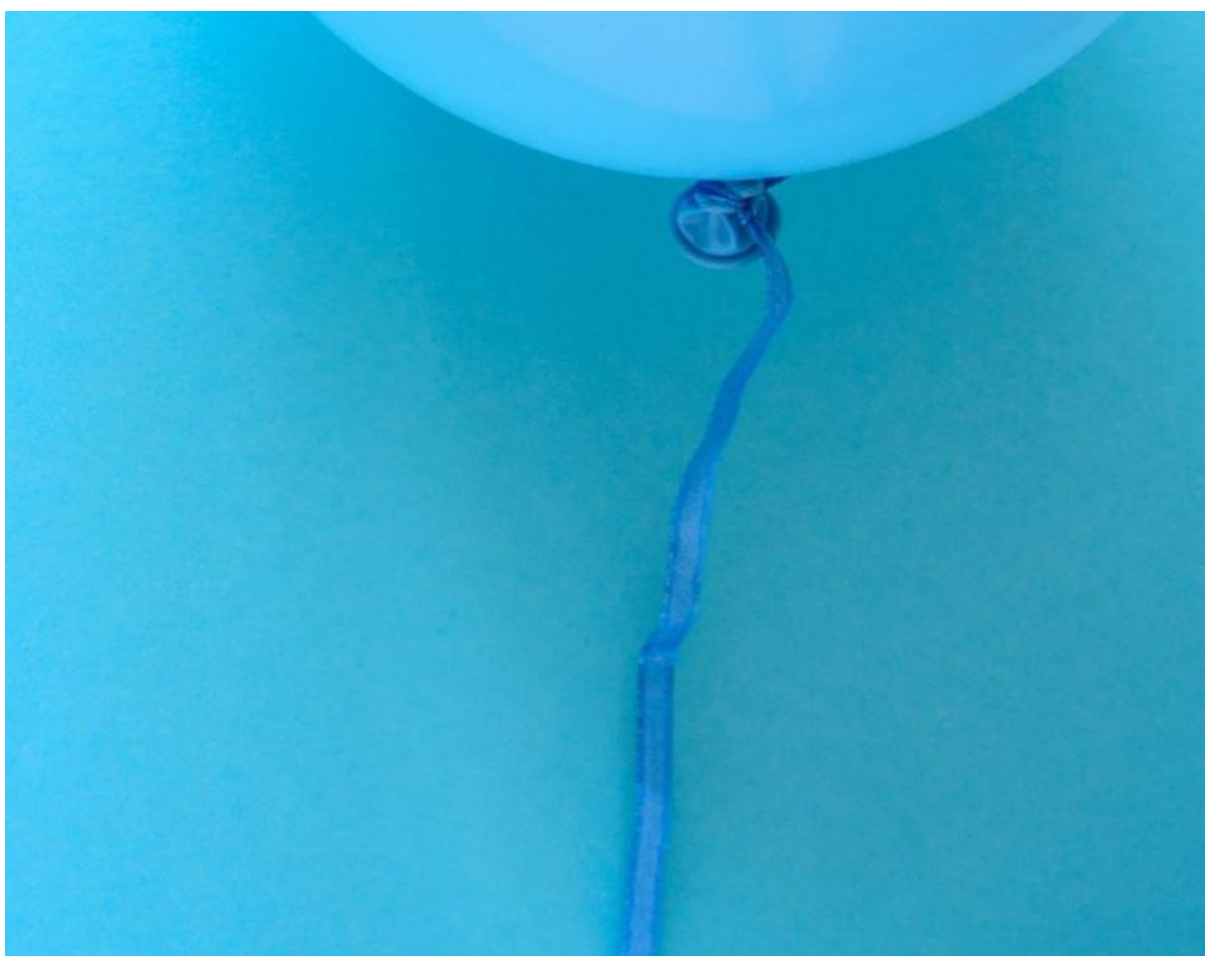


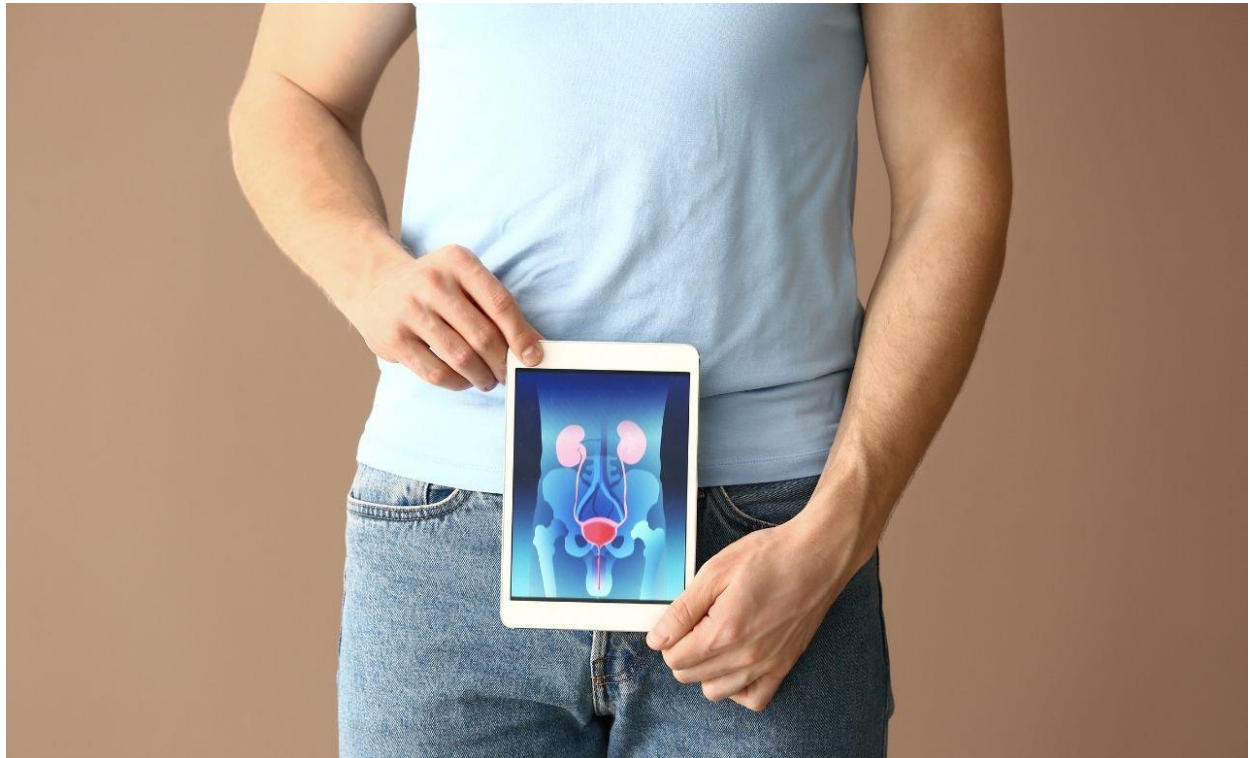


LE GRAND DOSSIER SANTE

SANTE AU MASCULIN

TOUT SAVOIR POUR SUR LES PROBLEMES MASCULINS SANS TABOU





INTRODUCTION : QU'EST-CE QUE LA SANTE MASCULINE ?.....	3
DECRYPTAGE	4
UNE ALTERNATIVE NATURELLE	5
LES IDEES RECUES.....	8
CONCLUSION : PRENEZ SOIN DE VOUS SANS TABOU !	11



INTRODUCTION : QU'EST-CE QUE LA SANTE MASCULINE ?

Tout commence par la prostate située entre la vessie et le pénis. Avec l'âge, elle grossit (après 50 ans) et peut engendrer de nombreux problèmes plus ou moins graves : adénome, cancer, impuissance, troubles urinaires, prostatite...

Envies pressantes, réveils nocturnes à répétition, difficultés à vider sa vessie, jet urinaire faible, problème d'éjaculation, etc. sont souvent signe, chez l'homme, d'un dysfonctionnement de la prostate. Et ce n'est pas une fatalité !

Souvent tus ou oubliés, par pudeur ou par tabou, ces troubles masculins peuvent perturber la vie quotidienne des hommes. On estime à 20% la proportion d'hommes souffrant de problème de prostate. Alors libérons la parole de ces messieurs et aidons-les à les soulager.

Les femmes sont très régulièrement les premières à remarquer (cuvette de moins en moins propre, réveils en pleine nuit car monsieur s'est pris les pieds dans le tapis, libido en baisse...) et poussent les hommes à aller chez l'urologue. Ils ont souvent des difficultés à s'y rendre. Car c'est reconnaître que l'on vieillit, que cela touche à la sphère intime et surtout à leur zizi et tout ce qui va avec... Les hommes mine de rien sont très pudiques, car cela touche à leur virilité.... Et souvent une visite chez l'urologue, c'est toucher rectal assuré, donc pas une partie de plaisir forcément. Il s'agit pourtant d'un acte médical indispensable pour sentir la prostate et l'évaluer.

Nous allons vous aider à y voir plus clair et proposer des alternatives naturelles pour que la santé masculine ne soit plus une fatalité et non plus un tabou.

**Le Club Bien-Être
de la Chaîne Thermale du Soleil**



DECRYPTAGE



La HAS (Haute Autorité de Santé) estime, qu'un homme sur deux, passé 50 ans, est concerné par l'hypertrophie bénigne de la prostate (HPB). Cette affection, est due à une augmentation du volume de la prostate exerçant une pression sur l'urètre et la vessie interférant ainsi avec l'écoulement de l'urine. L'HPB est l'affection la plus fréquente, et surtout « normale ». La prostate grossit avec l'âge, on peut la soulager et surtout soulager sa vessie. En effet le canal de la vessie, l'urètre passe dans la prostate !

Plusieurs symptômes, peuvent alors altérer la qualité de vie des hommes concernés : augmentation de la fréquence des pauses pipi pendant la journée, apparition de mictions nocturnes nécessitant un effort pour uriner, réduction de la force du jet d'urine, difficulté à « terminer » sa miction, gouttes retardataires, fuites urinaires, problèmes métaboliques...

Si ces troubles persistent et ne sont pas pris en charge, ils peuvent entraîner diverses complications. Par exemple, les hommes affectés vont avoir tendance à « pousser » avec les muscles abdominaux pour aller à la fin de la miction, ce qui peut entraîner une hernie digestive, un affaissement du rectum ou des hémorroïdes. Une vessie à moitié vide et retenant un résidu d'urine, augmente le risque d'infections urinaires. Dans certains cas, ces troubles peuvent créer une inflammation de la prostate, appelée « prostatite ». Généralement, d'origine bactérienne, elle peut être traitée par des antibiotiques mais parfois elle devient chronique et les médicaments ne peuvent être efficaces. Il existe également une corrélation entre les problèmes urinaires et une sexualité en berne à cause du manque de relaxation musculaire. Car plus vous faites d'efforts pour uriner plus cela bloque les autres muscles génito-urinaires.



UNE ALTERNATIVE NATURELLE



LA Chaîne Thermale du Soleil s'est penchée sur ces maux masculins. Spécialisée dans la cure des affections urinaires, elle a créé, en collaboration avec le Pr François Desgrandchamps chef du service d'urologie de l'Hôpital Saint-Louis de Paris, une cure spécifique à La Preste-les-Bains (66).

Pionnière, cette cure 100% masculine, concerne à la fois les troubles liés à la prostate (HPB et prostatites) et ceux liés à l'appareil urinaire et aux affections métaboliques.

La Chaîne Thermale du Soleil, propose à La Preste-Les-Bains, dans les Pyrénées-Orientales, des cures thermales spécialisées dans les affections de l'appareil urinaire et du métabolisme : soins thermaux, exercices physiques, alimentation, cure de boisson...

Cette cure (18 jours ou 6 jours) est envisagée comme un traitement préventif ou curatif suivant les pathologies, mais aussi éducatif notamment dans le traitement des maladies métaboliques et prostatiques, où elle permet d'initier l'amaigrissement, de conforter la perte de poids, de réapprendre l'effort physique afin de retrouver en mobilité et de nettoyer les muqueuses.

Avec ses eaux thermales mésothermales bicarbonatées, sulfatées, sodiques, riches en fluorure et en silicates, La Preste-les-Bains est experte dans le traitement des Affections de l'Appareil Urinaire et du Métabolisme. L'eau thermale de La Preste est scientifiquement reconnue pour nettoyer les voies urinaires de leurs bactéries et empêcher une adhérence ultérieure.

Outre les vertus et bienfaits de l'eau thermale de La Preste s'ajoutent des ateliers pour agir sur deux problèmes qui favorisent l'HPB et les prostatites : perte de poids et reprise d'une activité physique.

Cure thermale conventionnée 18 jours

Affections de l'appareil urinaire et Métabolisme

Un programme multifactoriel qui permet, grâce aux soins thermaux, de soigner efficacement les problèmes urinaires et métaboliques en acquérant une meilleure hygiène de vie et prévenir les récives.

72 séances de soins ciblés avec ou sans massage sous l'eau thermale : (voir la présentation des soins ci-dessous)

Cure de boisson en salle d'ingestion • Bain en eau thermale • Bain de vapeur • Bain avec douche sous-marine • Douche locale • Douche générale au jet • Douche thermale pénétrante générale • Pulvérisation anale et périnéale • Entéroclyse • Massage sous l'eau thermale • Cataplasme d'argile en application unique • Soins dispensés uniquement par le kinésithérapeute : rééducation sphinctérienne (sous réserve d'un accord soumis à entente préalable)

Focus sur 2 soins thermaux phares :

CURE DE BOISSON :

Boire l'eau de La Preste permet l'augmentation du zinc séminal qui est un antibiotique naturel de la **prostate. Elément de base du traitement thermal. (HPB et prostatites)**

PULVÉRISATION ANALE ET PÉRINÉALE :

Ce soin stimule le périnée par effet de résonance et aide à la rééducation périnéale. Son action anti-inflammatoire, douce sur les muqueuses génito-urinaires, décongestionne les tissus infectés (prostatite)

Programme complémentaire spécifique Santé au Masculin

Pour renforcer les effets de la cure Appareil Urinaire conventionnée de 18 jours : 10 Soins et Activités + 1 programme d'information et d'échanges

- Réunion d'échange et d'information : libérer la parole, comprendre sa pathologie, échanger avec d'autres curistes
- 1 Conférence Sophrologie : apprendre à se relaxer, éviter de penser sans cesse aux pauses pipi, mieux appréhender son corps
- 1 Séance Sophrologie : application des techniques apprises en conférence
- 4 Cours d'Activité Physique : reprendre une activité physique adaptée sous la houlette d'un coach sportif
- 1 Bilan nutritionnel initial : faire le point sur les habitudes alimentaires et donner les clés d'une meilleure alimentation (alimentation adaptée, réduction de l'apport calorique...)
- 1 Consultation/Atelier Kiné : expliquer les bonnes positions, soulager le corps
- 1 Bilan fin de cure : afin de suivre au mieux le curiste et d'évaluer les bienfaits de la cure à son retour à la maison, des tests faciles à réaliser avant et après la cure sont proposés : score international symptomatique de la prostate, évaluation de la qualité de vie liée aux symptômes urinaires, qualité des éjaculations...

Mini-cure Santé au masculin – 6 jours

3 soins quotidiens prescrits sur-mesure par le médecin thermal : Bain • Cataplasme unique • Pulvérisation pénétrante hydromassante • Douche au jet • Entéroclyse • Jets de forte pression en piscine thermale

7 activités complémentaires ciblées : • 1 consultation diététicienne 30' • 2 séances d'Aquagym 40' • 1 Modelage décontractant ventre ou lombaires sous affusion thermale 10' • 1 Séance de Réflexologie Plantaire 20' • 1 Massothérapie Shiatsu 25' • 1 Séance Collective de Sophrologie 1h • Accès au Vaporarium



LES IDEES RECUES



Longtemps ! Il y a de nombreux tabous et questionnements sur la Prostate, comme sur la sexualité au masculin, dès lors que l'âge aidant, des troubles urinaires apparaissent contemporains d'une baisse de la libido. Mais que fait la Prostate pour que l'on y attache autant d'importance ?

Elle participe avec les testicules de la « puissance » au masculin ou virilité au travers de la sécrétion de liquide prostatique composant du sperme, du volume de l'éjaculat et de la force de l'éjaculation, ce qui se voit et souvent se revendique, tandis que le nombre et la qualité des spermatozoïdes produits par les testicules qui ne se voient pas assurent in fine la fécondation des ovules.

Quand elle grossit, inéluctablement avec le vieillissement, elle peut gêner la vidange de la vessie.

Tant que tout va bien du côté de la sexualité et de la force du jet urinaire, on néglige sa prostate que d'ailleurs l'on ne sent pas !

De fait, on dit que l'on a une prostate quand apparaissent des problèmes...

La prostate est-elle le point G de l'homme ?

FAUX

Tout comme le point G de la femme qui reste hypothétique médicalement parlant, mais que les femmes et leurs partenaires savent chercher et trouver pour leur plaisir partagé. Il n'y a aucune partie individualisable dans la prostate pouvant évoquer la présence d'une zone particulièrement sensible, riches en terminaisons nerveuses. Cependant, il existerait un point P qui se trouverait sur la face antérieure du rectum au niveau de la prostate : certaines personnes ont développé des techniques très différentes pour l'atteindre et le stimuler... Chacun son plaisir !

L'opération de la prostate rend impuissant

FAUX

Cela n'a strictement rien à voir. L'impuissance, liée à une cause mécanique, est exceptionnelle même en cas d'ablation totale de la prostate pour cancer où les nerfs érecteurs peuvent être préservés. Elle s'observe le plus souvent chez des personnes inquiètes, mal dans leur peau, qui craignent justement cette complication. Elle peut aussi signifier qu'il existe une maladie sous-jacente responsable de cette impuissance. Comme le diabète notamment. L'alcool et le tabac sont également impliqués.

L'hypertrophie bénigne de la prostate entraîne l'apparition d'un cancer

FAUX

Il n'existe aucune relation entre le fait d'avoir un adénome, opéré ou pas, et l'apparition d'un cancer. Mais le cancer de la prostate est le cancer le plus fréquent chez l'homme après 60 ans, et généralement d'évolution très lente ne donnant des symptômes qu'après 10 à 15 ans d'évolution. Un diagnostic précoce donne de meilleures chances de guérison. Son dépistage est recommandé entre 50 et 75 ans. Lors de la consultation annuelle, en même temps que le toucher rectal, le médecin fera pratiquer un dosage du PSA (antigène spécifique de la prostate).

Le cancer de la prostate est héréditaire

VRAI

La transmission se fait surtout via les parents du premier ou du second degré. Il est recommandé un dépistage dès 45 ans si vous avez des antécédents familiaux ou si vous êtes d'une ethnie où l'on observe plus de cancers de la prostate (africains et antillais).

L'adénome de la prostate est une forme de cancer

FAUX

Passé 50 ans, un homme sur deux serait atteint d'un adénome de la prostate (appelé aussi "hypertrophie bénigne"). Contrairement à ce que l'on pense souvent, cette affection n'a absolument rien à voir avec un cancer. L'adénome est une tumeur bénigne qui correspond à une augmentation de la taille du tissu de soutien au centre de la prostate. Elle se soigne par des règles hygiéno-diététiques et en cas de troubles urinaires ou sexuels par des médicaments ou une chirurgie. Le cancer correspond lui au développement de cellules cancéreuses glandulaires dans la prostate (on parle de "tumeur maligne").

Tous les cancers de la prostate s'opèrent

FAUX

C'est un cancer très fréquent, qui nécessite une intervention chirurgicale et de la radiothérapie s'il est agressif et survient chez un sujet jeune. Mais les cancers survenant plus tardivement au-delà de 75 ans ont souvent une croissance et un potentiel malin très faibles et font l'objet d'une simple surveillance. Bien sûr, dans tous les cas de prostate un peu grosse et gênante, responsable de troubles urinaires ou sexuels, l'on doit par prudence consulter un urologue et faire les investigations nécessaires. Et aussi se faire suivre régulièrement...

Il faut arrêter de faire du vélo quand on a une grosse prostate

FAUX

La prostate n'est pas directement en contact avec la selle du vélo. Elle est beaucoup plus profonde. Cependant un mauvais positionnement sur la selle pendant plusieurs heures peut provoquer une inflammation de la prostate ou prostatite et des douleurs au périnée qu'il ne faut pas négliger. La solution passe par un meilleur positionnement sur la selle et son changement par un modèle plus confortable et adapté à sa morphologie. Comme toute activité physique, la pratique régulière du vélo réduit le risque de grosse prostate et même celui du cancer. Ainsi, il est beaucoup plus dangereux de rester sur le divan que d'enfourcher un vélo !

Par contre, faire plusieurs heures de vélo par semaine peut entraîner des troubles de l'érection car l'on comprime le périnée, région où passent les nerfs et vaisseaux sanguins responsables de l'érection. Changer de selle, régler les pédales pour alléger le poids du corps sur la selle, pédaler en danseuse (debout sur le vélo) toutes les 10 minutes, mettre la pédale douce en cas de périnée sensible sont des solutions simples qui généralement règlent ces problèmes.

Les femmes ont aussi une prostate

VRAI

De fait les femmes possèdent un reliquat embryonnaire et quelques glandes résiduelles autour de l'urètre là où se trouve la prostate chez l'homme. Lors de l'orgasme, elles expulsent un liquide riche en PSA qui peut atteindre plusieurs millilitres et qui traduit l'existence d'une éjaculation féminine (très différent du liquide abondant expulsé par les femmes fontaines et qui est d'origine vésical).

CONCLUSION : PRENEZ SOIN DE VOUS SANS TABOU !



Une bonne alimentation, une activité physique régulière et une vie sexuelle harmonieuse (eh oui !) sont les trois points clés qui protègent la prostate.

Prendre soin de sa prostate c'est avant tout prendre soin de sa santé par une alimentation équilibrée et la poursuite régulière d'une activité physique. La conjugaison de ces deux facteurs est à la base de la prévention d'un grand nombre d'affections comme les maladies cardio-vasculaires, le diabète et le syndrome métabolique, les cancers et ... l'adénome et le cancer de la prostate !

Ainsi l'activité physique comme 3 à 4 heures de marche par semaine (ou plus si possible) réduit d'un quart le risque d'adénome prostatique tandis que 10 heures de télé par semaine multiplient ce risque par 2 ! Également, la pratique régulière d'une activité physique permet d'améliorer ses aptitudes cognitives et de lutter contre la dépression, et d'améliorer aussi sa vie sexuelle ce qui favorable pour la prostate, comme on va le voir ci-dessous.

Concernant l'alimentation, le gras est l'ennemi de la prostate, Il existe une relation directe entre la taille de la prostate et le tour de taille ou périmètre abdominal (signant un excès de graisse abdominale péjoratif pour la santé). Il faut réduire la consommation de graisses saturées d'origine animale (beurre, fromage, viande rouge grasse, charcuterie). Cela ne veut pas dire que l'on doit les abolir (la diététique est affaire de goût, de plaisir et d'équilibre) mais réduire les excès et contenir leurs effets négatifs avec le sport. Rappelons-le : perdre du poids est aussi bénéfique pour le cancer.

Il faut encore éviter l'excès de consommation des produits laitiers riches en calcium qui à forte dose diminue la production de vitamine D connue pour posséder un effet protecteur des cellules de la

prostate. Se limiter à 2 produits laitiers par jour est un bon compromis (au choix 100 grammes de fromage blanc, un yaourt, un verre de 200 ml de lait ou 30 grammes de fromage)

De nombreuses études indiquent également que **la consommation régulière d'alcool et de tabac favorise la survenue du cancer de la prostate (comme celle d'autres cancers) et aussi sa gravité** et le risque de récurrence.

En revanche, une alimentation riche en fruits et légumes (5 par jour !) et en « bonnes graisses », acides gras polyinsaturés oméga-3, est bénéfique pour la prostate réduisant le risque d'adénome et de cancer. Il s'agit notamment de fruits rouges et de légumes, qui contiennent des antioxydants puissants comme le lycopène. Citons les **tomates** cuites (la cuisson permet au lycopène de s'exprimer), les sauces tomates, coulis, purée ou encore les jus de tomate et des **fruits rouges** comme le pamplemousse rosé, la pastèque et le jus de grenade. Les **légumes crucifères comme le brocoli**, les différentes sortes de choux, contiennent des substances (isothiocyanates) qui ont des propriétés anti-cancer. Les polyphénols du thé, notamment du **thé vert**, protégeraient également du cancer de la prostate. Les **poissons gras tels que le saumon, la sardine, le hareng ou le maquereau** riches en acides gras oméga-3 seraient bons pour la prostate en limitant le risque de cancer. Ils contiennent également de la **vitamine D**, vitamine produite essentiellement par la peau exposée au soleil, qui réduirait le risque de cancer agressif de la prostate. Bien entendu, l'on veillera toujours à ne pas abuser du gras, du sucre et du sel.

L'on trouvera dans la littérature bien d'autres aliments cités comme protecteurs de la prostate et limitant le risque de cancer, comme une consommation régulière d'**ail** et d'**avocat**.

De nombreuses publicités vantent la prise de suppléments alimentaires. D'une façon générale, les suppléments alimentaires ont moins d'effets que les produits naturels et leur consommation (par exemple d'antioxydants) en trop forte quantité peut avoir des effets délétères. Rien ne vaut une alimentation saine, de produits naturels, ne contenant ni produits phytosanitaires de type pesticides ni métaux lourds.

Enfin, nous avons gardé le meilleur pour la fin : de nombreuses études sérieuses ont montré qu'**une vie sexuelle soutenue à tout âge** réduit le risque de cancer de la prostate ! A condition d'**éjaculer au moins 20 fois par mois et de le faire proprement** (en évitant le risque de maladies sexuellement transmissibles connues pour favoriser le risque de cancers ou en le faisant manuellement). Certainement, ceci va susciter quelques débats animés et amusants au sein des couples...

Si vous voulez en savoir plus sur la prostate, nous pouvons vous conseiller la lecture du livre du Professeur François Desgrandchamps : « La Prostate, On en parle » édité chez Hachette Bien-Être.

Février 2022, Copyright Chaîne Thermale du Soleil