



Infections urinaires chez la femme

Les infections urinaires sont fréquentes chez la femme, mais elles sont habituellement faciles à traiter. Il est rare qu'elles entraînent des problèmes plus graves.

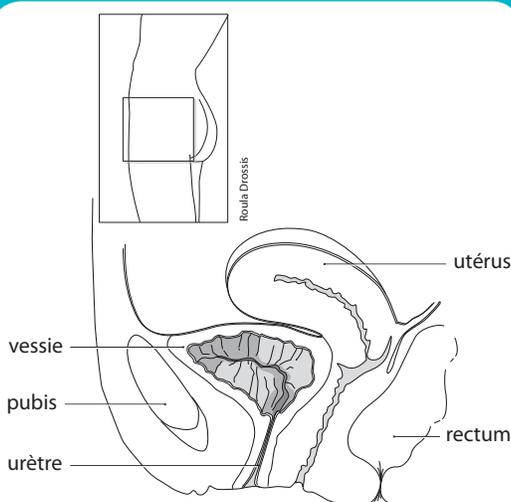
Quel est le rôle de la vessie?

- La vessie contient l'urine produite par les reins et acheminée par les uretères.
- Des messages provenant des nerfs du cerveau et de la moelle épinière vous indiquent quand vous devez vider votre vessie.
- Lorsque votre vessie est pleine, les muscles de la vessie se contractent pour pousser l'urine dans l'urètre (voir le schéma *Anatomie de la vessie*).

Qu'est-ce qu'une infection urinaire?

- Chaque année, environ 5 % des femmes contractent une infection urinaire.
- Une infection urinaire (appelée *cystite* en présence d'inflammation) :
 - Est souvent facile à traiter
 - Apparaît généralement rapidement
 - Peut être douloureuse
 - Entraîne des envies pressantes d'uriner

Anatomie de la vessie



Comment puis-je savoir si j'ai une infection urinaire?

- Les symptômes légers incluent :
 - Douleur, brûlure ou picotement lorsque vous urinez
 - Sentiment d'avoir besoin d'uriner à nouveau peu de temps après avoir été aux toilettes
 - Urine foncée, trouble ou malodorante
- Les symptômes plus graves incluent :
 - Douleur intense dans le bas du dos, près des côtes ou dans le bas de l'abdomen
 - Vomissements et nausées
 - Fièvre
 - Si vous présentez ces symptômes, il se peut que vous soyez atteinte d'une infection rénale plus grave.
 - Pour plus de renseignements, voir la section : *Quand est-il important de consulter mon médecin?*

Qu'est-ce qui cause une infection urinaire?

- Il est normal que de nombreux types de bactéries prolifèrent dans l'intestin, dans le vagin et sur la peau.
- En général, la vessie et l'urine ne contiennent aucun microbe ni aucune bactérie.
- Les bactéries peuvent pénétrer dans la vessie par l'urètre et provoquer une infection urinaire.
- Il peut arriver que vous ne présentiez aucun symptôme, même si des bactéries se trouvent dans votre vessie.
- En l'absence de symptômes, un traitement n'est généralement pas nécessaire.

Pourquoi les femmes ont-elles plus souvent des infections urinaires que les hommes?

- L'urètre des femmes est plus court, ce qui permet aux bactéries de pénétrer plus facilement dans la vessie (voir le schéma *Anatomie de la vessie*).
- Les bactéries peuvent également pénétrer dans la vessie lors de rapports sexuels.
- Il est important de comprendre que vous ne transmettez **pas** les bactéries responsables de l'infection urinaire à vos partenaires sexuel·le·s.

Existe-t-il d'autres problèmes de santé qui ressemblent à une infection urinaire?

- Si vous présentez de l'inflammation (rougeur, enflure, douleur) de la vessie, de l'urètre ou du vagin :
 - Vous pouvez également avoir des difficultés à uriner, comme c'est le cas avec une infection urinaire.
 - Vous pouvez aussi ressentir de la douleur lorsque vous urinez.
 - Vos symptômes apparaîtront lentement, et non pas rapidement.
- Les infections vaginales présentent souvent des symptômes plus légers, tels que :
 - Démangeaisons
 - Écoulement de sécrétions ou de mucus provenant du vagin
 - Rapports sexuels douloureux

Comment diagnostique-t-on une infection urinaire?

- Le diagnostic d'infection urinaire dépend de ce qui suit :
 - Vos symptômes
 - La présence de bactéries ou de signes d'inflammation dans votre urine
 - La façon dont vos symptômes réagissent au traitement (par exemple, si les antibiotiques sont efficaces)
- Il est très important de subir une analyse d'urine.
 - Vous pouvez obtenir des résultats rapides au cabinet de votre médecin (bandelette d'analyse).
 - Cette analyse pourrait révéler la présence d'inflammation.
 - Elle ne permet pas de savoir quel type de bactérie est à l'origine de l'infection.

- Pour confirmer un diagnostic d'infection urinaire :
 - Votre médecin doit identifier la bactérie précise en cause.
 - Votre échantillon d'urine doit rester dans un laboratoire pendant 2 à 3 jours pour qu'on puisse identifier la bactérie (culture d'urine).
- Il est possible que ces analyses ne fournissent pas de résultats définitifs.

Comment traite-t-on une infection urinaire?

- Souvent, une infection urinaire se guérit d'elle-même sans médicament.
- Prendre des antibiotiques pendant une courte période :
 - Guérira plus rapidement l'infection urinaire;
 - Atténuera les symptômes;
 - Ces antibiotiques sont généralement pris pendant moins de cinq jours.
- La prise d'antibiotiques sur une longue période coûte plus cher et causera plus d'effets secondaires.

Mon infection urinaire va-t-elle réapparaître?

- De nombreuses femmes contractent une nouvelle infection urinaire en moins d'un an.
- Il est souvent impossible de prédire la survenue d'une nouvelle infection urinaire.
- Les infections urinaires n'ont généralement rien à voir avec le style de vie et l'hygiène personnelle.

Comment puis-je prévenir une infection urinaire?

- Buvez suffisamment (de préférence de l'eau).
- Videz régulièrement votre vessie afin d'éliminer les bactéries.
- Des méthodes naturelles ou de médecine douce peuvent contribuer à réduire le risque d'infections urinaires, telles que :
 - Boire du jus de canneberge ou prendre de la vitamine C pour hausser le niveau d'acidité de l'urine;
 - Manger des yogourts contenant des « cultures actives ».
- Il est important de savoir que le bienfait de certaines méthodes naturelles ou de médecine douce n'a pas encore été scientifiquement prouvé.

- Les diaphragmes et les spermicides utilisés pour la contraception peuvent augmenter le risque d'infection urinaire.
 - Il peut être utile d'uriner juste après l'activité sexuelle (*mais il faut éviter les douches vaginales*).
- Après la ménopause, la prise d'œstrogènes de synthèse peut réduire votre risque (demandez à votre médecin ce qu'il en est).
- De faibles doses d'antibiotiques peuvent être prises pendant plusieurs mois pour aider à prévenir les infections urinaires.

Puis-je traiter moi-même une infection urinaire?

- Si vous avez régulièrement des infections urinaires :
 - Il est peu probable que vous ayez besoin d'autres cultures d'urine ou d'autres tests tels que des radiographies ou des examens de la vessie (cystoscopie).
 - Vous pourrez peut-être vous soigner avec des antibiotiques prescrits à l'avance.
- Si votre infection urinaire semble survenir en lien avec des rapports sexuels, il peut être utile de :
 - Prendre une dose unique d'antibiotique juste après l'activité sexuelle **OU**
 - Prendre une dose unique d'antibiotique au moment de l'activité sexuelle.
- En prenant certaines des mesures ci-dessus, vous pourrez éviter que votre infection ne devienne un problème récurrent.

Quand est-il important de consulter mon médecin?

- Vous voyez du sang dans vos urines.
- Vous faites de la fièvre.
- Vous vomissez.
- Vous ressentez une douleur dans la région située entre les côtes et les hanches (flanc).
- Vous présentez encore des symptômes urinaires après le traitement.
- Vous avez régulièrement des infections.

En bref

- Les infections de la vessie chez la femme sont fréquentes et ne sont généralement pas difficiles à diagnostiquer.
- Il existe un traitement qui soulagera rapidement vos symptômes.
- Le traitement vous permettra de reprendre une vie normale.

Cette publication est produite par

Canadian Urological Association
The Voice of Urology in Canada



Association des Urologues du Canada
La voix de l'urologie au Canada

Cette publication est approuvée par



ASSOCIATION DES
UROLOGUES
DU QUÉBEC

Les informations présentées dans cette publication ne visent pas à remplacer une opinion médicale ni à se substituer à la consultation d'un·e médecin qualifié·e. L'Association des urologues du Canada décline toute responsabilité, légale ou autre, causée de quelque façon que ce soit, incluant la négligence, pouvant découler des informations contenues ou référencées dans cette brochure.

© 2023. Association des urologues du Canada. Tous droits réservés.

cua.org