

Plusieurs troubles peuvent toucher la prostate. Quelles sont les causes? Comment reconnaître les symptômes? Comment se soigner?

La prostate est une glande génitale masculine, de la taille d'une châtaigne, qui est située sous la vessie. Elle contribue à la fabrication du plasma séminal à partir duquel le sperme est formé. La composition des sécrétions prostatiques favorise la mobilité des spermatozoïdes. À la puberté, la prostate grandit une première fois et se remet à grossir vers 30 ans. Dès 45 ans, ce grossissement devient plus important et peut engendrer un rétrécissement de l'urètre qui génère des problèmes de miction.

L'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP) touche le tissu périurétral, qui entoure l'urètre. Cette maladie est liée à un déséquilibre hormonal indépendant de l'âge et évolue en trois stades. Au premier stade, on observe une miction prolongée et douloureuse, une envie fréquente d'uriner également durant la nuit, ainsi qu'une diminution de la puissance du jet d'urine. Au deuxième stade, l'impression d'une vidange incomplète se fait sentir ce qui favorise la prolifération des bactéries et provoque des infections urinaires. Lors du troisième stade, le patient peut souffrir d'incontinence et d'insuffisance rénale. Les stades I et II peuvent être soulagés en automédication par des préparations végétales. En ce qui concerne le stade III, il relève d'une intervention chirurgicale.

Lors d'hyperplasie bénigne de la prostate, les drogueries Roggen fabriquent et conseillent un mélange de teinture mère (plantes fraîches macérées dans de l'alcool) visant à atténuer les troubles liés à



cette pathologie. Les «**gouttes pour l'homme**» sont composées de six extraits de plantes.

Les graines de courge permettent d'atténuer un début de gonflement de la prostate et de soulager la difficulté d'uriner.

L'échinacée stimule les défenses immunitaires et apporte un effet anti-inflammatoire.

Le sabal, qu'on trouve dans la plupart des préparations pour la prostate, soulage les symptômes occasionnés par un gonflement de la prostate tels que la miction fréquente et la sensation que la vessie n'est pas vidée.

L'éleuthérocoque est une plante adaptogène. Cela signifie qu'elle agit sur l'organisme sain ou malade en corrigeant certains dysfonctionnements et en améliorant la capacité d'adaptations à diverses conditions internes et externes. Elle a également une action synergique sur les autres plantes du mélange.

L'épilobe atténue le grossissement de la prostate.

La racine d'ortie améliore l'écoulement urinaire, augmente le volume d'urine, réduit la fréquence de miction,

diminue la quantité d'urine résiduelle et réduit la miction nocturne.

Lors d'hyperplasie bénigne de la prostate, il est également important de boire 1,5 à 2 litres de liquide par jour. C'est pourquoi il est conseillé, comme traitement complémentaire aux «gouttes pour l'homme», la **tisane «pour l'homme»**. Celle-ci est composée de graines de courge, de racine d'échinacée, d'éleuthérocoque, de fleurs de camomille (anti-inflammatoire), de feuille de mélisse, de semences de sabal et d'herbe d'épilobe.

Une bonne hygiène de vie contribue également à prévenir l'hyperplasie bénigne de la prostate. Une alimentation équilibrée, un apport suffisant de liquide durant la journée (1,5 à 2 litres), une consommation modérée d'alcool, ainsi qu'une activité physique régulière réduisent les risques. Dès 45 ans, un examen urologique annuel chez son généraliste permet de dépister l'hyperplasie bénigne de la prostate au stade précoce et d'éviter un retard de diagnostic. MM