

SI ÇA VOUS PARLE, PARLONS-EN !



Troubles urinaires : êtes-vous concerné ?

Voici les différents **troubles urinaires** ¹ qui peuvent toucher les hommes. Cochez les cases correspondantes lorsque vous êtes concerné.

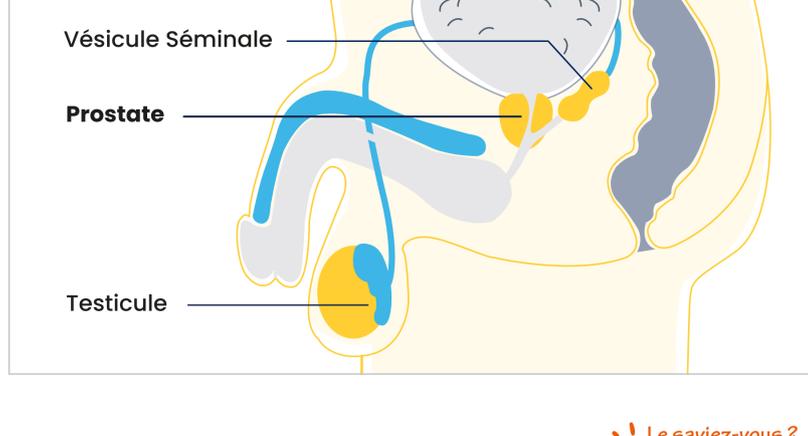
- Des **envies fréquentes** d'uriner
 - En journée : des besoins d'uriner moins de deux heures après avoir fini d'uriner (pollakiurie)
 - Etou la nuit : des réveils pour uriner jusqu'à 5 fois par nuit (nycturie)
- Des **besoins urgents** d'uriner
 - Si pressants que vous pouvez même avoir du mal à vous retenir (urgenturie)
- Un **jet d'urine plus faible** ou qui s'interrompt
 - Quand vous urinez, il arrive que votre jet soit d'un faible débit (voire ressemble à un goutte-à-goutte) ou « haché » (démarrage retardé du jet suivi d'un arrêt puis d'un redémarrage).
- Des **gouttes retardataires**
 - Vous mettez du temps pour finir d'uriner et il peut y avoir des gouttes retardataires, le plus souvent en quittant les toilettes.
- Une **obligation de forcer** sur la vessie, de « pousser » pour uriner
- La **sensation de ne pas avoir entièrement vidé** votre vessie après avoir uriné
- Des **fuites** urinaires
- Parfois associés aux troubles urinaires : **troubles de l'érection et de l'éjaculation**

Vous avez coché au moins une des cases ci-dessus ?
Poursuivez votre lecture pour en savoir plus...



Troubles urinaires : et si c'était lié à la prostate ?

Chez l'homme, à partir d'un certain âge, les troubles urinaires sont très souvent liés à ce qu'on appelle un « **adénome de la prostate** » ou une « **hypertrophie bénigne de la prostate** » (HBP). ²

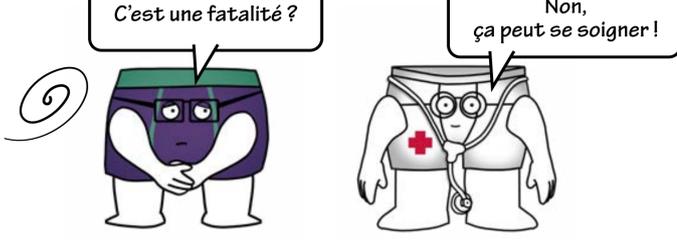


- La **prostate**, qu'est-ce que c'est ?
 La prostate, est une glande de la grosseur d'une châtaigne, située sous la vessie, en avant du rectum. Elle entoure la partie supérieure de l'urètre, le canal urinaire qui sort de la vessie et qui permet le passage de l'urine et du sperme. ¹
- **À quoi sert** la prostate ?
 La prostate et les vésicules séminales produisent le liquide séminal qui est une composante du sperme. Celui-ci est aussi constitué des spermatozoïdes produits par les testicules. Au moment de l'éjaculation, le liquide séminal se mélange avec les spermatozoïdes. ⁴
- Et l'**hypertrophie bénigne** de la prostate ?
 L'HBP correspond à une augmentation de volume de la prostate. En grossissant, la prostate va peu à peu comprimer l'urètre et gêner la vidange de la vessie. ⁽¹⁾
 C'est à partir de 40 ans que la prostate augmente petit à petit de volume et ce phénomène s'accroît en vieillissant : dans 9 cas sur 10, les troubles urinaires qui surviennent chez les hommes de plus de 55 ans sont liés à une HBP ! ²



Troubles urinaires : Hypertrophie bénigne de la prostate ?

Après avoir **diagnostiqué une hypertrophie bénigne de la prostate**, votre médecin pourra mettre en place, en accord avec vous, un **traitement adapté** en fonction de la gêne ressentie. ¹



- Le **diagnostic** ^{1,5}
 Pour poser son diagnostic votre médecin va d'abord vous interroger sur les symptômes dont vous souffrez pour en évaluer la gêne et l'impact éventuel sur votre qualité de vie. Il pourra ensuite procéder à un examen médical : le toucher rectal. Ce geste indolore permet de vérifier le volume, la surface et la consistance de la prostate. L'examen est complété par un test urinaire, à l'aide d'une bandelette réactive, qui permet de rechercher une éventuelle infection urinaire. Votre médecin pourra alors poser le diagnostic d'HBP ou prescrire des examens complémentaires si c'est nécessaire.
- Les **traitements** ^{1,5}
 L'HBP peut faire l'objet d'une simple surveillance si la gêne que vous ressentez est supportable, quelques conseils d'hygiène de vie peuvent vous aider.



Les 4 conseils en cas d'HBP ^{1,5}

- Réduire** les boissons après 18h
- Diminuer** la consommation de caféine et d'alcool
- Traiter** la constipation
- Pratiquer** une activité physique régulière

Si vos symptômes sont plus gênants, il mettra en place un traitement médicamenteux, toujours associé aux conseils d'hygiène de vie. Si les traitements mis en place sont insuffisants ou en présence de complications (rétention d'urine, calculs vésicaux...), une intervention chirurgicale peut être envisagée.

Rejoignez la communauté

facebook



«Mieux vivre avec la prostate»

JE REJOINS

Téléchargez

l'application Troquest



Pour faciliter le suivi de vos troubles urinaires

JE TÉLÉCHARGE

Naviguez sur

«Les tracass d'en bas»



Le site d'information sur l'hypertrophie bénigne de la prostate

JE DÉCOUVRE



SI ÇA VOUS PARLE, PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN

Références bibliographiques

1. Assurance Maladie. Site internet. <https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/adenome-prostate>. Consulté le 30/06/2024. 2. Costa P et al. Hyperplasie Bénigne de la Prostate (HBP) : prévalence en médecine générale et attitude pratique des médecins généralistes français. Résultats d'une étude réalisée auprès de 17.953 patients. Prog Urol. 2004;14:33-9. 3. Brochure Les cancers de la Prostate. Collection Comprendre et Agir, Fondation ARC pour la recherche sur le cancer, mai 2014. 4. Institut national du cancer. Site internet : <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Cancer-de-la-prostate/La-prostate>. Consulté le 6 avril 2021. 5. Collège français des urologues. Item 123 (Item 247) Hypertrophie bénigne de la prostate. 2014.