

Problème de prostate : quels sont les signes qui doivent alerter ?

Publié le 08/11/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



Petite glande de l'appareil reproducteur masculin, la prostate peut causer bien des désagréments au quotidien. Découvrez les signes qui peuvent aiguiller vers un problème de la prostate et quelques conseils pratiques pour les limiter.

Comment savoir si je suis concerné par un problème de prostate ?

La prostate est une glande située sous la vessie. Sa fonction principale est de produire des fluides qui entrent dans la composition du sperme. Elle entoure une partie de l'urètre, le canal par lequel s'écoule l'urine. Pas plus grande qu'une noix, **elle a tendance à prendre du volume avec l'âge**, passé 40 ans. Cette augmentation physiologique aboutit souvent vers une [hypertrophie bénigne de la prostate](#) ou adénome prostatique. **L'affection touche 60 % des hommes après 60 ans** et 90 % d'entre eux après 85 ans¹.

Les dérèglements prostatiques peuvent entraîner des **manifestations urinaires et sexuelles**, comme :

- une **miction difficile**, avec un écoulement faible malgré une forte envie d'uriner et la sensation de ne pas vidanger correctement la vessie ;
- un **besoin fréquent d'uriner** et des difficultés à se retenir, avec souvent la nécessité de se lever plusieurs fois par nuit ;
- des **troubles de l'érection**, principalement liés aux répercussions psychologiques des problèmes urinaires ;
- des **troubles de l'éjaculation**.

Ces signes évocateurs d'un [problème de prostate](#) doivent amener à consulter un professionnel de santé, afin de déterminer si vous êtes en présence d'une hypertrophie bénigne ou d'une autre affection.

Le calendrier mictionnel, un outil utile pour les problèmes de prostate

Le sujet peut être difficile à aborder avec les professionnels de santé. Il ne devrait pourtant y avoir aucun tabou, puisque la prostate est un organe comme un autre et **quasiment tous les hommes sont concernés à un moment de leur vie** par des problèmes prostatiques. Lors d'une consultation pour des [troubles de la miction](#), il peut vous être demandé de compléter un « calendrier mictionnel » ou « catalogue mictionnel ». Il a pour but d'évaluer le fonctionnement de votre vessie, en notant le volume d'urine éliminé ainsi que le volume de boissons absorbées au cours de la journée.

Selon l'Association Française d'Urologie², voici comment ce calendrier doit être rempli : sur 3 ou 4 jours, pas nécessairement consécutifs, complétez le tableau présenté ci-dessous par tranche de 24 heures (nuit comprise).

[Je télécharge le calendrier mictionnel.](#)

Lorsque vous établissez votre calendrier mictionnel, il est essentiel de ne pas changer vos habitudes : alimentation, prise de boisson et manière d'aller aux toilettes. Le recueil de ces informations doit refléter la réalité afin d'**établir le bon diagnostic** quant aux troubles urinaires observés, et permettre de déterminer s'ils sont liés à un problème de prostate pour éventuellement vous proposer une solution adaptée.

Il permettra de faire le point de manière objective sur votre **gêne au quotidien et facilitera le diagnostic de votre médecin.**



Comment prévenir des problèmes de prostate ?

Plusieurs mesures hygiéno-diététiques s'avèrent efficaces pour aider à diminuer les répercussions d'une augmentation de volume prostatique ⁻⁴ :

- **Limitez certains aliments** qui aggravent les troubles urinaires liés à une hypertrophie bénigne. C'est le cas des plats épicés et salés, de l'alcool, des boissons riches en caféine comme le café, le thé, les boissons énergisantes, et malheureusement aussi du chocolat !
- Limitez la consommation d'aliments comme la viande rouge, ou les produits laitiers gras, privilégiez ceux [riches en oméga-3](#) (petits poissons comme les sardines et les anchois).
- Pratiquez une **activité physique régulière**. Cela assure un bon tonus musculaire, nécessaire au contrôle de la miction.
- Buvez tout au long de la journée, puis **diminuez la prise hydrique après 19 heures**.
- **Ne vous retenez pas** si vous avez besoin d'aller aux toilettes, urinez à chaque fois que le besoin s'en fait ressentir.
- **Conservez une activité sexuelle** afin de libérer régulièrement la prostate des fluides qu'elle produit.

La prise d'**un complément alimentaire ciblé**, en accord avec votre professionnel de santé, peut aider à **réduire les gênes quotidiennes** liées à un trouble de la prostate. Le complexe micro-nutritionnel [PROSTAGUARD](#) du Laboratoire LESCUYER a été formulé spécifiquement pour favoriser le confort urinaire et prostatique. Il combine des ingrédients comme le palmier de Floride, le prunier d'Afrique ou l'ortie (qui facilite l'élimination rénale de l'eau). La formulation inclut du lycopène, et plusieurs vitamines et minéraux destinés à réguler l'activité hormonale et à protéger les cellules du stress oxydatif.



Nos experts vous accompagnent

Découvrez les résultats de l'étude PROSTAGUARD : 77 % de satisfaction

[En savoir plus](#)

1. [Dictionnaire Vidal : Hyperplasie bénigne de la prostate](#)
2. [Association Française d'Urologie : Réalisation d'un catalogue mictionnel](#)
3. [Dictionnaire Vidal : Les causes et la prévention de l'adénome de la prostate](#)
4. [Revue Médicale Suisse : Urologie, la prévention du cancer de la prostate est possible](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

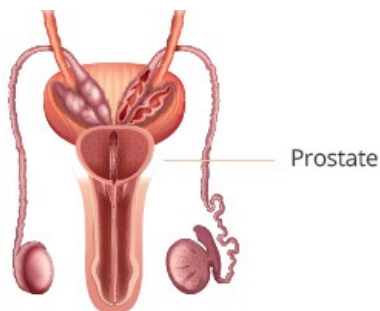
Partager

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 ,

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](#)



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 ,

Comment garder une prostate en bonne santé ?

04/10/2022

2 minutes de lecture

60% des hommes présentent des troubles de la prostate après 60 ans.

[Lire la suite](#)