Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 35

Rubrik: Le jardin de Jacky

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Prévenir la cystite avec une infusion maison

Mieux vaut prévenir que guérir. Les femmes sont nombreuses à souffrir d'une infection de la vessie. Le thym et la citronnelle sont deux des armes que la nature nous offre pour fortifier notre organisme.

Jean-Jacques Descamps
Phyto-thérapeute

Le mécanisme de cette infection est simple: des germes, hôtes habituels de la flore intestinale, migrent de la région anale vers la vulve, pénètrent dans l'urètre et arrivent dans la vessie. Ils s'y multiplient à grande vitesse. Le parcours est très court chez les femmes puisque l'urètre ne mesure en moyenne que 2,5 cm contre 17 cm chez l'homme. Cela explique pourquoi la cystite est une maladie typiquement féminine.

Ces envahisseurs hyperactifs sont donc capables de doubler leur nombre en une demi-heure. Ainsi une petite colonie devient au bout de trois à quatre heures suffisamment importante pour déclencher une crise aiguë.

Mais le seul passage de germes dans la vessie ne suffit pas forcément à provoquer une infection. Encore faut-il qu'ils trouvent un terrain favorable à leur prolifération. Les femmes sont ainsi particulièrement fragiles à certaines périodes du cycle lorsqu'elles sont fatiguées ou déprimées; les urines deviennent alors alcalines et les défenses immunitaires sont en déficit.

Les maladies sexuellement transmissibles peuvent également être à l'origine de cystites. Lorsque la crise se déclenche, il convient de porter les urines à son médecin. Parfois, une infection génitale peut même déclencher une cystalgie, d'où le besoin de recourir alors à un contrôle gynécologique. En clair, il faut surtout éviter l'automédication.

Le coup de pouce naturel

En cas de cystite chronique et parallèlement au traitement médical, nous pouvons toutefois conseiller de suivre un traitement plus doux. Il consiste à boire deux fois par semaine un litre d'infusion que vous préparerez de la manière suivante:

Versez un litre d'eau bouillante sur:
- 3 pincées de thym bio
- 3 pincées de citronnelle bio

Laissez infuser deux minutes, filtrez et ajoutez:
- 30 gouttes d'actiplante de busseroles
- 30 gouttes d'actiplante de prêle