

# Les pour et les contre de la canneberge

Par Nathalie Boëls

L'automne, ce n'est pas juste le temps des couleurs, c'est aussi celui des canneberges. La saison idéale, donc, pour faire le point sur les vertus de ce petit fruit rouge pour prévenir les infections urinaires.

## Une femme sur 3 dans sa vie

Les canneberges sont recommandées depuis les années 1990 pour prévenir les infections urinaires récurrentes chez les femmes. On parle d'infection urinaire récurrente lorsqu'une femme en a eu 2 dans les 6 derniers mois ou 3 dans la dernière année. Ces infections sont dues pour la majorité à la bactérie E.Coli. Cette bactérie se fixe à la paroi de la vessie puis se multiplie. Ce sont les infections bactériennes les plus communes chez les femmes : environ une femme sur deux aura une infection urinaire durant sa vie. Ce sont les femmes âgées entre 25 et 29 ans ou de plus de 55 ans qui sont le plus concernées. L'infection urinaire est traitée avec des antibiotiques. Cependant, le traitement des infections urinaires est compliqué car, parfois, plusieurs bactéries interviennent. De plus, les bactéries deviennent de plus en plus résistantes aux antibiotiques et elles se réinstallent sur la paroi de la vessie après l'arrêt du traitement antibiotique. Il est donc important de trouver des nouvelles avenues de traitement : consommation de probiotiques (bactéries ou levures vivantes bénéfiques pour les intestins, ajoutés de plus en plus dans les yogourts), de canneberge (sous forme de jus ou de comprimés) ou la vaccination. Toutefois, cette dernière possibilité est encore en cours de recherche.

## La canneberge en prévention chez les femmes

La canneberge agit contre les bactéries responsables des infections urinaires grâce à une substance



appelée proanthocyanidine. C'est un tannin, substance que l'on retrouve aussi dans les prunes, les fraises, les pommes ou le vin. La proanthocyanidine endommage la bactérie qui ne peut plus se fixer sur la paroi de la vessie et se multiplier. La canneberge agit ainsi comme moyen de prévention. Cependant, la canneberge est inefficace comme traitement, c'est-à-dire quand la bactérie est déjà fixée sur la paroi et a commencé à se multiplier. L'action préventive de la célèbre baie a été largement prouvée chez les femmes qui n'ont pas d'anomalie dans leur système urinaire et dont la vessie fonctionne normalement.

## Des effets incertains chez les personnes blessées médullaires<sup>1</sup>.

Plusieurs équipes de chercheurs ont évalué l'effet de la canneberge pour prévenir les infections urinaires chez des personnes blessées médullaires. L'effet préventif de la canneberge est loin d'être évident pour ces personnes. Pourtant, elles ont 2 infections urinaires par années, en moyenne. C'est la cause principale de réhospitalisation dans cette population. Les personnes blessées médullaires consomment fréquemment de la canneberge, mais les médecins ignorent si cette consommation améliore réellement leur condition.

suite page 12

<sup>1</sup> Il n'y a pas d'étude faite sur des personnes qui ont le spina-bifida, seulement sur des personnes blessées médullaires, c'est-à-dire dont la moelle épinière a été endommagée à la suite d'un accident (circulation, plongeon), mais les effets sur les personnes qui ont le spina-bifida devraient être comparables.

Opperman<sup>2</sup>, un chercheur de l'Université de Guelph en Ontario a analysé les résultats de 5 études scientifiques récentes, dont 4 évaluaient les effets de la canneberge comme prévention des infections urinaires et une comme traitement. Or, les conclusions des 4 études qui ont évalué le pouvoir préventif de la canneberge, sont opposées : deux études montrent un effet préventif de la canneberge, tandis que les deux autres concluent que ce petit fruit rouge ne permet pas d'éviter efficacement les infections bactériennes de la vessie.

Dans la première étude qui montrait un effet positif, les chercheurs ont constaté que le jus de canneberge a diminué le nombre de bactéries accrochées à la paroi de la vessie. Dans la 2e étude, les chercheurs n'ont pas vu de différence dans le taux de bactérie des deux groupes, mais les infections urinaires étaient moins nombreuses dans le groupe ayant pris les comprimés de canneberge.

Deux autres études ne montraient pas d'effet préventif de la canneberge. Dans l'une d'elles, les chercheurs n'ont constaté aucune différence dans le nombre de bactéries ou dans le nombre de globules blancs (cellules du sang qui combattent les bactéries) dans l'urine des participants, qu'ils aient consommé des comprimés de canneberge ou un placebo. L'objectif de la 2e étude était de voir si le fait de prendre un antibiotique ou de la canneberge permettait d'allonger la période de temps entre 2 infections urinaires. Les chercheurs n'ont constaté aucune différence entre les personnes qui ont consommé de la canneberge et celles qui ont eu un placebo.

L'objectif de la 5e étude, était de voir si la canneberge pouvait être efficace comme traitement, c'est-à-dire pour diminuer le nombre de bactéries dans l'urine, après que l'infection a commencé. Cependant, la canneberge ne s'est pas montrée plus efficace que le placebo !

### **Les effets secondaires**

La canneberge semble également difficile à consommer à long terme :

la moitié des participants aux études scientifiques ont abandonné la recherche en cours de route. La principale raison est l'apparition fréquente d'effets secondaires courants : diarrhée, constipation, nausées, rougeurs et inconfort abdominal. On parle aussi de prise de poids à cause des ajouts de substances sucrées dans les produits de canneberge. Ces produits sont donc déconseillés aux personnes diabétiques.

### **Contraindications**

Pour l'instant, une seule étude a estimé l'effet de la canneberge dans les préventions d'infection urinaire chez les femmes enceintes. Cette étude n'a pas donné de preuve que la canneberge est nocive ou sans danger pour les femmes enceintes et le fœtus, mais nous vous incitons à la prudence et à vous renseigner auprès d'un médecin en cas de doute. La canneberge est également déconseillée aux personnes prédisposées à des pierres au rein en consommant des produits qui contiennent des quantités élevées d'acide oxalique, substance contenue dans la canneberge et en grande quantité dans les épinards, la rhubarbe, l'oseille, le café ou le thé. Aussi, la canneberge pourrait avoir une interaction avec la warfarin, un médicament anticoagulant.

### **La canneberge en prévention ? À confirmer...**

Opperman<sup>2</sup> conclut que les effets de la canneberge sont encore trop controversés pour prévenir ou traiter les infections urinaires. De plus, on constate que les études se basent sur des critères très différents : concernant le produit de canneberge utilisé, certaines utilisent du jus, d'autres des comprimés; parmi celles qui utilisent des comprimés, le dosage varie (500 mg, 800 mg ou 1200 mg); la durée d'analyse est très différente (de 7 jours à 1 an). Il est donc difficile de déterminer la quantité de canneberge à consommer, sous quelle forme et pendant combien de temps pour garantir un effet préventif. Enfin, il faudrait préciser quels sont les éventuels effets secondaires.

<sup>2</sup> Opperman EA, Cranberry is not effective for the prevention or treatment of urinary tract infections in individuals with spinal cord injury, *Spinal Cord*, 2010, 48(6):451-456.