

Fiche conseils

L'hypertrophie bénigne de la prostate (ou adénome de la prostate) est une pathologie sans gravité et sans lien avec le cancer.

Les conseils suivants peuvent vous aider à réduire vos symptômes.

- Urinez en vidant complètement votre vessie. Si besoin, urinez en 2 fois.
- Réduisez les boissons après 18 h pour limiter les réveils nocturnes.
- Réduisez les boissons avant de vous rendre dans un lieu où l'accès à des toilettes peut être difficile.
- Arrêtez le tabac.
- Diminuez votre consommation d'alcool et de café (qui augmentent la production d'urine).
- Pratiquez une activité physique régulière.
- En cas de constipation, parlez-en à votre médecin.

Pour en savoir plus sur l'hypertrophie bénigne de la prostate, **scannez le QR code.**



Information sur
l'adénome de la
prostate
