

La canneberge (*Vaccinium macrocarpon*) ou cranberry

Indispensable dans les infections urinaires

L'effet bénéfique de la prise de canneberge sur les récurrences d'infections urinaires a été confirmé par des études cliniques randomisées, mais il ne s'agit que de la canneberge américaine (*Vaccinium macrocarpon*). C'est bon à savoir car il en existe plusieurs variétés.



Les femmes touchées par ces problèmes urinaires se sont déclarées soulagées par la prise de canneberge. Un nombre croissant d'études expérimentales et cliniques publiées au cours des dernières décennies le confirment.

Une récente méta-analyse Cochrane a souligné l'existence de preuves indiquant que la consommation de jus de canneberge régulier peut entraîner une diminution du nombre d'infections urinaires (IU) symptomatiques, en particulier chez les femmes souffrant d'IU (infections urinaires) récurrentes.

Effets nouveaux constatés

On pensait à l'origine que cet effet antibactérien était dû à l'acidification de l'urine. Cette hypothèse a été réfutée et le mécanisme qui semble actuellement préféré est celui d'une diminution de l'adhérence d'*Escherichia coli* à l'urothélium par les proanthocyanidines (PAC) que contient la plante. Une action anti-adhésive qui s'exerce à la fois vis-à-vis des colibacilles sensibles et résistants aux antibiotiques.

Chez certaines femmes, les relations

sexuelles peuvent entraîner des récurrences plus fréquentes, c'est la constatation de nombreux gynécologues, cela serait dû souvent à des caractéristiques anatomiques particulières. En effet l'angle d'inclinaison du vagin peut favoriser ces récurrences.

Confirmation officielle

L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) estime que l'allégation «contribue à diminuer la fixation de certaines bactéries *E. coli* sur les parois des voies urinaires», peut être acceptée pour certains produits commercialisés sous forme de jus concentré et de poudre de jus concentré – 90% de la matière sèche – du fruit de *Vaccinium macrocarpon* (avis du 6 avril 2004), de cocktail/nectar de jus – 25% de jus et 13% de sucres ajoutés – (avis du 3 décembre 2004), de canneberges fraîches/congelées et de purée de canneberge «dont la matrice est similaire aux produits pour lesquels l'allégation est déjà acceptée» (avis du 14 juin 2007). Avec toutefois, une réserve qui s'applique à tous les produits : pour être efficaces, ils doivent assurer un

apport quotidien de 36 mg de PAC. C'est à ce jour la seule allégation santé accordée par l'AFSSA à la canneberge.

Je vous conseille de prendre pour vous débarrasser de ces infections urinaires à répétition, au moins 10 à 12 gélules par jour de poudre de canneberge titrées. Demandez au laboratoire qui les commercialise de bien spécifier ces caractéristiques. Et que la variété de Canneberge soit bien *Vaccinium macrocarpon*.

D'autres vertus prometteuses

D'autres travaux cliniques ou in vitro suggèrent que la canneberge pourrait protéger contre les bactéries asymptomatiques au cours de la grossesse, avoir des propriétés anticarcinogènes par un effet sur deux enzymes importantes dans ce processus que sont la quinone réductase et l'époxyde hydrolase, un intérêt dans la prévention de la maladie coronaire et des pathologies dentaires. Ces bénéfices demandent encore confirmation.

 Voir carnet d'adresses page 2