

LA CANNEBERGE

LA CANNEBERGE EN PRÉVENTION DES INFECTIONS URINAIRES RÉCIDIVANTES

La canneberge à gros fruits (*Vaccinium microcarpon*) est un arbuste à feuilles persistantes qui pousse dans les tourbières d'Amérique du Nord mais qui se rencontre également dans le nord de l'Europe. Elle fait partie de la famille botanique des Ericacées qui comprend des plantes connues comme la myrtille, l'airelle, ou la busserole.

Les baies acidulées portées par les pousses verticales issues des tiges rampantes constituent la partie utilisée de la plante.

La culture de la canneberge se fait essentiellement au Canada et aux États-Unis. On la connaît également sous d'autres noms comme l'airelle canneberge, l'airelle à gros fruit, l'atoca ou l'ataca et enfin cranberry en anglais.

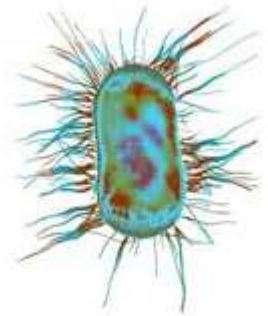


Son goût acidulé est dû à la présence de nombreux acides organiques dont l'acide citrique, l'acide quinique et l'acide malique. Longtemps d'ailleurs, les effets thérapeutiques de la canneberge ont été attribués par erreur à son acidité élevée. Nous savons maintenant que l'action bénéfique de la canneberge sur les récurrences d'infections urinaires est due à la présence de proanthocyanidines.

Quel est le mode d'action de la canneberge ?

Les proanthocyanidines sont des composés phénoliques stables possédant des propriétés antibactériennes, antivirales, antioxydantes mais surtout anti-adhésives.

C'est cette dernière action qui justifie l'emploi de la canneberge; en effet, de nombreuses bactéries pathogènes (comme par exemple *Escherichia coli*) du tractus urinaire commencent par adhérer aux cellules uro-épithéliales pour initier l'infection.



Cette adhésion se fait grâce à des pili ou fimbriae. Ce sont des "petits poils" qui émergent à la surface des bactéries et qui sécrètent des adhésines. Celles-ci leur permettent de se fixer sur les récepteurs des cellules de l'épithélium urinaire.

fimbriae ou pili d'une bactérie de type Escherichia coli

Sous l'action des proanthocyanidines, les bactéries comme *Escherichia coli* perdent leurs pili et ne peuvent donc plus adhérer à la paroi épithéliale. Elles sont alors éliminées par les urines. Ce processus fonctionne également pour certaines bactéries résistantes aux antibiotiques.

On espère pouvoir mettre à profit cet effet antiadhésif pour traiter d'autres maladies causées par des bactéries comme les ulcères d'estomac causés par *Helicobacter pylori*, les ulcères duodénaux causés par *Streptococcus mutans* et la plaque dentaire.

Quelle est l'efficacité du traitement à la canneberge?

Une étude récente a montré une diminution de 54% des récurrences d'infections urinaires chez les femmes traitées par la canneberge. Une autre étude démontre que la consommation d'antibiotiques est également significativement réduite.

Il faut donc bien comprendre que l'indication du traitement à la canneberge n'est pas l'infection urinaire mais la prévention de ses récurrences.



Quelles présentations de canneberge sont-elles efficaces?

L'extrait de canneberge sous forme de jus ou de comprimé a prouvé son efficacité.

Qui peut envisager un traitement à la canneberge?

Les femmes sont les premières concernées, environ 1/3 des infections urinaires seront suivies d'une ou de plusieurs récurrences dans l'année. Ces infections entraînent des douleurs physiques et une diminution de la qualité de vie.

La femme est plus sujette aux infections urinaires pour des raisons anatomiques, les bactéries migrent plus facilement de la région anale vers la sortie des voies urinaires.

Certaines comportements ou certaines circonstances augmentent le risque d'infections urinaires : les températures élevées ou un séjour dans les pays chauds, les rapports sexuels, l'excès d'hygiène et l'emploi de produits agressifs, le manque d'hygiène en période menstruelle, les irritations intimes, la grossesse ...

A propos des antibiotiques

Le recours fréquent aux antibiotiques provoque aussi l'apparition de résistances. De plus, une publication récente démontre que l'utilisation fréquente d'antibiotiques est associée à un risque accru de développer un cancer du sein.

Conclusion

La canneberge a fait la preuve de son efficacité en diminuant le risque d'infections urinaires récurrentes d'au moins 40%. Elle ne s'adresse bien sûr qu'aux infections urinaires prolongées et répétitives. L'extrait de canneberge permet dans certains cas d'éviter une antibiothérapie longue par la prise d'un produit totalement naturel et sans effets secondaires.

Différentes firmes commercialisent des extraits de canneberge, citons entre autres le CRANBEROLA d'Arkopharma, l'URI-CRAN de Bio-FYT Pharma, tous deux sous forme d'extrait sec, et le sirop de canneberge de Revogan.



La canneberge est aussi cultivée dans des champs spécialement aménagés pour répondre à ses besoins spécifiques. Les champs sont inondés au moment de la récolte afin de détacher mécaniquement les baies des plants. Les fruits flottant à la surface sont transportés à une extrémité du champ où ils seront ramassés. De la fin septembre à la fin octobre vous pouvez observer ces champs spectaculaires, immenses bassins d'eau où flotte des baies rouges.

