



Des conseils d'expert avec Dr Darrell Menard

DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS SUR LA MÉDECINE SPORTIVE!

Un peu d'exercice pour votre prostate?

Q: J'ai 46 ans, et pendant un examen médical récent, mon médecin m'a dit que j'ai une hypertrophie (grossissement) de la prostate. Bien que je ne ressens aucun problème de prostate, je suis préoccupé parce que mon père est mort du cancer de la prostate à 57 ans. Je ne suis pas aussi physiquement actif que je devrais l'être, et je me demande si l'exercice physique a un rôle à jouer dans la santé de ma prostate. Anonyme

A: Cher Anonyme : Bonne question! La prostate est une glande du système génital de l'homme de la grosseur d'une noix de Grenoble, située juste sous la vessie, qui produit un liquide qui nourrit et protège les spermatozoïdes. Malgré sa petite taille, la prostate peut être une source d'ennuis, comme : des infections douloureuses, de l'inflammation (prostatite), une hypertrophie bénigne de la prostate, et le cancer. Le cancer de la prostate est parmi les cancers les plus courants chez l'homme. Tous ces problèmes de prostate peuvent grandement réduire la qualité de vie d'un homme. Or, bonne nouvelle, l'exercice régulier est le meilleur moyen de garder votre prostate en santé.

Dans une étude de l'Université de Harvard, on a découvert que plus les hommes étaient physiquement actifs, plus petites étaient les probabilités qu'ils connaissent une hypertrophie de la prostate. Cette affirmation est vraie tant pour les hommes qui font de l'exercice régulièrement que pour les hommes qui occupent des emplois exigeants sur plan physique. Même les hommes qui se livraient à de l'exercice à faible intensité, comme la marche, bénéficiaient aussi des bienfaits. Vous n'avez donc pas à vous entraîner comme un athlète olympique pour profiter des bienfaits de l'exercice. D'autres recherches ont révélé que les hommes atteints du cancer de la prostate au stade précoce, qui marchaient d'un pas énergique au moins trois fois par semaine, avaient 57 % moins de risque que leur cancer progresse, comparativement à des hommes qui marchaient moins vigoureusement et moins souvent. Des chercheurs en Italie ont également trouvé que les hommes souffrant de prostatite chronique qui faisaient régulièrement de l'exercice ressentaient moins de douleur, moins d'anxiété et moins de dépression et avaient une meilleure qualité de vie. Nous ne savons pas exactement pourquoi l'activité physique régulière améliore la santé de la prostate, mais voici quelques explications possibles :

1. L'activité physique produit des substances anti-inflammatoires qui peuvent réduire les dommages aux tissus de la prostate.
2. Elle influence la production d'hormones qui jouent un rôle dans l'apparition et dans la progression du cancer de la prostate.
3. Elle active des gènes suppresseurs de tumeur ainsi que des gènes qui aident à réparer l'ADN.
4. Elle aide à la gestion du poids – L'obésité est liée à des formes plus agressives du cancer de la prostate.

Sans égard au mécanisme, la recherche a démontré qu'il est important d'être physiquement actif pour la santé de la prostate, et que l'exercice vigoureux semble avoir le plus de bienfaits. Si vous avez des problèmes de prostate, votre choix d'exercice peut être important. Par exemple, le cyclisme est une excellente forme d'exercice, mais passer plusieurs heures assis sur un siège dur peut aggraver une prostate déjà douloureuse. Un siège de vélo adapté aux problèmes de prostate ou un vélo à position allongée peut aider à corriger ce problème.

À retenir : toute activité bénéfique pour le cœur le sera aussi pour la prostate. Demeurer actif physiquement offre aux hommes beaucoup de bienfaits en matière de santé, y compris de réduire leur risque d'avoir des problèmes de prostate. Pour les hommes qui ont déjà des ennuis de prostate, de l'exercice physique régulière peut aider à réduire les symptômes et dans le cas du cancer de la prostate, de réduire le risque que le cancer progresse. L'exercice, c'est vraiment la santé!

Dr Darrell Menard, OMM, MD, Dipl. méd. sportive

Le docteur Menard est le conseiller spécialisé en médecine sportive du médecin-chef et il a travaillé longtemps auprès d'athlètes de différents sports. Au sein de l'équipe d'Énergiser les Forces, il s'occupe de prévention des blessures et de promotion des modes de vie actifs.

Énergiser les Forces est le programme de promotion des modes de vie sains des FAC et du MDN. Il enrichit les activités de promotion et d'amélioration de la santé et du mieux-être des membres des FAC en procurant expertise, compétences et outils.