

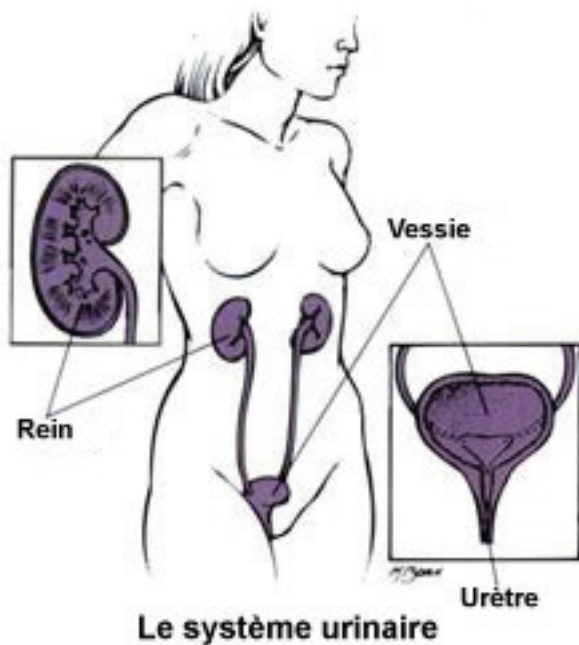
# Les infections urinaires

## Un problème courant chez la femme

2010 rev.

### Quelle est la cause des infections urinaires?

La plupart des infections urinaires sont causées par une bactérie. Le système urinaire est composé des reins, des uretères, de la vessie et de l'urètre. Les reins ont pour fonction de nettoyer le sang. Les uretères transportent les rejets (urine) des reins vers la vessie. La vessie est un réservoir d'urine. L'urètre est un canal minuscule qui vide votre vessie lorsque vous urinez. Tous les organes de votre système urinaire peuvent s'infecter mais les infections les plus courantes touchent la vessie et l'urètre.



### Quels sont les symptômes d'une infection urinaire?

Voici la liste des signes suggérant la possibilité d'une infection urinaire. La nausée, la douleur lombaire, la fièvre, les frissons et la sensation d'être malade peuvent signaler une infection des reins plus grave. Appelez votre médecin si vous présentez ces symptômes.

### Signes possibles d'infection urinaire

- Sensations de brûlure en urinant
- Impression d'avoir besoin d'uriner plus souvent
- Besoin urgent d'uriner sans en être capable
- Pertes d'urine
- Urine trouble, foncée, malodorante, contenant du sang
- Sensation de pression au bas-ventre

### Pourquoi les femmes sont-elles plus vulnérables aux infections urinaires que les hommes?

Les femmes sont plus vulnérables aux infections urinaires que les hommes parce que l'urètre de la femme est plus court que celui de l'homme et que les bactéries ont moins de distance à parcourir pour atteindre la vessie.

Chez les femmes, l'urètre est situé près de l'anus. Les bactéries de l'anus et du rectum peuvent facilement remonter jusqu'à l'urètre et causer des infections. Après une selle, le mouvement qui consiste à s'essuyer de l'arrière vers l'avant peut transporter des bactéries de l'anus vers l'urètre.

Les relations sexuelles peuvent également provoquer des infections urinaires chez les femmes parce que les bactéries sont parfois poussées dans l'urètre. L'utilisation d'un diaphragme peut provoquer une infection parce que le diaphragme exerce une pression contre l'urètre et qu'il devient difficile de vider complètement la vessie. L'urine qui reste trop longtemps dans la vessie favorise la multiplication des bactéries et l'apparition d'infections.

Les femmes enceintes semblent plus sujettes aux infections rénales. La grossesse rend la femme plus fragile à l'infection parce que le fait de porter le bébé applique une pression sur les uretères et que la grossesse comporte des changements hormonaux.

## Autres facteurs de risque d'infections urinaires chez la femme

Certaines femmes peuvent avoir une malformation de naissance qui pourrait causer de fréquentes infections urinaires. Des problèmes de santé comme le diabète, le cancer, le VIH et d'autres affections qui affaiblissent le système immunitaire peuvent causer les infections urinaires fréquentes.

Les problèmes d'ordre médical qui ont pour conséquence de bloquer le système urinaire, comme les calculs rénaux, peuvent aussi causer des infections urinaires fréquentes. De plus, les infections sont courantes chez les femmes (habituellement plus âgées) qui ont besoin d'un cathéter pendant des périodes prolongées.

## Infections urinaires pendant la grossesse

Lorsqu'une femme enceinte souffre d'une infection urinaire, l'infection est plus susceptible de toucher les reins en raison des changements hormonaux et du changement de position du système urinaire. Votre médecin de famille pourrait recommander des analyses d'urine périodiques pendant la grossesse.

Les femmes enceintes doivent être traitées rapidement pour éviter la naissance prématurée du bébé et d'autres complications comme l'hypertension. Rappelez à votre médecin que vous êtes enceinte afin qu'il/elle vous prescrive un antibiotique qui sera aussi un choix sûr pour le bébé.

## Comment traiter une infection urinaire?

Si votre médecin de famille pense que vous avez une infection urinaire, il vous proposera d'analyser un échantillon de vos urines pour vérifier la présence de bactéries. Dans certains cas, le médecin n'a pas besoin de faire une analyse avant le traitement. Si l'analyse confirme l'infection, il prescrira un antibiotique pendant plusieurs jours ou plus longtemps. Normalement, les symptômes de l'infection disparaissent de 24 à 48 heures après le début du traitement. Assurez-vous de prendre les antibiotiques jusqu'à la fin du traitement même si vous vous sentez mieux.

Votre médecin pourra aussi prescrire un médicament qui soulagera les symptômes urinaires en attendant que l'antibiotique fasse son effet. Ce médicament donne une coloration rouge-orange aux urines; ne vous en inquiétez donc pas.

Boire du jus de canneberges ou de grandes quantités de liquide pourra aussi vous aider.

## Les infections urinaires sont-elles graves?

Les infections urinaires peuvent être douloureuses. Heureusement, les médicaments disponibles aujourd'hui sont capables d'en minimiser les effets sur votre santé.

L'infection peut aussi toucher les reins, ce qui représente un problème plus grave. Les infections rénales exigent habituellement la prise d'antibiotique pendant une période plus longue et sont même parfois traitées à l'hôpital.

## Que puis-je faire si j'ai souvent des infections urinaires?

Si vous avez souvent des infections urinaires, il existe des mesures préventives. Voici des suggestions pour prévenir les infections urinaires. Votre médecin de famille peut vous aider à choisir les mesures qui vous conviennent le mieux.

## Conseils pour prévenir les infections urinaires

- Buvez beaucoup d'eau pour éliminer les bactéries. Le jus de canneberges semble prévenir les infections urinaires. Toutefois, si vous prenez de la warfarine, consultez votre médecin avant de boire du jus de canneberges pour prévenir les infections urinaires. Il/elle devra peut-être rajuster la dose de la warfarine ou effectuer des analyses sanguines plus fréquentes.
- Ne retenez pas vos urines. Urinez lorsque vous en sentez le besoin.
- Après une selle, essuyez-vous de l'avant vers l'arrière.
- Urinez après les relations sexuelles pour aider à éliminer les bactéries.
- Pendant les relations sexuelles, appliquez suffisamment de lubrifiant. Si vos muqueuses sont un peu sèches, utilisez du lubrifiant avant la relation (par exemple, gelée K-Y).
- Évitez les aérosols d'hygiène féminine ou les douches vaginales parfumées qui peuvent irriter l'urètre.
- Si vous avez souvent des infections urinaires, il faudra peut-être éviter d'utiliser le diaphragme comme méthode contraceptive. Demandez à votre médecin de vous conseiller sur les autres méthodes contraceptives.
- Prenez votre médicament en suivant bien les directives de votre médecin.

Votre médecin vous donnera peut-être de petites doses de médicament pendant quelques mois ou pendant une période plus longue pour éviter les nouvelles infections.

Si les relations sexuelles semblent causer les infections, votre médecin vous proposera de prendre un antibiotique après les relations sexuelles pour éviter les infections urinaires.

### Qu'est qu'une cystite interstitielle?

Parfois, si vous avez de nombreux symptômes à la vessie mais que vos analyses d'urine sont négatives, vous avez

peut-être une affection appelée cystite interstitielle. Celle-ci nécessitera d'autres traitements.

#### Références

1. Litza JA, Brill JR. Urinary tract infections. *Prim Care* 2010 Sep; 37(3) : 491-507, viii. Review.
2. The National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse. Urinary Tract Infections in Adults. <http://kidney.niddk.nih.gov/kudiseases/pubs/utiadult/>.
3. Dielubanza EJ, Schaeffer AJ. Urinary tract infections in women. *Med Clin North Am.* 2011 Jan;95(1) : 27-41. Review.



THE COLLEGE OF  
FAMILY PHYSICIANS  
OF CANADA



LE COLLÈGE DES  
MÉDECINS DE FAMILLE  
DU CANADA

Le Collège des médecins de famille du Canada, l'un des plus importants groupes médicaux au pays, est déterminé à maintenir et à promouvoir des normes élevées pour les médecins de famille – ces médecins qui dispensent des soins continus, complets et globaux à toute la population, quel que soit l'âge. Pour de plus amples renseignements, visitez le site web du CMFC <http://www.cfpc.ca>.

Ces renseignements éducatifs ont été élaborés et adaptés par le Collège des médecins de famille du Canada à partir de documents créés par l'American Academy of Family Physicians, avec sa permission. Les renseignements sont revus et mis à jour régulièrement par des médecins de famille membres du Comité sur l'éducation des patients du CMFC, qui s'appuient sur la littérature médicale fondée sur les données probantes. Des pages peuvent être reproduites à des fins éducatives, à but non lucratif seulement. Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative de la Banque Scotia à la Fondation pour la recherche et l'éducation.

