



la fiche conseil

la prostate



Le milieu de la cinquantaine venu, la moitié des hommes souffrent de problèmes plus ou moins sérieux de la prostate. A suivre de près, le phénomène augmente avec l'âge.

Comment le corps réagit

La moitié des hommes de plus de 55 ans et 90% des hommes de plus de 80 ans souffrent de problèmes plus ou moins sérieux de la prostate. Avec l'âge, le plus souvent à partir de 55 ans, la prostate va (très) lentement augmenter de volume et par conséquent mener à des difficultés à uriner. Faiblesse du jet, besoin fréquent d'uriner – la nuit tout d'abord –, sentiment de ne pas vider sa vessie... L'expression «pisser sur ses bottes» prend tout son sens!

Le plus souvent, ces troubles sont le reflet d'une hypertrophie bénigne de la prostate (HBP). Lorsqu'elle devient trop volumineuse, cette glande en forme de châtaigne comprime l'urètre – canal de sortie de la vessie – et presse sur la vessie. Il s'ensuit notamment des difficultés à uriner mais parfois également des infections urinaires – lorsqu'elle ne peut pas se vider complètement, la vessie risque de s'infecter –, une distension de la vessie, des calculs urinaires... Résultat, on urinera dès que le besoin apparaît et on videra au maximum sa vessie.

A noter, un problème de prostate nécessite un bilan médical. La décision de la mise en place d'un traitement médicamenteux ou chirurgical sera prise par le patient, sur la base des informations de l'urologue.

Sang dans l'urine ou le sperme, une perte de poids, une sensation de faiblesse générale, des maux de dos... Les symptômes du cancer de la prostate ne sont pas précis. Là encore, le médecin va procéder à des examens préventifs, voire à un test de dépistage sur la base d'une évaluation médicale, ainsi que le préconise la Société suisse d'urologie (SSU).

Ce que l'on peut faire soi-même

- Demandez conseil sans attendre à votre pharmacien. Avec lui, pas de tabou. Si vous le souhaitez, il vous accueillera dans un espace confidentiel.
- En cas de troubles de la miction, évitez de boire une à deux heures avant le coucher.
- Le fondement d'une santé physique et psychique équilibrée s'appuie sur une bonne hygiène de vie: place à une activité physique régulière, une alimentation riche en fibres, fruits et légumes, une diminution de la consommation d'alcool et de café et la cessation du tabagisme.
- **A lire:** «Prostate - Une petite glande de grande importance», une brochure éditée par la Société suisse d'urologie (SSU), à télécharger sur www.urologie.ch.

Le conseil plus

L'homéopathie, l'aromathérapie, la spagyrie et la phytothérapie représentent des alliés de choix en cas de troubles urinaires liés à la prostate. A privilégier: le fruit du sabal (palmier nain), la grenade, la papaye, la pistache fraîche, l'ortie, le pépin de courge, le cyprès et la myrte rouge... Votre pharmacien pharmacieplus vous conseillera sans tabou et en toute discrétion.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

