

Comment garder une prostate en bonne santé ?

Publié le 04/10/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Ce petit organe de l'appareil reproducteur masculin peut causer bien des désagréments. Leurs fréquences augmentent avec l'âge, puisque 60% des hommes présentent des troubles de la prostate après 60 ans et 90% après 85 ans¹. A ce titre, il est primordial de lui apporter tout le soin qu'elle mérite, grâce à des mesures préventives simples.

Quelques conseils pour une prostate saine

Avant l'âge de 40 ans, elle a la taille d'une noix. Elle grossit ensuite, au fur et à mesure que l'âge avance. Cet élargissement physiologique devient problématique s'il commence à provoquer des gênes. On parle alors [d'hypertrophie ou hyperplasie bénigne de la prostate](#), qui peut se manifester notamment par une envie fréquente d'uriner et une miction difficile. Ces signes s'expliquent par des raisons anatomiques : la prostate est directement accolée à la vessie et entoure le canal de l'urètre, par lequel est évacuée l'urine.

Plusieurs facteurs ont prouvé un bénéfice pour prévenir les inconforts associés à une hypertrophie bénigne. En tête : l'**activité sexuelle**² ! Cette glande fabrique du liquide prostatique qui entre dans la composition du sperme. Avoir une activité sexuelle régulière permet donc de libérer la prostate.

L'**activité physique** est également bienfaitrice, pour la santé en général et pour la prostate en particulier. Pratiquer un sport de manière régulière aide aussi à conserver un bon tonus musculaire et à mieux contrôler les envies d'uriner. Attention toutefois à certains sports inconfortables pour la vessie ou la prostate, comme le VTT, le vélo de ville ou d'appartement, l'équitation, le tennis.

D'autres facteurs sont à limiter, voire à proscrire, pour préserver sa prostate. Les médicaments décongestionnants utilisés en cas de rhume peuvent rendre plus difficile l'évacuation de l'urine et ainsi impacter la prostate. Le tabac augmente de 30% le risque de développer des troubles de la prostate³. Quant à l'alcool, il aurait un impact négatif même à faible dose. Selon une méta-analyse⁴ menée par des chercheurs canadiens et australiens, Le risque augmente avec la quantité d'alcool consommée.

Stress et prostate : les liaisons dangereuses

Concernant l'**hypertrophie bénigne**, le stress en lui-même ne peut pas être la cause de l'affection. En revanche, il pourrait aggraver les gênes associées. L'explication ? Les hommes soumis à un stress ont plus de difficultés à vider totalement leur vessie quand ils urinent, ce qui accroît les troubles prostatiques. Ce lien serait à double sens, puisqu'il est établi⁵ que les hommes souffrant d'une **hyperplasie bénigne de la prostate** éprouvent des niveaux d'anxiété supérieurs, à cause justement des conséquences de cette affection sur leur vie quotidienne.

Une bonne gestion du stress est primordiale pour [préserver sa santé prostatique](#). Mettez en place des petits rituels anti-stress, comme de la méditation, des séances de relaxation ou encore des exercices de cohérence cardiaque.

Quels aliments privilégier et limiter ?

L'alimentation joue un grand rôle dans la prévention des troubles de la prostate⁶. Adapter le contenu de votre assiette aura un impact significatif. Parmi les aliments bénéfiques, on retrouve :

- les fruits et légumes rouge-orangés, **naturellement riches lycopène anti-oxydant** : tomate, pastèque, pamplemousse rose, papaye, etc. ;
- les légumineuses,
- ceux riches en **sélénium** : produits de la mer, abats, oléagineux, etc. ;
- ceux riches en **vitamine E** : avocat, huiles de tournesol, de colza, d'olive, etc.

A l'inverse, certains facteurs alimentaires augmentent le risque de développer des problèmes prostatiques. C'est le cas :

- d'un apport calorique trop important,
- d'un apport élevé en calcium,
- d'une alimentation trop riche en viande et en produits laitiers gras,
- d'une consommation importante de plats épicés,
- d'une consommation importante de boissons riches en caféine.

Boire en quantité suffisante tout au long de la journée est aussi essentiel pour le bon fonctionnement de la vessie et pour limiter les gênes liées à la prostate. Quelle eau boire ? De préférence une eau peu minéralisée.

Ces quelques mesures préventives devraient améliorer votre confort prostatique. Pour apporter une aide supplémentaire, le **complément alimentaire PROSTAGUARD** a été spécialement conçu pour contribuer au bon fonctionnement de la prostate et améliorer le confort urinaire. Il contient un complexe micro-nutritionnel associant des plantes, du **lycopène**, ainsi que plusieurs **vitamines et minéraux**, étudié pour **réduire les inconforts, les difficultés lors de la miction et les manifestations urinaires nocturnes**.



Prostaguard
89% of 100
(570)

Dès 15 jours : 1 homme sur 2 est satisfait

[En savoir plus](#)

Si vous ressentez ce type de troubles, il est recommandé d'en parler à votre médecin traitant. Il sera à même de vous dire si d'éventuels examens complémentaires de dépistage sont nécessaires.

1. [Dictionnaire Vidal : Hyperplasie bénigne de la prostate](#)
2. [Dictionnaire Vidal : Les causes et la prévention de l'adénome de la prostate](#)
3. [Revue Médicale Suisse : Urologie, la prévention du cancer de la prostate est possible](#)
4. [Is alcohol consumption a risk factor for prostate cancer? A systematic review and meta-analysis](#), BMC Cancer, 2016
5. [Correlating Patient Anxiety with Urinary Symptoms Before and After Holmium Laser Enucleation of the Prostate](#) ; Journal of Endourology
6. [Santé.fr : Cancer de la prostate et facteurs environnementaux](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Confort urinaire ,

Gênes urinaires : les hommes aussi sont concernés !

28/06/2020

3 minutes de lecture

Les hommes ne sont pas épargnés par les gênes urinaires. Des compléments alimentaires peuvent contribuer à limiter l'inconfort.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Confort urinaire ,

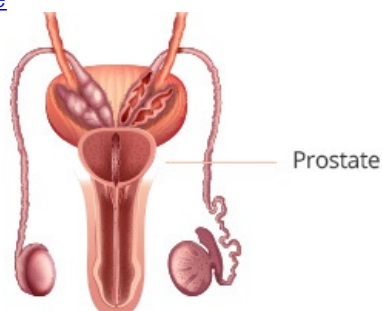
Prostate et confort urinaire

03/05/2022

5 minutes de lecture

Comprendre le fonctionnement de la prostate et son rôle dans le confort urinaire

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Confort urinaire ,

L'hypertrophie bénigne de la prostate : qu'est-ce que c'est ?

27/02/2020

3 minutes de lecture

Une prostate plus volumineuse peut entraîner des troubles urinaires qui peuvent être pris en charge.

[Lire la suite](#)