement la vessie. Une infection des voies urinaires n'est pas contagieuse.

- On parle d'infection des voies urinaires non compliquée en cas de cystite chez une femme adulte, en bonne santé et qui n'est pas enceinte.
- On parle d'infection des voies urinaires compliquée chez :
 - les femmes enceintes ;
 - les hommes ;
 - les enfants ;
 - les personnes âgées ;
 - les porteurs de sonde urinaire ;
 - les patients immunodéprimés ;
 - les personnes qui ont une pyélonéphrite.

Cause

Le plus souvent, le germe responsable est une souche unique de bactérie, connue sous le nom de bactérie E. coli. Cette bactérie vient de l'intestin et peut ainsi se retrouver dans l'urètre. Chez les seniors et les personnes affaiblies, on peut observer plusieurs types de bactéries.

Facteurs de risque

- Certains facteurs augmentent le risque d'infection :
 - le diabète ;
 - l'activité sexuelle ;
 - le port d'une sonde urinaire ;
 - les fuites urinaires (incontinence urinaire) ;
 - un antécédent de cystite au cours de l'année écoulée.
- Lorsque vous buvez peu (d'eau), la vessie se remplit moins souvent et les bactéries sont moins souvent éliminées de l'urètre. De ce fait, elles peuvent plus facilement remonter jusque dans la vessie, ce qui augmente le risque

d'infection des voies urinaires.

- Les femmes ménopausées semblent plus sensibles aux infections des voies urinaires.
- Du côté des hommes, une hypertrophie de la prostate entraîne parfois des infections des voies urinaires.

Certaines femmes souffrent régulièrement de cystites. On parle de cystite récurrente en présence de 3 infections ou plus au cours des 12 derniers mois ou de 2 infections au cours des 6 derniers mois.

Chez qui et à quelle fréquence surviennent-elles ?

Les infections des voies urinaires sont très fréquentes : 1 femme sur 2 aurait, un jour, développé ce type d'infection. Seule la moitié d'entre elles consulte un médecin dans ce cadre.

Sur 1000 consultations, le médecin généraliste diagnostique environ 30 infections des voies urinaires¹ et 2 pyélonéphrites.

Entre 5 et 10 femmes sur 100 ont des bactéries dans les urines sans en ressentir la moindre gêne. Chez les femmes âgées en maison de repos et de soins, il s'agit de 30 et 50 femmes sur 100.

Comment les reconnaître ?

Cystite

Une cystite apparaît généralement de manière soudaine. Les symptômes caractéristiques sont :

- une sensation de brûlure en urinant ;
- une envie fréquente d'uriner, mais par petites quantités ;
- souvent, une fausse envie d'uriner ;
- parfois, la présence de sang dans les urines.

Chez les personnes âgées, les symptômes peuvent être :

- une fièvre (qui est parfois le seul symptôme) ;
- un manque d'appétit ;
- une lassitude ;
- un état confusionnel.

Pyélonéphrite

Dans le cas d'une pyélonéphrite, les symptômes sont généralement beaucoup plus graves :

- une fièvre élevée ;
- des frissons ;
- une douleur intense dans le flanc ou dans le dos ;
- des nausées ;
- des vomissements.

Il se peut qu'aucun symptôme ne soit ressenti en urinant.

Infection asymptomatique des voies urinaires

Il arrive parfois qu'une infection des voies urinaires ne produise pas de symptôme : c'est ce que l'on appelle une infection asymptomatique des voies urinaires. Dans ce cas, vous ne savez même pas que vous avez une infection.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin pose généralement le diagnostic sur base des symptômes. Si, chez une femme, ces symptômes font clairement penser à une cystite, il n'est pas nécessaire de réaliser une analyse d'urine.

- Dans tous les autres cas, le médecin analysera votre urine. Pour ce faire, il trempera une bandelette réactive dans l'urine et examinera les éventuelles modifications en cas d'infection. Dans certains cas, votre médecin enverra votre échantillon d'urine au laboratoire afin d'identifier le germe en cause. Le laboratoire pourra aussi rechercher le type d'antibiotique le plus efficace contre la bactérie.

- Chez l'homme, le médecin réaliser toujours un examen de la prostate.
- Chez la femme, il est parfois nécessaire d'exclure une infection vaginale.

Que pouvez-vous faire ?

Vous pouvez soulager la douleur associée à la cystite en prenant du paracétamol. Si vous avez besoin d'antidouleurs plus puissants, il est préférable de consulter un médecin.

Il est conseillé aux femmes enceintes de faire analyser leurs urines afin de détecter rapidement une éventuelle infection asymptomatique.

Prévention

Il existe peu de méthodes scientifiquement prouvées pour éviter une infection des voies urinaires. Mais vous pouvez appliquer les mesures préventives suivantes :

- Buvez (de l'eau) en quantités suffisantes : vous diluez les bactéries dans la vessie et vous les éliminez régulièrement.
- Videz entièrement votre vessie.
- Lorsque que vous ressentez le besoin d'uriner, n'attendez pas trop longtemps avant de vous rendre aux toilettes.
- Urinez systématiquement après un rapport sexuel.
- Prévenez la constipation, par exemple en buvant assez d'eau et en mangeant des aliments riches en fibres (fruits, légumes, pain, ...).
- Évitez les lubrifiants spermicides.

L'utilité de la canneberge (cranberry) fait l'objet de nombreux débats dans la littérature. Il y a peu de preuve de son efficacité à prévenir les infections des voies urinaires.

- Elle pourrait principalement être utile chez les femmes qui enchaînent les cystites à répétition.
- La consommation de canneberge n'est pas dangereuse.
- Il n'existe aucun consensus quant à la dose ou la forme pharmaceutique idéale.

Que peut faire votre médecin ?

Cystite

Une cystite peut disparaître spontanément. Un traitement par antibiotiques diminuera les symptômes plus rapidement. Si les symptômes sont très limités, vous pouvez parfois décider, en concertation avec votre médecin, d'attendre avant de commencer un traitement.

Le médecin généraliste peut faire son choix parmi quelques types d'antibiotiques. Le traitement dure 3 jours chez la femme, et au moins 7 jours chez l'homme. Les symptômes disparaissent quelques jours après le début du traitement. Dans ce cas, il n'est pas nécessaire de faire un contrôle d'urine.

Chez les femmes en ménopause, l'application d'une crème vaginale aux hormones peut réduire le nombre d'infections.

Cystite récurrente

Si vous êtes une femme et que vous souffrez de cystites à répétition, vous pouvez prendre des antibiotiques de votre propre initiative selon plusieurs modalités :

- Commencez le traitement dès que vous reconnaissez les symptômes.
- Prenez une dose d'antibiotiques après chaque rapport sexuel.
- Prenez des antibiotiques en traitement préventif ; 1 comprimé par jour pendant 6 mois.

L'inconvénient majeur de la prise répétée d'antibiotiques est qu'elle augmente la résistance des bactéries. Il peut dès lors être indiqué de tester des préparations à base de canneberge avant de démarrer une antibiothérapie à titre préventif.

Pyélonéphrite

Une pyélonéphrite doit toujours être traitée par des [antibiotiques](#). Si vous êtes en bonne condition générale, le traitement peut être pris à domicile. Il dure entre 7 et 10 jours.

Il arrive parfois que vous ayez les symptômes caractéristiques d'une cystite, mais qu'aucune infection ne soit détectée dans les urines. Dans ce cas, un examen gynécologique sera réalisé ou vous serez orientée vers un spécialiste (urologue) pour d'autres examens. Une pommade ou un traitement médicamenteux peut parfois être prescrit. 85 % des symptômes disparaîtront spontanément.

Si vous avez une infection asymptomatique et que votre urine contient des bactéries, l'infection ne doit pas être traitée, sauf si vous êtes enceinte. Une infection qui monte dans les voies urinaires peut en effet conduire à une naissance prématurée.

En savoir plus ?

- [Localisation et symptomatologie des infections urinaires \(images\) – microbiologiemedicale.fr](#)
- [Paracétamol – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Antidouleurs et automédication – Agence Fédérale des Médicaments et Produits de Santé](#)
- [Les antibiotiques – BAPCOC - Commission belge de coordination de la politique antibiotique](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Infections des voies urinaires' \(2000\), mis à jour le 22.05.2017 et adapté au contexte belge le 27.04.2018 – ebpracticenet](#)
- Hooton, T. M., Vecchio, M., Iroz, A., Tack, I., Dornic, Q., Seksek, I., & Lotan, Y. (2018). Effect of Increased Daily Water Intake in Premenopausal Women With Recurrent Urinary Tract Infections. *JAMA Internal Medicine*, 178(11), 1509.

¹ Banque de données Intego