

Retour sur notre webinaire du lundi 29 mars

Pédaler pour une prostate en santé: 12 conseils

VOICI 5 POINTS À RETENIR:

1. La pratique du cyclisme affecte rarement votre prostate

On a presque tout entendu sur les liens entre la pratique du cyclisme et les risques génitaux masculins: problème de fertilité, problème d'érection (impuissance), difficulté à uriner... Rassurez-vous, il n'y a pas lieu de trop vous inquiéter. Dans cette zone, les problèmes liés à la pratique du cyclisme concernent rarement votre prostate. D'ailleurs, aucune étude scientifique sérieuse n'a montré de lien entre trouble de la sexualité chez les hommes, maladie prostatique et pratique du cyclisme.

2. En quoi le vélo contribue-t-il à une meilleure hygiène de vie?

D'abord, un petit rappel sur le rôle de la prostate: c'est une petite glande sexuelle, essentielle à votre fertilité. Cependant, elle peut être sujette à des infections douloureuses ou à une inflammation (prostatite), à une hypertrophie (HBP) qui augmente la fréquence de vos allées et venues à la toilette, et, dans le dernier scénario, au cancer. Pour une prostate en santé, la prévention est le meilleur remède et l'exercice, comme le vélo, peut être un grand allié, sans oublier une alimentation saine et un poids santé.

3. Qu'est-ce que le nerf pudendal et quel est son rôle?

Le nerf pudendal (du latin pudendus, honteux) - aussi appelé nerf honteux interne - est situé dans la région pelvienne (région profonde du bassin), entre les organes génitaux et l'anus. Ce nerf joue un rôle important dans les mécanismes de la continence urinaire et anale, de même que dans le mécanisme des érections. Une compression du nerf pudendal peut entraîner des symptômes urinaires, intestinaux et génital, comme une dysfonction érectile par exemple.

4. Le syndrome du cycliste, vous connaissez?

Avez-vous déjà ressenti une sensation d'engourdissement au niveau de vos organes génitaux ou vécu des troubles de l'érection après une longue randonnée à vélo? En effet, une position assise sur une selle étroite peut comprimer le nerf pudendal (du latin pudendus, honteux) - aussi appelé nerf honteux interne - et provoquer ce type de symptômes pour quelques heures après votre sortie en vélo. Bien qu'ils soient temporaires, ils indiquent qu'une mise au point de votre équipement et des réglages de votre vélo sont de mise. Il est donc important d'avoir une bonne selle, de bons cuissards et d'avoir un bon réglage de votre vélo pour une position optimale lorsque vous roulez. De là l'importance d'être bien conseillé.

5. Quand ressauter en selle après une intervention ou une maladie de la prostate?

Vous avez une HBP, une prostatite? Il n'y a pas de contre-indication à faire du vélo une fois votre prise en charge médicale. Outre la biopsie qui, sans complication, vous permet de reprendre votre activité en moins de 48h, vous devriez toujours demander le feu vert à votre médecin à la suite d'une intervention. Les délais peuvent varier d'un patient à l'autre selon le type. Par exemple, les délais pour un RTUP, une chirurgie radicale ou une radiothérapie peuvent varier de 6 semaines à quelques mois.