

# L'hypertrophie bénigne de la prostate : qu'est-ce que c'est ?

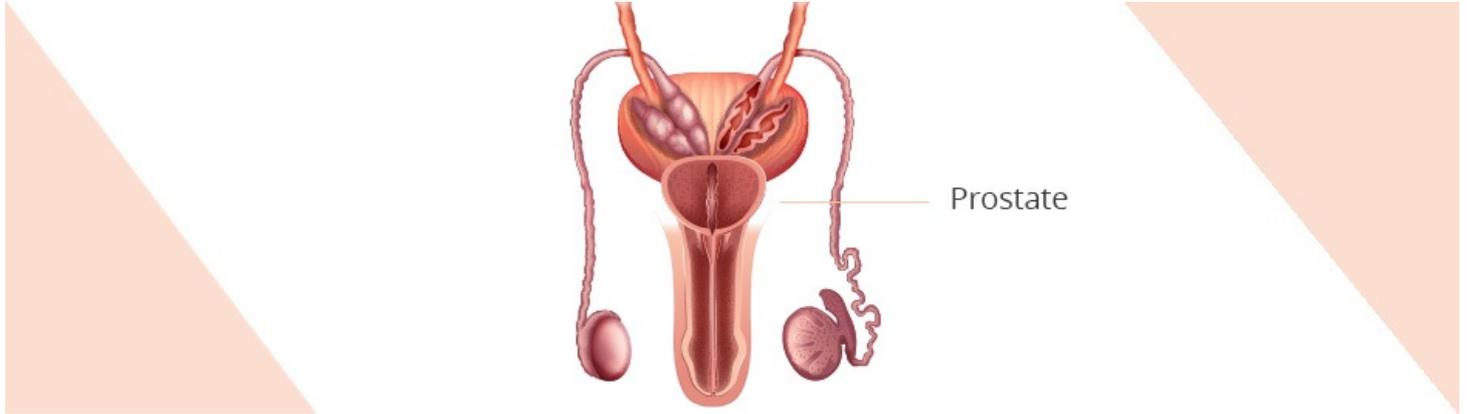
Publié le 27/02/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



**L'hypertrophie bénigne de la prostate se caractérise par une augmentation de la taille de la prostate. Plus volumineuse, la prostate peut alors entraîner des troubles et gênes.**

Avec l'âge, la taille de la prostate augmente. Souvent sans conséquence, ce phénomène naturel peut parfois entraîner quelques désagréments au niveau urinaire. Découvrez tout ce qu'il faut savoir sur l'hypertrophie bénigne de la prostate.

## Qu'est-ce que la prostate ?

La prostate est une petite glande qui a la taille d'une châtaigne et qui est présente seulement chez l'homme. La prostate sert à fabriquer des sécrétions qui entrent dans la composition du sperme. Elle est située dans les voies urinaires basses, sous la vessie et autour de l'urètre, le canal par lequel l'urine et le sperme sont évacués.

Le poids de la prostate augmente entre la naissance et la puberté pour se stabiliser vers l'âge adulte. Une prostate saine pèse environ 15 g à 20 g. Plus l'homme vieillit, plus sa prostate gonfle. Saviez-vous que les hommes peuvent vivre sans prostate ?

## Hypertrophie bénigne de la prostate : quels sont les signes ?

Le trouble de la prostate le plus fréquent est l'**hypertrophie bénigne de la prostate (HBP)**, aussi appelé adénome de la prostate. Il s'agit d'une augmentation naturelle de la taille de la prostate. Ce trouble est bénin et différent de la prostatite, qui est une inflammation de la prostate.

[En vieillissant, il est très fréquent que la prostate se mette à grossir.](#) Dans les pays occidentaux, l'hypertrophie bénigne de la prostate toucherait 50% des hommes à partir de 50 ans et concernerait quasiment la totalité d'entre eux passé 80 ans.

Cette hypertrophie bénigne se développe dans la prostate, là où passe l'urètre. En grossissant, elle peut donc comprimer l'urètre tout en faisant pression sur la vessie, entraînant ainsi des difficultés à uriner.

Néanmoins, bon nombre d'hypertrophies bénignes sont dénuées de symptômes. Il est tout à fait possible d'avoir une prostate au volume légèrement augmenté, d'environ 20 à 30 grammes, avec des troubles intenses et invalidants. A l'inverse, il est possible d'avoir une très grosse prostate de presque 300 grammes avec des troubles minimes.

Si ces causes restent floues, des modifications de la production d'hormones pourraient être à l'origine de l'hypertrophie bénigne de la prostate. D'autres éléments peuvent être en cause.

## Comment détecter une hypertrophie bénigne de la prostate ?

Tant que les symptômes sont légers et sans répercussion sur la qualité de vie, une simple surveillance suffit.

Entre 50 et 60 ans, il est recommandé de faire un bilan chez un urologue tous les deux ans, puis tous les ans au-delà de 60 ans. Le toucher rectal est le mode de dépistage le plus sûr. L'examen permet d'analyser trois paramètres importants : la taille de la prostate, sa consistance (une prostate dure n'est pas normale) et sa sensibilité (une prostate douloureuse

est généralement une prostate infectée). L'examen peut ensuite être affiné par une échographie, une analyse d'urine et un test sanguin pour mesurer le taux d'antigène prostatique spécifique (PSA).

## Quels sont les troubles urinaires liés à l'hypertrophie de la prostate ?

L'accroissement du volume de la prostate peut engendrer [des troubles urinaires](#) du bas appareil (TUBA), liés à la compression de l'urètre.

Parmi les plus fréquents : **une diminution de la force du jet urinaire, l'impression de ne jamais vider sa vessie complètement** ou encore, **des envies d'uriner à répétition**. On parle de « pollakiurie » lorsque le nombre de mictions est supérieur à 2 la nuit et à 5 la journée. Lorsque l'inconfort est important, cela peut gêner le sommeil, perturber les longs trajets, la vie professionnelle (réunions, conférences...) ou les loisirs (sport, cinéma, théâtre).

A long terme, la présence constante d'urine dans la vessie peut favoriser la prolifération de bactéries et donc les **infections urinaires**. Les urines qui stagnent dans la vessie et les infections urinaires encouragent également la formation de **calculs dans la vessie**.

## Comment prendre en charge une hypertrophie de la prostate ?

En cas de gêne modérée ou intense, certaines plantes telles que le palmier nain, [le prunier d'Afrique](#), la [courge](#) ou l'ortie peuvent être utiles. Une intervention chirurgicale est envisagée dans le cas où des complications surviennent.

Découvrez les bienfaits du complément alimentaire [PROSTAGUARD](#) :

- Favorise le confort urinaire et prostatique
- Aide à soutenir les fonctions d'élimination des reins
- Synergie de plantes, de lycopène, de vitamines et minéraux

Selon l'Association Française d'Urologie, quelques modifications des habitudes de vie peuvent améliorer le confort urinaire. Par exemple, il est conseillé de boire moins dans la soirée pour éviter les réveils nocturnes.

Chez certains hommes, uriner en position assise permet de vider complètement la vessie.

Enfin, des liens ont été établis entre certaines habitudes alimentaires et **l'hypertrophie de la prostate**. Pour la prévenir, il est conseillé d'avoir un régime moins énergétique comportant moins de viande rouge et de produits laitiers et suffisamment de légumes riches en caroténoïdes (tomates, carottes...). L'activité physique régulière possède elle aussi des effets bénéfiques.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros  
Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

**"Ces articles pourraient vous intéresser**

1.



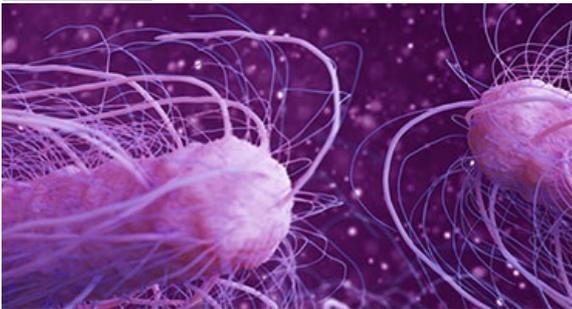
Catégorie La micronutrition pour les hommes ,

## **Préserver son bien-être après 55 ans : quelles solutions pour les hommes ?**

07/05/2019

A partir de la cinquantaine, certaines modifications de l'organisme peuvent survenir chez l'homme.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Confort urinaire ,

## **Gênes urinaires, envie fréquente d'uriner ?**

12/07/2021

3 minutes de lecture

Très désagréables et souvent invalidantes, les gênes urinaires concernent près de la moitié des femmes et sont intimement liées à l'anatomie féminine. Découvrez nos conseils pour adopter les bons gestes !

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Confort urinaire ,

## **Gênes urinaires : les hommes aussi sont concernés !**

28/06/2020

3 minutes de lecture

Les hommes ne sont pas épargnés par les gênes urinaires. Des compléments alimentaires peuvent contribuer à limiter l'inconfort.

[Lire la suite](#)