

L'effet toboggan de la canneberge

Depuis les années 1920 aux Etats-Unis, la canneberge est identifiée comme un remède phare pour traiter les infections urinaires. On a longtemps cru que son efficacité tenait à son acidité. En vérité, son mode d'action est beaucoup plus amusant!

La canneberge, *cranberry* en anglais, *Vaccinium macrocarpon* en latin, est une cousine des myrtilles et des airelles. C'est une petite baie rouge acidulée produite à 98 % en Amérique du Nord. Depuis plusieurs années, elle occupe la première marche du podium des ventes de plantes aux Etats-Unis.

D'une tradition à l'autre

En débarquant dans le Nouveau Monde, les colons européens ne tardèrent pas à déguster une spécialité culinaire des Indiens, le pemmican. Ce mélange de viande séchée, de graisse, de canneberge et d'autres baies les inspira pour leur propre cuisine. Aujourd'hui, pas de Thanksgiving sans dinde accompagnée de sauce à la canneberge! Ils découvrirent aussi l'usage médicinal que les Indiens faisaient de cette baie, pour traiter diverses maladies de l'estomac ou des reins, mais également les infections urinaires. Cette indication a retenu l'attention des médecins de l'époque qui l'ont utilisée bien avant l'arrivée des antibiotiques. C'est d'ailleurs comme cela que la canneberge est entrée dans la tradition occidentale. Depuis des décennies, les études scientifiques se multiplient pour valider ses effets et comprendre son mode d'action.

La canneberge joue avec les bactéries

Si elle acidifie effectivement les urines, cela n'a rien à voir avec son effet sur les bactéries indésirables des conduits urinaires. La canneberge préfère jouer avec ces dernières en les faisant glisser sur nos muqueuses comme sur un toboggan. Ce sont des tanins spécifiques, les *proanthocyanidines* (OPC), qui semblent les principaux responsables de cet effet. Ils forment ce qu'on appelle des anti-adhésines, des substances qui empêchent les bactéries de s'accrocher. Et qui dit « pas d'adhésion » dit « pas de prolifération »! C'est le cas pour l'*Escherichia coli*¹, une bactérie impliquée dans 75 % des infections urinaires, mais c'est également le cas dans l'estomac pour l'*Helicobacter pylori*², une bactérie coriace responsable de 60 à 80 % des ulcères gastriques! Consommer de la canneberge en cas d'ulcère chronique améliore d'ailleurs



l'efficacité des antibiotiques généralement prescrits. Mais attention, pour profiter de ses bienfaits, il faut en consommer suffisamment.

L'importance du dosage

Le jus de canneberge est excellent en prévention. Entre 80 et 160 ml de pur jus sont nécessaires quotidiennement pour observer un effet suffisant. On peut aussi se tourner vers une formule concentrée en extrait sec. Dans ce cas, la dose minimum s'élève à 600 mg 2 fois par jour pour un effet préventif. En cas de début d'infection ou d'infection chronique, on peut monter les doses jusqu'à 5 000 mg par jour en 2 ou 3 prises. Très important, buvez un grand verre d'eau à chaque prise. Une infection urinaire est à prendre très au sérieux. Si les symptômes ne passent pas après 1 à 2 jours, consultez rapidement un médecin.

Il faut éviter la canneberge en association avec les médicaments anticoagulants car elle augmente leur effet. Mais sa consommation est sans risques, même chez la femme enceinte ou chez les enfants à partir de 2 ans. En cas d'infection des plus jeunes, ne misez jamais uniquement sur la canneberge et tournez-vous vers un spécialiste.

◆
Nicolas Wirth
Naturopathe

1. Rafsanjany, Senker, Brandt, Dobrindt, Hensel. In Vivo Consumption of Cranberry Exerts ex Vivo Antiadhesive Activity against FimH-Dominated Uropathogenic *Escherichia coli*: A Combined in Vivo, ex Vivo, and in Vitro Study of an Extract from *Vaccinium macrocarpon*. *J Agric Food Chem*. 2015 Oct
2. Zhang L, Ma J, Pan K, Go VL, Chen J, You WC. Efficacy of cranberry juice on *Helicobacter pylori* infection: a double-blind, randomized placebo-controlled trial. *Helicobacter*. 2005 Apr; 10 (2): 139-45. 14; 63 (40): 8804-18. doi: 10.1021/acs.jafc.5b03030. Epub 2015 Sep 29.