PhytoQuant
l'énergie par les plantes

Site Internet :
www.phytoquant.net

Juillet 2016

L'été est là, attention aux risques de cystite !

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 qui favorise la déshydratation et donc des mictions moins fréquentes et des urines plus concentrées.

Des troubles digestifs plus fréquents qui augmentent le risque de cystite.

Et même une activité sexuelle plus soutenue qui est également un facteur de risque non négligeable.

De nombreuses solutions existent pour aider vos patients à mettre en place une prévention active.

Des règles d'hygiène de vie de bon sens

L'été il faut boire et ne pas se retenir d'uriner !

La première prévention des cystites, surtout chez la femme, c'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 qui est très court chez la femme.

De plus, des urines moins concentrées sont aussi moins favorables au développement microbien. 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 bicarbonates au cours des repas. Les urines acides favorisant les cystites récidivantes.

En termes d'hygiène de vie, l'alimentation va jouer un rôle important. L'été est une saison où l'on consomme beaucoup plus de fruits et crudités, ce qui favorise les fermentations et la colite. Or, la colite va être également un facteur très favorisant des cystites. Il sera donc utile de réduire la quantité d'aliments crus et de fruits afin de réduire ces phénomènes de fermentation intestinale. Evidemment, il pourra être nécessaire d'ajouter une prise en charge de la flore comme on va le voir plus loin. En cas de selles molles, il sera conseillé une toilette après chaque selle.

Un autre point d'hygiène essentiel reste celui qui entoure les rapports sexuels. L'été encore plus que d'habitude, une toilette non agressive post-coïtale sera conseillée.

Agir sur la flore et l'hygiène intestinale

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 vue plus haut.
- A travers les parois, cette voie étant favorisée par une hyper-perméabilité de la muqueuse intestinale (HPI).

Du fait de cette 2è voie qui est bien plus fréquente qu'on ne le pense, la prise en charge de la flore et de l'HPI sera systématique dans la prévention des cystites.

Une association de probiotiques et de prébiotiques comme dans le *Quantaflore* sera prescrite systématiquement.

Il est classique d'y **associer de la chlorophylle magnésienne** pour son action sur le microbiote fongique et sur le confort intestinal. Ce complément alimentaire ne sera pas proposé en cas de selles molles (car il pourrait aggraver la situation) et on lui préfèrera un complément alimentaire qui permettra d'agir sur la dysbiose et l'inflammation intestinale. Dans ce cas, l'association de curcumine, cannelle et glutamine proposée par le *Quantavillosi* est souvent une bonne formule pour aider ces femmes pendant l'été.

Reste qu'il faut **agir énergiquement sur la muqueuse intestinale** et que pour cela, des **doses importantes de glutamine** sont nécessaires. C'est pourquoi dans la prévention des cystites estivales on proposera souvent 4 gélules de *Quantagluta*.

L'été, les vacances et le changement d'habitudes sont souvent facteurs de constipation. Or, les selles bloquées dans le rectum constituent un excellent foyer de prolifération des colibacilles. En milieu favorable, 1 colonie de d'E. coli, doublant toutes les 20 minutes, aboutit à 8 millions de colonies en huit heures. Il conviendra dans ce cas de lutter contre la constipation pour éviter les récidives. 2 gélules de *Quantalax* avec un grand verre d'eau le soir, favorisent l'évacuation du bol fécal au matin.

La prévention spécifique des infections urinaires fait appel avant tout aux plantes

La plus connue est en fait un fruit : 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 (PAC), 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 PAC par jour**, c'est pourquoi le jus de canneberge qui n'est pas titré en PAC 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 similaire 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 anti-diarrhéique. 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 souvent 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.

Ce qu'on oublie plus souvent c'est qu'il a été démontré une **potentialisation de l'effet antiadhésif des proanthocyanidines de Cranberry**[3].

Elle sera donc associée aux 2 fruits cités ci-dessus chez les patientes à haut risque de récidive ou même en cas d'infection urinaire débutante.

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[4]. En effet, le principe actif principal, l'arbutine présente dans ses feuilles n'est métabolisée que dans les voies urinaires. C'est là qu'elle se dégrade en glucose et en hydroquinone. Ainsi, la busserole libère son principe actif exactement là où il est nécessaire, ni avant ni après.

Dans toutes les situations de cystite, il sera utile d'alcaliniser les urines par la consommation d'eaux riches en bicarbonate. C'est encore plus important pour la busserole dont l'effet est optimisé par des urines moins acides.

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.

Des huiles essentielles en cas d'infection aiguë marquée comme alternative aux antibiotiques

Les HE ne sont pas utilisées en prévention, ce ne serait

pas le plus logique. Mais en cas de cystite aiguë violente, elles auront leur place. On citera en particulier : le laurier noble (Laurus nobilis), le clou de girofle, la camomille noble (Chamaemelum nobile) et l'origan (origanum compactum).

Echinacea en cas de système immunitaire affaibli

L'Echinacée est connu 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 paticlier les cystites à chaque fois qu'il faudra associer un effet de stimulation de 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.**

PhytoQuant et le bien-être, la famille s'agrandit !

PhytoQuant a toujours voulu mettre à votre disposition des moyens naturels pour la prévention santé dans toutes les situations à risque, quelle que soit la saison.

Pour agir sur la flore et l'intégrité de la muqueuse intestinale, notre gamme est une des plus complètes avec :

- *Quantaflore*, le premier symbiotique de 3ème génération
- *Quantaphylle*, une chlorophylle magnésienne pure
- *Quantavillosi*, une association mise au point par le PR Jean-Robert RAPIN pour cibler la dysbiose
- *Quantagluta*, une glutamine pure dont l'effet nutritif sur la muqueuse intestinale est bien connu.

En cas de constipation associer *Quantalax.*

Pour conserver un bon équilibre immunitaire, nous proposons un produit unique, très fortement dosés en principes actifs naturels : le *Quantastimmun*. Il est très largement plébiscité pour la saison hivernale, mais peut avoir son intérêt l'été chez des patients fragiles.

Quantacis, un nouveau produit spécifique pour la période estivale

La composition du *Quantacis* parle pour elle !

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)	42.5 mg

On utilise le *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, 5 jours sur 7 voire en continu dans des périodes à risque comme les périodes de grosses chaleurs ou chez certaines personnes à risque (même en dehors de l'été !).

Vous avez ainsi à votre disposition une gamme complète et des produits très complémentaires vous permettant de vous adapter à chaque situation particulière.

Nous vous souhaitons un très bon été et rendez-vous pour notre prochaine lettre d'information début septembre.

PhytoQuant

[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] Jean-Philippe Lavigne, Xavier Vitrac, Louis Bernard, Franck Bruyère, Albert Sotto. Propolis can potentialise the anti-adhesion activity of proanthocyanidins on uropathogenic Escherichia coli in the prevention of recurrent urinary tract infections. BMC Research Notes 2011, 4:522 doi:10.1186/1756-0500-4-522
[4] Kedzia B, Wroci□ski T, Mrugasiewicz K, Gorecki P, Grzewi□ska H., Antibacterial action of urine containing products of arbutin metabolism, Med Dosw Mikrobiol. 1975;27(3):305-14

PhytoQuant SARL 4-6 Avenue Albert II 98000 MONACO
Numéro Vert 0805 11 03 27 • Numéro vert professionnels de santé **0800 90 23 71**