

TABLE DES MATIÈRES

LES CHEMINS QUI MÈNENT À LA PROSTATE	10	BIEN VIVRE AVEC SA PROSTATE	46
DES TROUBLES QUI ÉVEILLEN LES SOUPÇONS	12	Bien manger pour une prostate en bonne santé	46
LA PROSTATE, QU'EST-CE QUE C'EST ?	14	Les promesses du soja	48
Un peu d'anatomie régionale	14	Les protecteurs naturels de la prostate	50
Prostate : à la fois une glande et un muscle	16	Phytothérapie : ces plantes qui soulagent	52
Quand la prostate fait des siennes	18	Des plantes encore et encore	54
Les complications à long terme	20	Les gestes santé au quotidien	56
LA CONSULTATION CHEZ L'UROLOGUE	22	Les médicaments de la prostate	58
Le toucher rectal	22	Réduire le volume de la prostate	60
L'échographie	24	Soulager la rétention aiguë d'urines	62
Le PSA : l'indice santé de la prostate	26	Quand la chirurgie s'impose	64
Calculez votre score de symptômes	28	Les alternatives à la chirurgie de l'HBP	66
LES MALADIES DE LA PROSTATE	30	Les traitements du cancer localisé à la prostate	68
L'hypertrophie bénigne de la prostate	30	Les traitements du cancer évolué	70
Comment la maladie évolue	32	Les complications post-opératoires	72
Les facteurs de risque de l'HBP	34	Retrouver une vie normale	74
Le cancer de la prostate	36	Quand la sexualité est perturbée	76
Cancer : le rôle de l'alimentation	38	Contre les pannes d'érection	78
La biologie du cancer	40	Des fuites qui fâchent	80
Sur la piste du cancer	42	LES RÉPONSES À VOS QUESTIONS	82
La prostatite	44	GLOSSAIRE DES EXAMENS MÉDICAUX	86
		CONCLUSION	91
		LEXIQUE	92
		BIBLIOGRAPHIE	94



DES TROUBLES QUI ÉVEILLEN LES SOUPÇONS

Savoir d'où vient le sang

Toute hématurie impose un bilan urologique comprenant une échographie, une urographie intraveineuse et une fibroscopie vésicale pour rechercher les autres causes d'hématurie (tumeurs de vessie, calculs, tumeurs du rein, tumeurs de l'uretère).

Infection urinaire : quand la prostate s'en mêle

Une infection urinaire nécessite un bilan urologique complet. Si l'infection est due à une hypertrophie de la prostate, un traitement pour cette glande sera nécessaire par la suite, mais si les infections sont trop fréquentes, une intervention chirurgicale sera peut-être à envisager.

Du sang dans les urines, des sensations de brûlures ou bien encore impossibilité d'uriner... des troubles plus ou moins graves qui peuvent aussi impliquer la prostate.

Quand il y a du sang dans les urines

Quelques gouttes de sang peuvent colorer en rouge les urines contenues dans la vessie. On parle d'hématurie. Ne paniquez pas car il n'y a aucun danger. Cette présence de sang est **plus inquiétante que dangereuse**. Buvez beaucoup d'eau « pour rincer » et consultez votre médecin...

Une hématurie peut être due :

- à la simple congestion de la prostate ;
- à une infection urinaire qui « enflamme » et fragilise les parois de la vessie, les faisant alors saigner ;
- à des calculs dans la vessie qui irritent les parois.

Quand la prostate est en cause, cela donne généralement une hématurie initiale (le sang arrive en premier et l'urine s'éclaircit par la suite). Ces hématuries surviennent de temps en temps et ne sont pas dangereuses. Néanmoins, leur répétition pourra conduire à décider un jour d'une intervention chirurgicale sur la prostate.

Vous ressentez des brûlures en urinant

C'est probablement une infection urinaire qui provoque une irritation de la vessie et de l'urètre. Les brûlures s'accompagnent souvent d'envies très fréquentes d'uriner, jusqu'à une dizaine de fois dans la nuit. La

vessie, n'ayant pas le temps de se remplir, les quantités d'urines émises à chaque fois, sont très faibles. Parfois, l'irritation est telle que la vessie peut saigner. Vous aurez peut-être de la fièvre (38 à 40°C), ce qui signifie souvent que des bactéries ont pénétré dans l'épaisseur de la prostate (le risque est la septicémie).

L'infection est diagnostiquée par une analyse d'urine et rapidement **soulagée par un traitement antibiotique**. Pour les infections urinaires fébriles, le traitement dure alors trois semaines.

La rétention aiguë d'urines : « pisser ou mourir »

Vous n'avez pas uriné depuis 24 heures ou plus, la vessie est pleine, bloquée ; vous avez envie d'uriner et vous ne pouvez pas. Le bas ventre est tendu, très douloureux lorsque l'on appuie avec la main. Cette perception arrondie, au-dessus du pubis, est nommée globe vésical : la vessie peut alors contenir plus d'un litre d'urine ! C'est la rétention aiguë d'urines.

Rien ne sert de forcer ni d'attendre. Une seule chose à faire : **glisser une sonde** par le canal de l'urètre et vider la vessie. Vous serez immédiatement soulagé. Téléphonnez à un médecin généraliste ou à SOS médecin ou allez directement aux urgences. La sonde est laissée quelques jours pour laisser « reposer » la vessie. Une fois retirée, il y a environ une chance sur deux de pouvoir uriner à nouveau normalement. Mais attention à la récurrence ! La rétention aiguë d'urines peut révéler une hypertrophie de la prostate jusque là méconnue car sans symptômes apparents. Elle peut aussi survenir chez un homme prenant déjà un traitement pour la prostate ; elle marque alors un tournant dans l'évolution de la maladie. L'intervention chirurgicale sur la prostate sera alors probablement nécessaire.

Ce qui favorise la rétention d'urine

- un effort de retenue prolongé
- certains médicaments (pour le rhume ou les bronches, anxiolytiques)
- la constipation
- une rachianesthésie (anesthésie pour insensibiliser la partie inférieure du corps) pour une intervention chirurgicale d'autre nature
- la consommation exagérée de certains aliments et boissons : repas de fêtes bien arrosés, champagne, vin blanc, pastis, bière...

