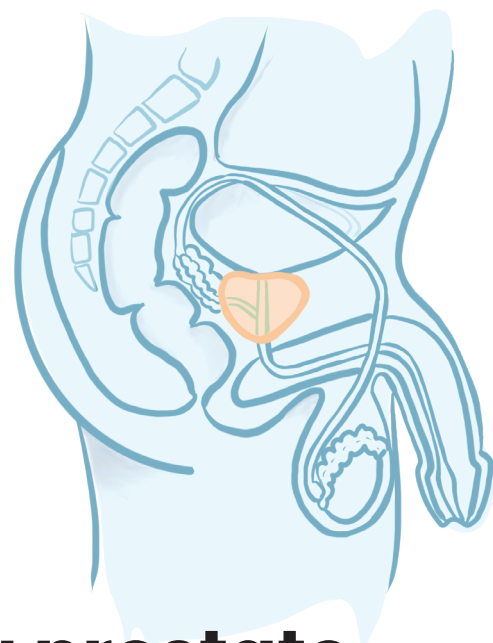


Problèmes de prostate et travail

En vieillissant, certains hommes souffrent de troubles de la prostate, susceptibles d'entraîner un inconfort notoire au travail. De quoi parle-t-on ? Quels sont les signes qui doivent alerter ? Quelle conduite à tenir ? Quand solliciter le médecin du travail ?

La prostate, un apanage masculin

La prostate est une **glande de l'appareil reproducteur masculin**. Elle est située sous la vessie et elle entoure l'urètre, le canal qui conduit l'urine, de la vessie vers l'extérieur. Son rôle est de produire le liquide prostatique, qui entre dans la composition du sperme éjaculé et améliore sa qualité reproductive.



Adénome et cancer de la prostate

L'adénome de la prostate

A partir de l'âge de 40 ans, le **volume de la prostate augmente** progressivement et peut former une tumeur bénigne : l'adénome de la prostate (ou, Hyperplasie bénigne de la Prostate, abrégé en HBP), qui comprime le canal de l'urètre. L'HBP est la **tumeur bénigne** la plus fréquente, chez l'homme de plus de 50 ans.

Le cancer de la prostate

Cancer le plus fréquent, chez l'homme, il évolue lentement, sur 10 à 15 ans. Il est rare avant 50 ans et survient le plus souvent autour de 65/70 ans.

Facteurs de risques :

- › Antécédents familiaux de cancer de la prostate.
- › Hommes d'origine afro-antillaise.
- › Exposition aux pesticides (pouvant donner lieu à une reconnaissance de Maladie Professionnelle).
- › Alimentation riche en graisses animales et en produits transformés.
- › Obésité, avec tour de taille élevé.



Deux maladies, mêmes signes

- › Envie d'uriner fréquente, jet urinaire faible et émission de petites quantités d'urine.
- › Sensation désagréable de ne pas pouvoir se retenir et de ne pas vider sa vessie complètement.
- › Fuites urinaires.
- › Troubles de l'éjaculation.



Si vous souffrez de l'un de ces signes, consultez votre médecin traitant, sans attendre. Si nécessaire, il vous prescrira des examens complémentaires (dosage sanguin de PSA et toucher rectal), en vue d'établir l'origine de vos troubles.

Évitez

- ✗ L'alcool
- ✗ Le tabac
- ✗ La caféine
- ✗ La consommation de liquides, le soir.
- ✗ Les graisses animales
- ✗ Les aliments ultra-transformés

Adoptez

- ✓ Les protections urinaires (à renouveler régulièrement)
- ✓ Une alimentation riche en fruits et légumes
- ✓ L'activité physique régulière (marche rapide 30 minutes par jour)

Et, si une intervention chirurgicale est décidée ?

Vous bénéficierez d'**un arrêt de travail**. Pendant votre convalescence et dès que vous commencez à envisager le retour au travail (y compris lorsque la date de reprise n'est pas définie), nous vous conseillons de demander **une visite de pré-reprise** auprès du médecin du travail.

Cette visite, non obligatoire et sans délivrance d'aptitude, permettra d'envisager sereinement les conditions de votre retour au travail. **Avec votre accord** et sous couvert du secret médical, le médecin du travail conseillera à l'employeur des conditions de retour au travail compatibles avec votre état de santé.

« Vieillir, c'est embêtant, mais c'est la seule façon de vivre longtemps. »

Félix Leclerc

