

# 100 Recommandations par Catégorie pour la Gestion de l'HBP

Voici une compilation exhaustive et structurée de **100 recommandations**, classées par grandes catégories, concernant l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP). Elles couvrent les axes de la prise en charge moderne appuyée par les meilleures pratiques médicales, hygiéno-diététiques et comportementales.

## 1. Activité physique & Mobilité

- Pratiquer au moins 30 minutes d'exercice modéré chaque jour (marche, vélo, natation, etc.).
- Intégrer des exercices de renforcement musculaire 2-3 fois/semaine.
- Privilégier une activité à faible impact pour éviter les pressions pelviennes.
- Effectuer des exercices du plancher pelvien (Kegel) régulièrement.
- Varier les exercices physiques pour stimuler l'organisme.
- Prendre une pause et marcher 5 minutes toutes les heures si position assise prolongée.
- Favoriser les déplacements actifs (monter les escaliers, marcher pour les petits trajets).
- Éviter une sédentarité chronique.
- Pratiquer le yoga ou le stretching pour améliorer la souplesse pelvienne.
- Réaliser des exercices d'équilibre pour prévenir les chutes chez les plus de 65 ans.

## 2. Hydratation

- Boire 1,5 à 2L d'eau par jour, répartie sur la journée.
- Limiter l'apport hydrique après 19h pour éviter les levers nocturnes.
- Éviter les boissons gazeuses et sucrées.
- Boire de l'eau pure plutôt que d'autres liquides.
- Fractionner la consommation entre matin, midi et après-midi.
- Ajuster l'hydratation par temps chaud ou lors d'exercices.
- Surveiller la couleur des urines (préférer des urines claires).
- Éviter les boissons énergisantes ou riches en caféine.
- Ne pas forcer à boire au-delà de la soif chez l'insuffisant cardiaque ou rénal sans avis médical.
- Consulter en cas de soif excessive ou de polyurie subite.

### 3. Nutrition

- Adopter une alimentation de type méditerranéenne.
- Favoriser les légumes (au moins 5 portions/jour).
- Consommer des fruits variés quotidiennement.
- Intégrer des légumineuses (lentilles, pois chiches).
- Privilégier les céréales complètes.
- Consommer du poisson gras (saumon, sardines) 2x par semaine.
- Limiter les viandes rouges et charcuteries.
- Réduire les aliments ultra-transformés.
- Privilégier les huiles végétales (olive, colza).
- Limiter l'apport en graisses saturées (beurre, crème).
- Éviter les aliments épicés en cas d'irritation vésicale.
- Limiter les aliments riches en sel.
- Apporter suffisamment de fibres alimentaires.
- Consommer des fruits riches en antioxydants (baies, grenade).
- Prendre les repas à heures régulières.
- Privilégier les modes de cuisson douce (vapeur, four).
- Limiter les produits laitiers riches en matières grasses.
- Ne pas abuser des sucres rapides (pâtisseries, sodas).
- Varier les sources de protéines (végétales, poissons, volailles maigres).
- En cas d'intolérance au lactose, choisir des alternatives végétales.

### 4. Gestion Miccionnelle

- Aller uriner dès que le besoin se fait sentir pour éviter la rétention.
- Uriner assis pour mieux vider la vessie (notamment en cas d'HBP).
- Prendre son temps au moment de la miction, ne pas pousser.
- Éviter de se retenir longtemps.
- Fractionner les mictions si flux faible.
- Éviter la consommation de liquides avant le coucher.
- Surveiller l'apparition de brûlures ou de sang dans les urines.
- Consulter en cas d'aggravation brutale des symptômes.
- Pratiquer des exercices de relaxation du plancher pelvien.
- Surveiller le volume des urines chaque jour si conseillé par le médecin.

## **5. Médication & Suivi Médical**

- Suivre scrupuleusement la prescription des inhibiteurs de la 5-alpha-réductase.
- Être régulier sur la prise des alpha-bloquants.
- Ne jamais auto-modifier un traitement sans avis médical.
- Signaler tout effet secondaire suspect au médecin.
- Faire surveiller son PSA régulièrement.
- Effectuer un bilan urologique annuel.
- Ne pas négliger les contrôles de la fonction rénale.
- Noter les variations de symptômes sur un journal mictionnel.
- Planifier les renouvellements d'ordonnances.
- Consulter un urologue en cas de doute.

## **6. Gestion du Stress & Sommeil**

- Pratiquer la relaxation ou la méditation quotidiennement.
- S'accorder des pauses dans la journée pour souffler.
- Éviter les écrans avant de dormir.
- Maintenir une routine de sommeil régulière (heures fixes).
- Pratiquer une activité de pleine conscience.
- Limiter la consommation de caféine et d'alcool en soirée.
- Préparer un environnement de sommeil calme et sombre.
- Gérer l'anxiété éventuellement avec un professionnel.
- Éviter les efforts physiques intenses tard le soir.
- Privilégier des rituels apaisants (lecture, musique douce).

## **7. Prévention des Complications**

- Surveiller la survenue de fièvre, frissons, douleurs aiguës (risque de rétention ou infection).
- Consulter rapidement en cas de rétention urinaire aiguë.
- Faire une échographie pelvienne si conseillé.
- Ne pas manipuler de sondes urinaires sans formation.
- Avoir accès rapidement à son dossier médical.
- Tenir un carnet d'examens médicaux / analyses.
- Informer son entourage en cas de troubles graves.
- Mettre à jour ses vaccins pour éviter les infections secondaires.
- Limiter l'automédication, surtout les anticholinergiques.
- Disposer d'un plan d'urgence en cas de symptômes alarmants.

## **8. Vie quotidienne et ergonomie**

- Préférer les vêtements amples à la ceinture serrée.
- Éviter les positions assises prolongées sans pause.
- Adapter la hauteur des toilettes si besoin.
- Limiter le port de charges lourdes.
- Organiser l'accès facile aux toilettes à domicile/travail.
- Privilégier un environnement non stressant.
- Planifier les trajets pour anticiper les besoins d'uriner.
- Avoir toujours de quoi s'hydrater à portée de main.
- Utiliser une application mobile ou un carnet pour suivre les symptômes.
- Informer ses collègues ou proches au besoin pour gagner en soutien.

## **9. Aliments à Éviter**

- Viandes rouges et charcuteries en excès.
- Produits frits et panés.
- Excès de sel.
- Boissons sucrées et sodas.
- Produits riches en sucres raffinés.
- Excès de boissons alcoolisées.
- Excès de produits laitiers gras.
- Snacks ultra-transformés (chips, barres industrielles).
- Aliments épicés et condiments forts.
- Excès de café ou de thé fort.

## **10. Engagement et Motivation**

- Fixer des objectifs hebdomadaires écrits.
- Suivre l'évolution de ses symptômes sur un graphique.
- Chercher le soutien d'un groupe ou d'amis vivant la même situation.
- Valoriser chaque petit progrès.
- Récompenser les comportements sains.
- Changer une habitude à la fois.
- Noter chaque victoire dans un carnet ou appli santé.
- Garder ses rendez-vous médicaux planifiés.
- S'éduquer régulièrement sur la santé prostatique.
- Participer à la surveillance active de son état par curiosité positive.

**Cette liste exhaustive synthétise les recommandations médicales, hygiéno-diététiques et comportementales actuelles validées pour la gestion quotidienne de l’HBP.** Il s’agit d’un socle robuste pour personnaliser un suivi multiagent ou adapter votre routine avec pertinence et efficacité.