

L'efficacité du cranberry contre les infections urinaires confirmées

Compte Test - 2013-07-16 17:45:00 - Vu sur pharmacie.ma

Cela fait plus de 100 ans que la cranberry, connue en français sous le nom de canneberge, est réputée pour prévenir les infections urinaires. Mais s'agit-il d'une croyance populaire ou d'un fait scientifique ? C'est ce qu'ont voulu savoir de nombreux chercheurs qui ont mené parallèlement plusieurs études. Et celles-ci ont toutes semblé conduire à la même conclusion : la cranberry permettrait bel et bien de lutter contre les bactéries. Reste à savoir comment celle-ci agit.

De précédents travaux avaient suggéré que l'airelle agissait en empêchant les bactéries de se fixer au tractus urinaire grâce à des polyphénols connus sous le nom de proanthocyanidines (PAC). Toutefois, le mécanisme qui permettrait à ces molécules d'agir restait relativement flou. Pour en savoir plus,

Des chercheurs de l'université McGill ont testé sur différentes bactéries de la poudre de canneberge et ont observé les résultats. Ils ont ainsi constaté que cet élément était capable d'inhiber les capacités de *Proteus mirabilis*, une bactérie fréquemment impliquée dans les infections urinaires compliquées, à se regrouper et à nager dans du gel agar. L'expérience publiée dans la revue *Canadian Journal of Microbiology*, a également montré que des concentrations croissantes de poudre réduisaient la production de l'uréase, une enzyme qui contribue à la virulence des infections.

Au cours d'une autre expérience, les chercheurs ont mené une vaste analyse sur le génome d'une bactérie *E. coli* susceptible de provoquer une infection urinaire. Celle-ci a permis de constater que la présence des fameux polyphénols de canneberge réduisait l'expression d'un gène codant pour la formation du filament flagellaire des bactéries, limitant ainsi sa capacité de mouvement. Or, comme l'a souligné l'équipe, le mouvement bactérien est un mécanisme clé pour la propagation des infections. C'est grâce à ce mouvement que les micro-organismes se disséminent dans le tractus urinaire et échappent au système immunitaire de l'hôte.

La canneberge peut donc être un allié de taille chez les personnes fréquemment sujettes à des infections urinaires. Pour prévenir ces infections, l'airelle peut se présenter sous différentes formes : entière, sous forme de gélule (complément alimentaire) ou encore en jus.