

GUIDE PRATIQUE DE LA PROSTATE

COMPRENDRE LES TROUBLES URINAIRES MASCULINS

Questions & réponses

En collaboration avec

NaturAvignon
LABORATOIRE

grands-parents
LE MAGAZINE DES JEUNIRS

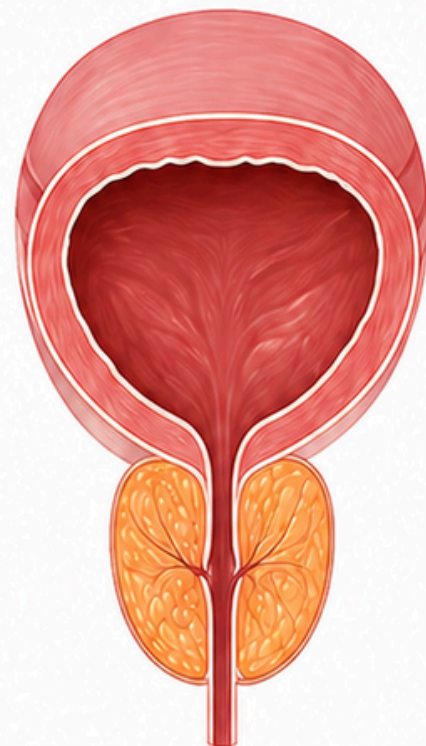


LA PROSTATE EN QUELQUES MOTS

Q. QU'EST-CE QUE LA PROSTATE ?

La prostate est une petite glande de la taille d'une noix, située sous la vessie. Elle entoure le début de l'urètre, le canal qui permet l'évacuation de l'urine.

Elle participe à la fabrication du liquide séminal, indispensable à la fertilité.



Q. POURQUOI PARLE-T-ON AUTANT DE LA PROSTATE APRÈS 50 ANS ?

Avec l'âge, la prostate augmente naturellement de volume chez la majorité des hommes.

Cette évolution est appelée hyperplasie bénigne de la prostate (HBP).

Il ne s'agit pas d'un cancer, mais cette augmentation peut comprimer l'urètre et entraîner différents troubles urinaires.



LES SYMPTÔMES

Q. QUELS SONT LES PREMIERS SIGNES ?

Les symptômes les plus fréquents sont :

- envies fréquentes d'uriner ;
- besoin d'uriner la nuit ;
- jet urinaire moins puissant ;
- difficulté à commencer la miction ;
- sensation de ne pas vider complètement sa vessie ;
- gouttes retardataires.

Q. EST-CE NORMAL DE SE LEVER PLUSIEURS FOIS LA NUIT ?

Ce phénomène, appelé nycturie, devient plus fréquent avec l'âge. Cependant, lorsqu'il perturbe le sommeil ou survient plusieurs fois chaque nuit, il mérite d'être évoqué avec un professionnel de santé.



Q. PEUT-ON AVOIR UNE GROSSE PROSTATE SANS SYMPTÔMES ?

Oui. Certaines prostates très volumineuses provoquent peu de gêne, tandis que d'autres, plus petites, entraînent des symptômes importants. Ce n'est donc pas uniquement la taille qui compte.



LES CAUSES

Q. POURQUOI LA PROSTATE GROSSIT-ELLE ?

Les causes sont multiples : le vieillissement naturel, les modifications hormonales, les prédispositions familiales. L'alimentation et le mode de vie peuvent également influencer le confort urinaire.



Q. EST-CE LIÉ AU CANCER ?

Non. L'hyperplasie bénigne de la prostate et le cancer de la prostate sont deux maladies différentes. Une HBP n'évolue pas automatiquement vers un cancer.





LE DIAGNOSTIC

Q. QUAND FAUT-IL CONSULTER ?

Il est recommandé de consulter lorsque :

- les troubles urinaires deviennent gênants ;
- les réveils nocturnes se multiplient ;
- il existe des douleurs ;
- il y a du sang dans les urines ;
- il devient difficile d'uriner.



Q. QUELS EXAMENS PEUT PROPOSER LE MÉDECIN ?

Selon les situations :



- un questionnaire sur les symptômes ;



- un toucher rectal ;



- une analyse d'urine ;



- un dosage du PSA si indiqué ;



- une échographie ;



- un bilan urologique.



LES TRAITEMENTS

Q. EXISTE-T-IL DES TRAITEMENTS EFFICACES ?

Oui. Selon chaque situation, le médecin peut proposer :

- une simple surveillance ;
- des mesures hygiéno-diététiques ;
- un traitement médicamenteux ;
- dans certains cas, une intervention chirurgicale.

Le choix dépend essentiellement de la gêne ressentie et des résultats du bilan.

Q. LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PEUVENT-ILS ÊTRE UTILES ?

Certains hommes choisissent d'utiliser des compléments alimentaires en complément d'une bonne hygiène de vie. Ils ne remplacent pas un traitement médical lorsque celui-ci est nécessaire et ne doivent pas être présentés comme un traitement d'une maladie.

Il est conseillé de demander l'avis d'un professionnel de santé avant toute supplémentation, notamment en cas de traitement en cours.





LES BONS RÉFLEXES

Q. QUE PUIS-JE FAIRE POUR PRÉSERVER MON CONFORT URINAIRE ?

Quelques habitudes peuvent aider :



maintenir un poids équilibré ;



pratiquer une activité physique régulière ;



limiter l'alcool en soirée ;



réduire les boissons avant le coucher ;



éviter de se retenir trop longtemps ;



privilégier une alimentation variée et équilibrée.

Q. LE CAFÉ EST-IL MAUVAIS ?

Chez certaines personnes, la caféine peut augmenter les envies d'uriner. Il peut être utile d'observer si les symptômes diminuent en réduisant sa consommation.





LES IDÉES REÇUES

“TOUS LES HOMMES AURONT FORCÉMENT DES PROBLÈMES DE PROSTATE.”

Faux. Le risque augmente avec l'âge, mais tous les hommes ne développent pas des symptômes gênants.



“SI J'URINE SOUVENT, C'EST FORCÉMENT LA PROSTATE.”

Faux. D'autres causes peuvent expliquer ces symptômes : infection urinaire, diabète, certains médicaments, vessie hyperactive. Seul un professionnel de santé peut établir un diagnostic.



“LES TROUBLES URINAIRES SONT UNE FATALITÉ.”

Faux. Il existe aujourd'hui de nombreuses solutions permettant d'améliorer la qualité de vie.





QUESTIONS FRÉQUENTES

Q. À PARTIR DE QUEL ÂGE FAUT-IL SURVEILLER SA PROSTATE ?

La vigilance augmente généralement après 50 ans.
En cas d'antécédents familiaux de cancer de la prostate,
un suivi peut être envisagé plus précocement
avec son médecin.



Q. LE PSA EST-IL OBLIGATOIRE ?

Non. Le dosage du PSA n'est pas systématique.
Il est proposé après une discussion entre le patient
et son médecin, en fonction de la situation individuelle.



Q. PEUT-ON PRÉVENIR TOTALEMENT LES PROBLÈMES DE PROSTATE ?

Il n'existe pas de moyen de prévention garantissant
l'absence de troubles. En revanche, une bonne hygiène
de vie et un suivi médical en cas de symptômes
contribuent à préserver le confort urinaire.



À RETENIR

- ✓ Les troubles urinaires sont fréquents après 50 ans.
- ✓ Une prostate qui augmente de volume n'est pas forcément synonyme de cancer.
- ✓ Plus les symptômes sont pris en charge tôt, plus les solutions sont simples.
- ✓ Ne restez pas seul face à ces troubles : parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.





PROSTANAT®

Formulé à base d'extraits de plantes, de zinc, de sélénium et de vitamine E.

En complément d'une bonne hygiène de vie.

LES BIENFAITS DE PROSTANAT®



Contribue au confort urinaire et à la diminution des envies pressantes et fréquentes.



Accompagne l'amélioration du débit urinaire.



Aide à la vidange de la vessie.



Associe le confort prostatique à un soutien des performances physiques.

En savoir plus



CONSEILS D'UTILISATION

2 gélules par jour
avec un grand verre d'eau,
de préférence le matin.

Cure recommandée : 3 mois.
À renouveler ou à poursuivre selon les besoins.



MENTION IMPORTANTE

Les informations de ce guide sont destinées à informer le public et ne remplacent pas un avis médical.

En cas de symptômes urinaires persistants, de douleur, de fièvre, de sang dans les urines ou d'impossibilité d'uriner, consultez rapidement un professionnel de santé.