

Hyperplasie bénigne de la prostate (HBP, légère à modérée)

Symptômes

- Difficulté à uriner
- Réveils fréquents pour uriner la nuit
- Sensation de ne pas vider sa vessie

Autrefois appelée hypertrophie, l'hyperplasie bénigne de la prostate caractérise un grossissement de la prostate. Le terme bénin signifie que le grossissement de l'organe n'est pas cancéreux et n'a rien à voir avec la sévérité des symptômes. L'HBP entraîne surtout des conséquences urinaires car la prostate comprime l'urètre. Les hommes ont donc de la difficulté à uriner ou ont un faible débit urinaire, une sensation d'urgence au moment d'uriner avec l'incapacité à vider complètement la vessie ou encore, un fréquent besoin d'uriner la nuit.

Produits recommandés



Prostamed

La formule Prostamed est la plus complète pour soulager les symptômes urinaires de l'HBP. Les plantes contenues dans le produit ont démontré leur efficacité dans plusieurs études cliniques.

[pour en savoir plus >](#)

Palmier nain

Le palmier nain est une plante reconnue pour soulager les troubles urinaires de l'HBP.

[pour en savoir plus >](#)

Huiles de graines de citrouille

L'huile de graines de citrouille a été utilisée traditionnellement pour soulager les problèmes de miction de l'HBP.

[pour en savoir plus >](#)

conseils santé page

2

Solutions Santé Efficaces

AG
Adrien Gagnon

Hyperplasie bénigne de la prostate

Conseils santé

Alimentation

Le but premier dans le traitement de l'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP) est de fournir les nutriments essentiels au bon fonctionnement de la prostate ainsi que de soutenir le système hormonal des hommes, en empêchant la transformation de la testostérone vers sa forme active, la dihydrotestostérone (DHT). Pour ce faire, l'ajout de produits de soya naturellement riches en isoflavones et en beta-sistérol, aidera à contrer les effets indésirables de la DHT.

Ainsi, la diète devrait être riche en protéines maigres et exempte de caféine et d'alcool (surtout la bière), mais devrait être riche en zinc (graines de citrouille, huître du Pacifique, germe de blé, foie de veau, légumineuses, etc.). Les antioxydants auront aussi une place de choix en mettant l'emphase sur les fruits et légumes frais. Les bons gras fournis par les poissons et les huiles de première pression à froid sont aussi essentiels au bon fonctionnement de la prostate.

Conseils de base

Limitez votre consommation de liquides le soir pour ne pas aggraver votre besoin d'uriner la nuit. Faire de la bicyclette comprime la prostate et peut aggraver les symptômes. Privilégiez la marche comme exercice physique, car elle diminue la rétention d'urine. Soulever de lourdes charges augmentent la pression sur la vessie et peut accroître l'inconfort urinaire. A noter, une incapacité à vider la vessie peut causer une infection urinaire. Consommez des produits de canneberges en prévention dans votre alimentation.



Solutions Santé Efficaces

AG
Adrien Gagnon