

PREVENTION DES INFECTIONS URINAIRES CHEZ L'ENFANT

Introduction

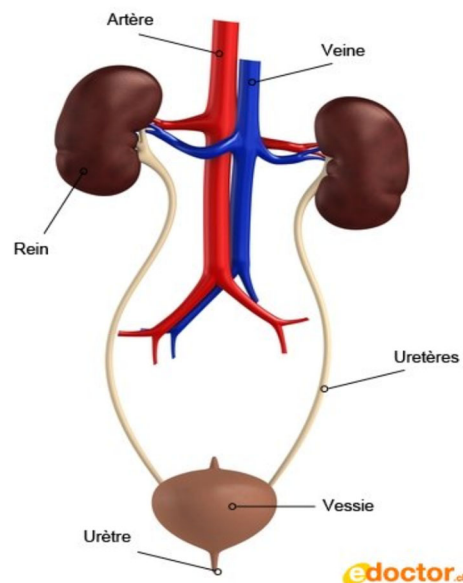
Les infections urinaires représentent une pathologie fréquente en pédiatrie, surtout chez les petites filles.

L'urine est normalement stérile et ne contient pas de micro-organismes.

On parle d'infection urinaire quand les microbes sont présents à plus de 100 000/ml d'urine. Dans 8 cas sur 10, le germe responsable de l'infection urinaire est l'E.Coli (germe que l'on trouve normalement dans l'intestin). La contamination se fait par le contact du méat urinaire avec des matières fécales. L'infection est le plus souvent ascendante c'est-à-dire que les bactéries colonisent d'abord l'urètre (le conduit qui évacue l'urine depuis la vessie), la vessie avant d'atteindre les reins.

Facteurs favorisant les infections urinaires

- Pour des raisons essentiellement anatomiques, les petites filles présentent un risque 4 à 5 fois supérieur à celui des garçons car l'urètre est plus court.
- La *rétenction urinaire* (fait de se retenir d'aller à la toilette) favorise les infections urinaires car l'urine stagne dans la vessie et n'est donc pas éliminée de façon régulière.
- L'*hydratation insuffisante* diminue la production d'urine et augmente la concentration dans l'urine des bactéries.
- La *constipation* favorise également les infections urinaires. Les selles s'accumulent dans le rectum (réservoir du gros intestin) qui est situé derrière la vessie, poussent sur celle-ci et empêchent la vidange complète de la vessie lors de la miction. L'urine stagne donc dans la vessie et favorise la multiplication des microbes.
- Le *reflux vésico-urétéral*, c'est-à-dire le reflux d'urine de la vessie vers les reins, est un facteur de risque majeur d'infection urinaire.



10 conseils pour prévenir les infections urinaires récurrentes

1. Boire de l'eau en quantité suffisante pour que les urines soient moins concentrées.
2. Ne pas se retenir d'aller à la toilette. Chez les enfants, on conseille d'aller uriner 7x/jour.
3. Après avoir uriné ou après émission de selles, il faut s'essuyer d'avant en arrière et non l'inverse sinon on ramène les microbes des selles devant. Se laver les mains à l'eau et au savon.
4. Utiliser pour la toilette intime un produit doux respectant le pH vulvaire (5 à 7) type Saforelle®. Ne pas utiliser de produits antiseptiques. Ne pas utiliser de savons parfumés ou lingettes qui peuvent irriter la vulve.
5. Utiliser des sous-vêtements en coton et pas synthétiques.
6. Lutter contre la constipation en ayant un régime équilibré (pain gris, légumes verts, fruits, fibres...). Pratiquer une activité physique pour favoriser le transit intestinal.
7. Boire du jus de canneberge (cranberry en anglais). En effet, la baie de canneberge contient des molécules qui ont la capacité d'empêcher les bactéries d'adhérer aux parois de la vessie et celles-ci, ne pouvant pas s'attacher à l'uro-épithélium, seront naturellement éliminées lors de la miction. Ne pas consommer de jus de canneberge si votre enfant prend un traitement médicamenteux car risque d'interaction médicamenteuse.
8. Pour les jeunes filles en âge d'avoir des rapports sexuels, il est conseillé d'uriner après le rapport sexuel pour éliminer les bactéries qui pourraient être présentes au niveau de l'urètre.
9. Lors des règles, changer régulièrement de tampons ou serviettes hygiéniques
10. Éviter l'auto-médication. Respecter les doses et la durée du traitement préconisées par le médecin sous peine de voir les bactéries développer des résistances et voir l'infection réapparaître.

Si une infection urinaire est suspectée, il est important de réaliser, avant tout traitement, une analyse d'urine de manière stérile et de l'envoyer au laboratoire pour analyser le microbe responsable et tester sa sensibilité aux antibiotiques.