

Gênes urinaires : les hommes aussi sont concernés !

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Homme troubles urinaires

Si l'inconfort urinaire concerne majoritairement les femmes, les hommes ne sont pas épargnés pour autant. En effet, les gênes urinaires touchent 6 millions d'hommes en France et le risque augmente avec l'âge.

L'inconfort urinaire apparaît généralement à partir de 50 ans

Ces gênes urinaires sont souvent liées à l'augmentation du volume de la prostate. À partir de 40-50 ans, la prostate connaît une seconde phase de croissance et peut alors tripler de volume. Cette augmentation entraîne une compression de l'urètre, provoquant une difficulté à évacuer totalement l'urine. Cette dernière stagne alors dans la vessie, favorisant la prolifération de bactéries.

L'inconfort urinaire masculin peut se manifester par différents désagréments :

- difficultés lors de la miction,
- manifestations urinaires nocturnes,
- envies fréquentes et soudaines d'uriner,
- difficultés à vider complètement la vessie,
- ...

Les facteurs favorisants

Outre le vieillissement, de nombreux facteurs peuvent favoriser l'inconfort urinaire et prostatique. On distingue généralement les facteurs psychologiques et physiologiques.

Facteurs psychologiques

- le stress,
- l'anxiété,
- le surmenage,
- la fatigue.

Facteurs physiologiques

- une alimentation déséquilibrée, riche en graisses et pauvre en fruits et légumes,
- le tabagisme,
- la sédentarité,
- un dysfonctionnement de régulation de la glycémie,
- une tension élevée.

Certains gestes simples peuvent aider à réduire le risque de gênes urinaires

Pour les personnes sujettes aux gênes urinaires, il est essentiel d'avoir une bonne hygiène de vie et une bonne hygiène intime :

- boire 1,5 litre d'eau par jour,
- ne pas se retenir d'uriner,
- utiliser un préservatif lors de rapports sexuels avec un nouveau partenaire.

En cas de désagréments ressentis, n'hésitez pas à vous référer à votre professionnel de santé.

Le saviez-vous ?

Les Africains utilisaient l'écorce du [Prunier d'Afrique](#) pour son action bénéfique sur les problèmes de miction. Utilisé en Europe depuis 1969, il a fait l'objet de nombreuses études scientifiques démontrant les bienfaits du confort urinaire et prostatique.

Huile de pépins de courge

89% of 100

[\(197\)](#)

Contribue au bon fonctionnement de la prostate

[Découvrir](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager