

# Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux  
de Kamouraska

Chronique du 28 mars 2016, à 10 h 45

Collaboration

Le **Placoteux**.com

et



Avec Monsieur Guillaume Côté, nutritionniste, CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska)  
Animatrice : Madame Diane Bouchard, CHOIX FM

### **Présentation de la chronique : « Les canneberges (ou atoca) pour prévenir les infections urinaires »**

#### **Qu'est-ce qu'une infection urinaire?**

Il s'agit d'une présence de bactéries dans l'urine (souvent E. Coli). Les symptômes les plus courants sont la miction difficile ou douloureuse, les mictions fréquentes, l'urine trouble ou le sang dans l'urine. Elle survient 50 fois plus souvent chez les femmes que chez les hommes.

#### **Les effets de la canneberge**

Le mode d'action suggéré afin d'expliquer les bénéfices reliés à la consommation de canneberges sur l'infection urinaire est qu'elles contiennent deux composantes chimiques qui empêcheraient les bactéries d'adhérer aux parois des voies urinaires et donc d'y croître. Il s'agit de la proanthocyanidine et de l'acide quinique.

L'efficacité des canneberges serait surtout observable pour prévenir les récurrences d'infection urinaire et non pour les traiter. On peut retrouver les canneberges sous quatre formes : les capsules ou comprimés, le cocktail de canneberge, le jus de canneberge et les canneberges fraîches ou congelées.

#### **Voici les dosages recommandés pour la prévention des infections urinaires :**

- **Capsules ou comprimés** : 300 mg à 400 mg, deux fois par jour, avant les repas ou deux heures après avoir mangé.
- **Cocktail (de 26 % à 33 % de jus)** : Boire de 250 ml à 500 ml par jour.
- **Jus pur** : Boire de 80 ml à 160 ml.
- **Fruits frais ou congelés** : 125 ml à 250 ml par jour.

Bien que les résultats de plusieurs études soient encourageants, d'autres études sont nécessaires afin de démontrer que la canneberge est effectivement efficace pour prévenir les infections urinaires.

Mise en garde aux personnes prenant du coumadin, le jus de canneberge pourrait augmenter l'effet du médicament. De toute façon, il vaut mieux vérifier avec votre pharmacien chaque fois où vous désirez prendre un produit naturel.

Source : *Guide pratique produits de santé naturels, Protégez-vous et Extenso.org*

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska) en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésiologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Ne manquez pas notre prochaine chronique!