

# Facteurs de risque de l'hypertrophie bénigne de la prostate

Après 50 ans  
**être un homme**  
c'est aussi parler de ses troubles urinaires.



## Âge

Il est le principal facteur de risque de développement d'une HBP et des symptômes urinaires qui y sont liés.

## Facteurs génétiques

L'HBP pourrait avoir une composante héréditaire. Certains gènes auraient un rôle dans le développement de l'HBP<sup>(1)</sup>.

## Changements hormonaux

Une des explications pourrait être la diminution de la testostérone avec l'âge qui entraînerait une augmentation du volume de la prostate dans le temps<sup>(1)</sup>.



## Syndrome métabolique

**Obésité, diabète, hypertension artérielle, hypercholestérolémie et hypertriglycéridémie** sont source d'un milieu pro-inflammatoire. Les hommes ayant l'un ou plusieurs de ces critères sont plus susceptibles de développer des symptômes urinaires liés à une HBP<sup>(1)</sup>.



## Alcool & Tabac

Ils seraient responsables d'artériosclérose (diminution du diamètre des artères) aboutissant à une HBP<sup>(1)</sup>.

## Inactivité

**La sédentarité peut entraîner des problèmes de prostate.** Les hommes qui sont inactifs sont plus susceptibles de développer une HBP<sup>(1)</sup>.

## Conseils

**1- ÉVITEZ** de boire trop d'alcool.



## 2- ÉVITEZ

de consommer des boissons riches en caféine (thé, café & boissons gazeuses comme le cola).



## 3- ÉVITEZ

de consommer trop de liquide 1 à 2 h avant de vous coucher.



**5- NE CONSOMMEZ PAS** de plats trop épicés.



## 4- RÉDUISEZ

la charcuterie & les viandes rouges.



## Prévention



**6- ADOPTEZ** une alimentation riche en fibres (fruits & légumes).



**7- FAITES** régulièrement de l'exercice.



**8- URINEZ** lorsque le besoin se fait sentir.

(1) De la Taille A, et al. Prévenir le développement et de la progression des SBAU liés à l'HBP. Prog Urol (2018), <https://doi.org/10.1016/j.purol.2018.08.014>