

Votre prostate vous tient tous les deux réveillés la nuit?

Des études démontrent les effets du chou palmiste sur les symptômes d'hypertrophie de la prostate.



Dr Jimmy Gutman, MD
Conseiller médical principal, Immunotec

Les femmes sont généralement mieux informées que leurs partenaires au sujet des problèmes de santé, et ce même pour les questions de santé masculine. Toutefois, une petite plante inoffensive appelée chou palmiste attire aujourd'hui l'attention des hommes pour ses effets sur la santé de la prostate et sa capacité à améliorer leur qualité de vie générale!



« Une simple mention de la prostate, qui a longtemps été un sujet tabou, est suffisante pour faire grimacer la majorité des hommes. Est-ce parce que la prostate peut causer davantage d'anxiété, d'irritation, d'amertume et de colère que tout autre organe ou partie du corps? Pourquoi toute cette peur, ce malaise et cette ignorance envers une glande de la taille d'une noix de Grenoble? Peu importe la raison, bien des hommes préfèrent ignorer les problèmes de prostate potentiels plutôt que de demander l'avis d'un professionnel. »¹

Or, l'extrait d'une petite baie pourrait aujourd'hui aider les hommes à maintenir la santé de leur prostate. Selon des études récentes, le chou palmiste, une plante indigène du sud des États-Unis et des Antilles, ralentirait le développement de l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) légère à moyenne. Cet élargissement de la glande prostatique est commun chez les hommes de plus de 50 ans, et est associé à une miction difficile, fréquente et souvent urgente, principalement la nuit (nycturie). Le chou palmiste pourrait contribuer à réduire ces symptômes en modifiant la réaction de la prostate à certaines hormones.

Une étude publiée dans le *Journal of Urology* (*Effects of saw palmetto herbal blend in men with symptomatic benign prostatic hyperplasia*)² s'est intéressée aux effets d'un mélange d'herbes à base de chou palmiste sur l'HBP dans le cadre d'un essai clinique aléatoire et comparatif avec placebo. La conclusion de l'étude nous apprend que le chou palmiste semble être une option sécuritaire et souhaitable pour les hommes aux prises avec une hypertrophie bénigne de la prostate modérée. Des 44 hommes qui ont pris part à l'étude, 41 ont choisi de continuer le traitement dans le cadre d'une prolongation de l'essai en mode libre.

Le Dr Johan Braeckman de l'Université de Bruxelles, en Belgique, a récemment mené une étude révélatrice sur l'extrait de chou palmiste, dont les résultats sont parus dans la revue scientifique *Current Therapeutic Research*³. Des patients atteints d'HBP y ont consommé de l'extrait de chou palmiste sur une période de 45 jours. Après 45 jours, 83 pour cent des patients ont noté une diminution de leurs symptômes, proportion qui grimpe à 88 pour cent après 90 jours. Ces améliorations ont ensuite été confirmées par des examens cliniques.

Lors du choix d'un extrait de chou palmiste, assurez-vous d'opter pour un produit qui contient uniquement la portion active de la baie afin de vous assurer d'en retirer les effets maximaux.



¹ Tiré de *La prostate : tout ce que vous devez savoir sur cette glande masculine*, de Yosh Taguchi, MD. 2014.

² Marks LS et al. *J Urology*, May; 163(5) : 1451-1456, 2000.

³ Braeckman J. *Current Therapeutic Research*. 55 776-785, 1994.