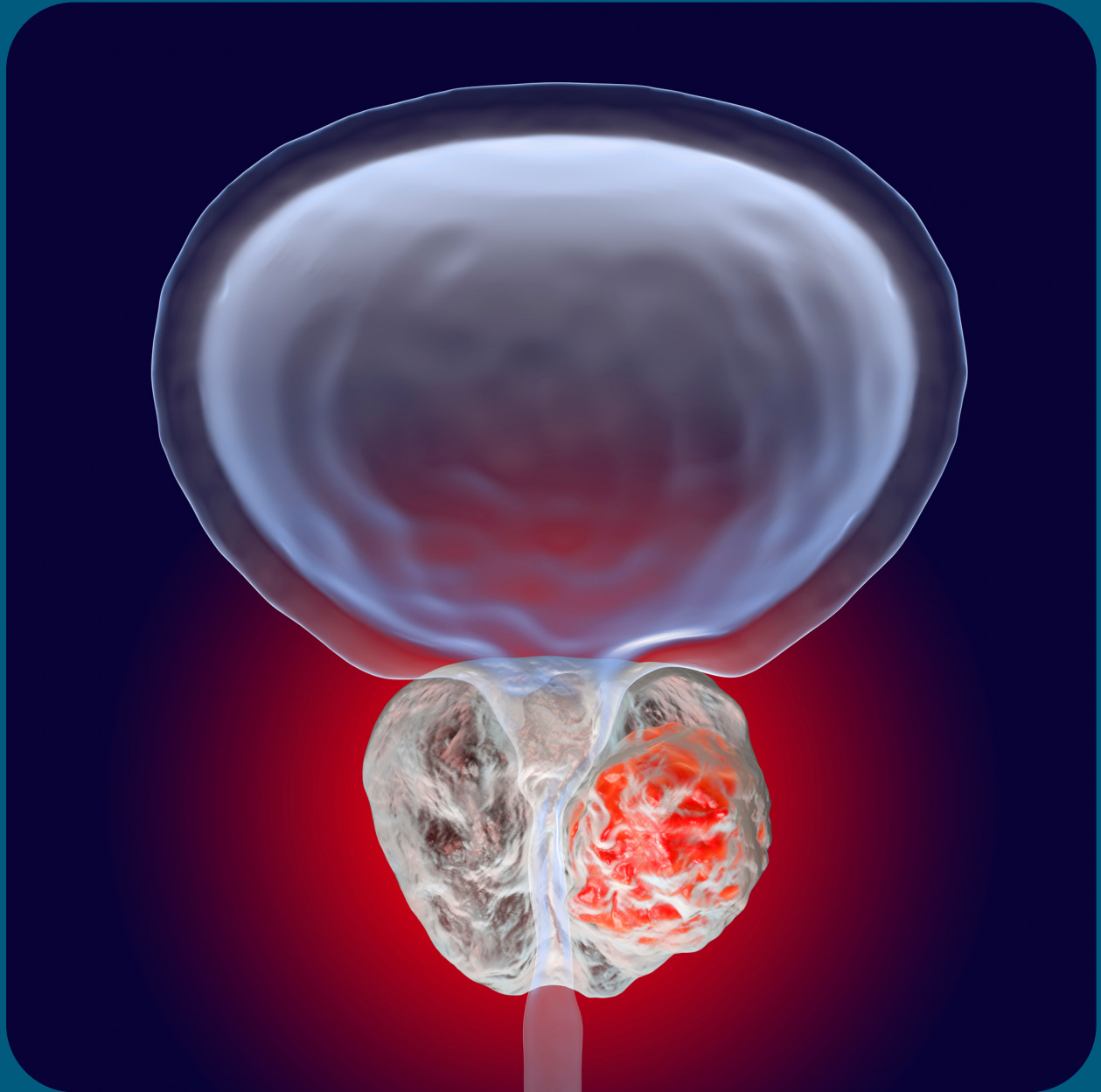


Cas pratique

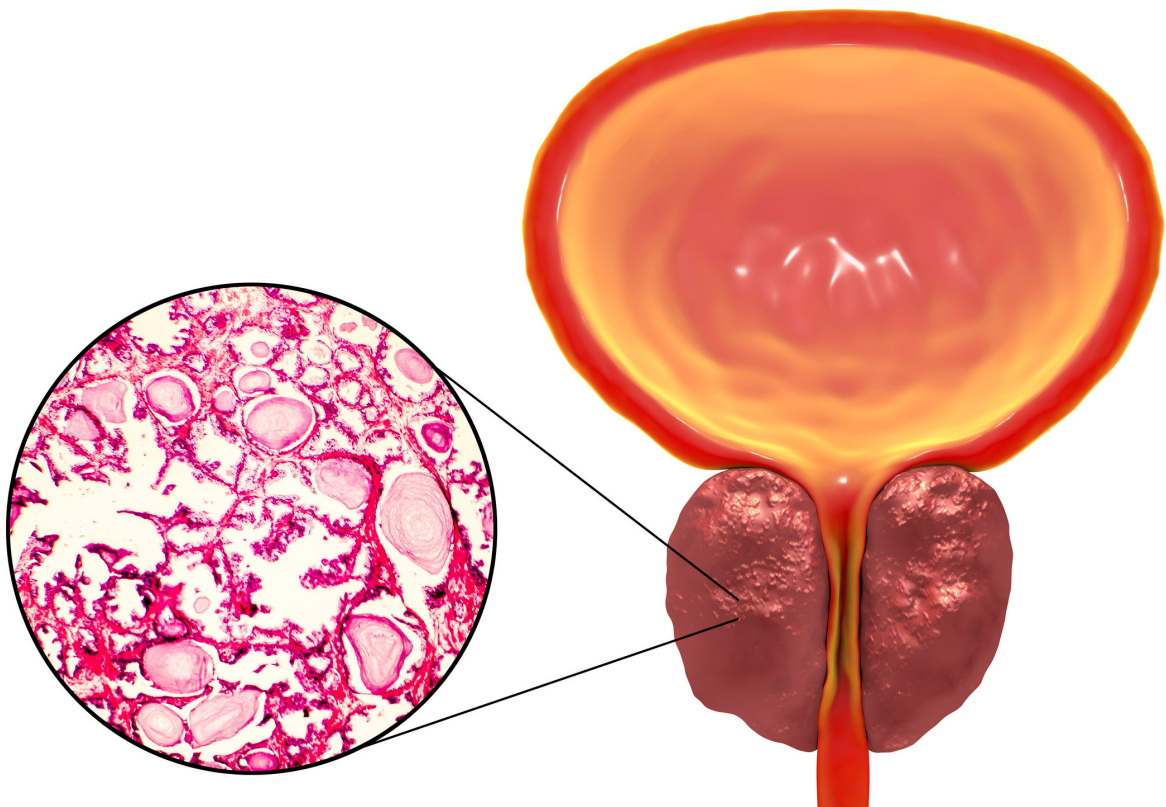


TROUBLES PROSTATIQUES

GÉNÉRALITÉS

Les troubles prostatiques sont extrêmement fréquents chez l'homme à partir de 50 ans. L'hypertrophie bénigne de la prostate, ou HBP, se traduit en général par des envies d'uriner plus fréquentes, provoquant parfois des réveils nocturnes, et/ou par une faiblesse du jet.

En effet, le gonflement de la prostate par l'adénome resserre l'urètre en le comprimant et perturbent la vidange de la vessie.





QUESTIONS À POSER

Devant la question "Qu'est-ce que vous pourriez me conseiller pour la prostate ?", il faut, par mesure de précaution, vérifier que ce monsieur est correctement suivi par son médecin. Cela paraît évident mais on est parfois négligent.

"Vous êtes suivi pour cette prostate ?"

Un contrôle par une mesure des PSA et une échographie, en général tous les deux ans à partir de 50 ans, est fortement recommandé.

"Vous prenez déjà un traitement ?"

Inutile de donner des produits naturels en double. Par contre, un traitement médicamenteux, tel que l'alfuzosine, souvent prescrit, ne contraindique absolument pas le conseil que vous allez donner.

"Vous avez des douleurs en urinant ?"

L'augmentation de volume de la prostate, si elle peut diminuer la force du jet, ne doit pas entraîner de douleurs en urinant. Si c'est le cas, il faudra orienter la personne vers son médecin.



LES CONSEILS

Le régime méditerranéen apparaît comme l'un des plus protecteurs à travers la consommation de ces nutriments :

- Le **lycopène**, considéré comme protecteur, est contenu dans le pamplemousse, le poivron, la pastèque, la tomate consommée régulièrement sous forme crue l'été, mais surtout en sauce, car ce pigment naturel protecteur se concentre à la cuisson
- La **vitamine C** ; présente dans les fruits et légumes crus, joue un rôle non négligeable, ainsi que la vitamine E, que l'on retrouve dans l'huile d'olive première pression à froid
- Le **sélénium** des fruits à coque est très intéressant ; pour un adulte 2 noix du Brésil par jour couvrent les apports journaliers recommandés en sélénium, ne pas dépasser cette quantité.
- Le **resvératrol** avec la consommation du raisin noir, du cacao, des myrtilles, et du vin rouge modérément, est intéressant ; ne pas dépasser 3 à 4 verres d'un vin rouge de qualité, par semaine.



- On conseille de modérer la consommation de bière, renfermant un **phyto œstrogène** (**Houblon**, *Humulus lupulus*)
- Consommer des **graines de courge**
- Consommer du **thé vert** source de polyphénols
- Pour le **soja**, les données sont assez contradictoires
- Conseiller de limiter la consommation de **viande rouge** et **produits laitiers**, consommer des produits végétaux comme les crucifères, ail, oignon, et des aliments source de polyphénols
- Consommer des aliments source **d'oméga 3** comme les petits poissons gras
- Traiter un éventuel surpoids et avoir une activité physique régulière





PRODUITS NATURELS

On pourrait conseiller les plantes suivantes :

Formule pour 2 comprimés

- **Courge** (*Curcubita pepo*) extrait de graines 300mg
- **Ortie** (*Urtica dioica*) extrait de racines 360 mg

Prendre 2 comprimés par jour, en cure de 3 mois



On pourrait conseiller aussi :

- **Prunier d'Afrique** (*Pygeum africanum*) spécialité Tadenan® en pharmacie

Extrait lipido-stérolique d'écorce: 50 mg

Prendre 2 capsules le soir après souper

Ou bien:

- **Palmier de Floride** (*Serenoa repens*) extrait lipido-stérolique de fruit-spécialité Permixon® en pharmacie

1 capsule matin et soir avant repas, soit une dose journalière de 160 mg

Traitement de 6 à 8 semaines, à renouveler si nécessaire

Il est possible d'associer les deux plantes



Rappels

Ortie (*Urtica dioica*)

- Astringent
- Hypotenseur
- Anti-oxydant
- Reminéralisant
- Diurétique
- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Anti microbien

Houblon, (*Humulus lupulus*)

- Puissamment œstrogénique,
- L'activité est identique au niveau des récepteurs aux œstrogènes alpha et bêta,
- Efficace sur les bouffées de chaleur par la 8-prénylnaringénine à la dose de 400 µg/kg, et sur l'inconfort de la ménopause

Contre-indications :

- Contre-indiqué dans les mastoses et antécédents de cancer du sein, cancers hormono-dépendants



Courge, (*Cucurbita pepo*)

- Activité sur l'hypertrophie bénigne de la prostate
- Antihypertenseur comparable à l'amlodipine et cardioprotecteur

Contre-indications :

- Pas de toxicité connue