Dr Victor VINCENT
Le Plessis-Robinson

MAJ sept 2026

Cystites récidivantes

Conseils pratiques pour réduire les récidives

On parle généralement de cystites récidivantes à partir de **2 épisodes en 6 mois ou 3 en un an**. L'efficacité de nombreuses mesures traditionnellement conseillées reste peu ou pas démontrée.

Au quotidien :

- **Boire suffisamment :** si vous buvez habituellement moins de 1,5 L/j, augmenter vos apports en eau semble réduire les récidives.
- **Urinez régulièrement** (toutes les 3 heures), sans vous retenir et bien vider la vessie.
- **Urinez après les rapports sexuels**, surtout si cystites fréquentes après les rapports.
- **Évitez les spermicides** : ils pourraient favoriser les récidives et ont une efficacité contraceptive limitée. En cas d'utilisation contraceptive, discutez d'une alternative.
- Privilégiez une **toilette intime douce et externe**, évitez les douches vaginales.
- **Évitez la constipation** : alimentation riche en fibres, et laxatifs si nécessaire. Après les selles, essuyage d'avant vers l'arrière.

Après la ménopause

La diminution des œstrogènes modifie la muqueuse et la flore vaginales et peut favoriser les cystites. Un **traitement local par œstrogènes vaginaux** peut être discuté avec votre médecin. En cas d'antécédent de cancer hormonodépendant, un avis spécialisé peut être nécessaire. Des hydratants vaginaux, par ex. à base d'acide hyaluronique, peuvent aussi être discutés.

Antibiotiques préventifs

Une antibiothérapie préventive est parfois envisagée en cas de récidives très fréquentes, mais son intérêt doit être soigneusement discuté avec le médecin en raison du risque de résistances bactériennes. Traiter chaque épisode plutôt que prendre un antibiotique en continu peut parfois être préférable.

Cranberry, D-mannose : que peut-on en attendre ?

- **Cranberry (canneberge)** : une prise quotidienne pendant plusieurs mois pourrait avoir une petite efficacité préventive. La forme (jus, gélules…) et la dose optimales ne sont pas connues. Prudence en cas de traitement par antivitamine K.
- **D-mannose** : son efficacité n'est pas démontrée. Il peut provoquer des diarrhées.

Quand consulter ?

- Rapidement en cas de fièvre, frissons ou douleur dans le bas du dos, associés aux symptômes urinaires.
- Si les symptômes sont inhabituels, différents des cystites habituelles ou persistent malgré le traitement.
- Si les récidives deviennent plus fréquentes.
- En cas de symptômes répétés avec examens urinaires négatifs, afin de rechercher une autre cause.
- En cas de grossesse, toute suspicion de cystite nécessite un avis médical.

Retrouvez ce document ainsi que d'autres ressources médicales sur :
docteurvincent.fr