



En quoi les airelles protègent-elles des infections urinaires ?

Question de Marilyn Magazin, Ramonville (31)

Ce vieux remède de grand-mère est conseillé par les médecins et l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments depuis 2004. Le Finlandais Tero Kontiokari a en effet établi que boire 50 ml de jus de la grande airelle rouge nord-américaine (cranberry ou canneberge) réduit de 20 % le risque de développer ces infections dues à une bactérie, le plus souvent *Escherichia coli*, qui peuple normalement le côlon, mais peut coloniser le système urinaire, provoquant notamment des sensations de brûlure lors de la miction. Les airelles rouges contiennent en effet des proanthocyanidines, des substances dont un

groupe de recherche de l'Institut polytechnique de Worcester (Etats-Unis) a montré, en juillet 2010, qu'elles réduisent la force d'adhésion des bactéries sur les cellules de la paroi urinaire au point que le flux urinaire suffit à les détacher.

Si les airelles rouges empêchent donc l'adhésion des bactéries, encore faut-il en consommer régulièrement pour éviter l'infection car, une fois la maladie installée, il faut en général passer aux antibiotiques. En France, ces infections sont la première cause de prescription d'antibiotiques, et touchent 4 à 6 millions de personnes (surtout des femmes). A.D.



▲ La grande airelle rouge contient une substance qui réduit la capacité d'adhésion des bactéries qui peuplent le côlon.