PhytoQuant
l'énergie par les plantes

Site Internet :
www.phytoquant.net

L'été est la saison de tous les dangers pour les personnes sujettes aux cystites. De nombreux facteurs défavorables sont en effet réunis à cette période.
La chaleur favorise la déshydratation et donc des mictions moins fréquentes et des urines plus concentrées. Mais l'été est aussi une période de troubles digestifs plus fréquents qui augmentent le risque en perturbant la flore et la perméabilité intestinales.

Des règles de base évidentes

Pensez à boire suffisamment

La première prévention des cystites, surtout chez la femme, est de boire suffisamment pour uriner plus souvent. En effet, l'effet de « lavage » régulier de l'urètre par la miction va permettre de limiter la remontée des colibacilles par le méat urinaire et ce conduit est très court chez la femme.
En dehors des repas, privilégier une eau plate peu minéralisée, mais en cas de prédisposition aux cystites, il est important d'alcaliniser les urines en buvant au moins ½ litre d'eau riche en bicarbonate au cours des repas, les urines acides favorisant les cystites récidivantes.

Attention aux excès de cru

Trop de fruits et crudités favorisent les fermentations et la colite. Donc au final les troubles de la flore et de la perméabilité intestinales.

Agir sur la flore et l'hygiène intestinales

Comme vous le savez, la majorité des cystites sont liées à des germes d'origine intestinale. 2 voies de contamination sont possibles :
- La voie externe avec la remontée des germes par le méat urinaire, justifiant ainsi les règles d'hygiène vues plus haut.
- La voie « interne » à travers les parois, cette voie étant favorisée par une hyper-perméabilité de la muqueuse intestinale (HPI).

Du fait de cette 2ème voie qui est bien plus fréquente qu'on ne le pense, la prise en charge de la flore et de l'Hyper-Perméabilité Intestinale (HPI) sera systématique dans la prévention des cystites.
La prévention de la cystite peut donc s'appuyer sur ces prescriptions :
- *Quantaflore* : 2 gélules le matin. C'est le plus important.
- *Quantaphylle* : 2 gélules le soir chez les personnes qui ont une tendance à la constipation,

ou
- *Quantavillosi* : 2 gélules le soir en cas de tendance aux selles molles.
- *Quantagluta* : 2 gélules matin et soir s'il parait nécessaire d'agir sur la perméabilité intestinale.

Des produits naturels sont reconnus pour leur rôle préventif

La plus utilisée est la Canneberge

Cette petite baie rouge appelée aussi grande airelle rouge d'Amérique du Nord (ou Cranberry en anglais) contient en effet des molécules particulières, les proanthocyanidines (PACs), qui empêchent les colibacilles de s'accrocher à la paroi de la vessie[1].
Cet effet est suffisamment probant pour que la canneberge soit reconnue officiellement par les autorités de santé, aussi bien en France qu'en Amérique du Nord, comme produit de prévention des cystites.
Mais pour cela, **il faut prendre des produits apportant 36 mg de PACs par jour**, c'est pourquoi le jus de canneberge qui n'est pas titré en PACs sera sans aucun intérêt pour ces femmes prédisposées aux cystites.

La Myrtille, le complément logique de la canneberge

Les tanins contenus dans le fruit de la myrtille ont un **effet analogue/complémentaire à la canneberge** et freinent l'adhésion des colibacilles sur la paroi de la vessie[2].
La myrtille est également un grand antioxydant avec des propriétés anti-inflammatoires, mais l'autre effet qui nous intéresse ici est une **action sur l'intestin et la dysbiose**, car la myrtille est bien connue pour son effet antidiarrhéique. De ce fait, la myrtille va être très complémentaire de la canneberge dans la prévention des infections urinaires récidivantes.

La Propolis, une synergie d'action parfois oubliée

On ne présente plus la propolis et ses **propriétés antibiotiques**. Elle est utilisée pour cela dans toutes les situations infectieuses, de l'ORL à la vessie.
Mais il a été également démontré un effet de potentialisation des PACs de cranberry par la propolis. Associer les deux peut donc être particulièrement utile en cas de début de cystite mais aussi en prévention.

La phytothérapie a également sa place, aussi bien en préventif qu'en cas de cystite débutante

Avant tout la Busserole

Appelée aussi Uva ursi ou « raisin d'ours », la busserole est connue pour son action antibactérienne en lien avec sa teneur en hydroquinones qu'elle contient[3].
Pour optimiser son effet il est important d'agir sur le terrain acide car la busserole est plus efficace si les urines sont plus alcalines. Pour cela, il faut avant tout proposer du bicarbonate.

La Bugrane ou *Ononis spinosa*

Ses propriétés diurétiques sont connues depuis l'Antiquité. Elle a aussi des propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques qui la font utiliser dans les cystites.

L'Echinacée en cas de système immunitaire affaibli

L'Echinacée est connue pour son effet immunostimulant, mais aussi son action anti-infectieuse. Cette plante sera donc en 1ère ligne pour la prévention des infections récidivantes, et en particulier les cystites, à chaque fois qu'il faudra aussi stimuler l'immunité. D'ailleurs, L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît son usage comme traitement d'appoint contre les infections des voies urinaires.
Cet effet est très **complémentaire de la propolis, mais aussi de la gelée royale et bien entendu des symbiotiques**.

Quantacis : à utiliser chez les personnes à risque de cystite à répétition

La composition de *Quantacis* est très complète. Pour 2 gélules :

- **Bugrane épineuse** poudre de racine	270 mg
- **Busserole** poudre de feuilles	250 mg
- **Propolis** extrait sec	240 mg
- **Alpha-galactosidase**	100 mg
- **Myrtille** poudre de fruits	90 mg
- **Canneberge** extrait sec de fruits	50 mg
dont Proanthocyanidines A (PAC-A)	*42 mg*

On utilise *Quantacis* à raison de **2 gélules par jour**, en général **1 semaine sur 2** (1 boite permet de couvrir les 2 mois d'été !). Mais éventuellement plus souvent, par exemple 5 jours sur 7, voire en continu

[1] Howell AB. Cranberry proanthocyanidins and the maintenance of urinary tract health. Crit Rev Food Sci Nutr. 2002;42(3 Suppl):273-8.
Reid G. The role of cranberry and probiotics in intestinal and urogenital tract health. Crit Rev Food Sci Nutr. 2002;42(3 Suppl):293-300.
[2] Kontiokari T, Sundqvist K, Nuutinen M, Pokka T, Koskela M, Uhari M. Randomised trial of cranberry-lingonberry juice and Lactobacillus GG drink for the prevention of urinary tract infections in women. BMJ. 2001 Jun 30;322(7302):157.
[3] Kedzia B, Wrociński T, Mrugasiewicz K, Gorecki P, Grzewińska H., Antibacterial action of urine containing products of arbutin metabolism, Med Dosw Mikrobiol. 1975 ; 27(3):305-14.

dans des périodes à risque comme les périodes de grosses chaleurs ou chez certaines personnes faisant très souvent des cystites (même en dehors de l'été !).

Les rapports sexuels, l'autre cause des cystites

L'été, les relations humaines sont souvent plus « chaleureuses », mais l'augmentation potentielle des rapports sexuels va favoriser les cystites chez les femmes.
Le traitement préventif reste le même, mais n'oubliez pas aussi de proposer à vos patientes un tube de *Quantavénus* qui permet de soulager les inconforts en cas de cystite ou de vaginite et de favoriser la réparation des muqueuses.

Pour vos patients masculins, vous aurez peut-être l'occasion de leur suggérer *Quantaviris* s'ils se plaignent de la qualité de leur érection.
Grâce :
- A son apport d'arginine en quantité suffisante pour éviter l'effet de premier passage hépatique (quantité supérieure à 200 mg par prise).
- A l'extrait de Ginkgo biloba dont les effets sont multiples et en particulier piégeur de l'excès de radicaux libres augmentant la demi-vie du NO, et activateur des NO synthases, d'où son rôle dans la vasodilatation veineuse.
- Au magnésium et à la taurine, facilitateurs de l'action du NO. Chez les personnes stressées, il est recommandé d'associer *Quantamag* (apport complémentaire en magnésium et taurine).
- Au Tribulus terrestris, qui augmente la synthèse de testostérone, et par conséquent augmente la libido.

Quantaviris, formule unique mise au point par le Pr. Jean-Robert RAPIN, peut aider à passer un été en très bonne forme !

Nos bureaux seront ouverts tout l'été !

Juillet : de 8h30 à 21h, samedi de 9h à 18h

Du 1er au 31 août : du lundi au vendredi de 8h30 à 19h30, fermeture exceptionnelle le samedi

Je vous souhaite un très bel été.

Cordialement
Nicola Frassanito

PhytoQuant