



Prostate & vitalité *au masculin*

Confort urinaire, prostate et vie intime après 50 ans

Prostate et vessie

Hormones et vitalité

Nutrition et plantes

Périnée et hygiène de vie

Programme 21 jours

Sélection de produits

Sommaire

	Introduction	3
01	Comprendre la prostate, la vessie et la vitalité masculine	4
02	Les signes à connaître et le suivi médical	6
03	Prendre soin de sa vessie au quotidien	8
04	L'assiette de la prostate et de la vitalité	10
05	Plantes et actifs naturels	12
06	L'hygiène de vie, premier allié	15
07	La sélection Infinie Santé	17
08	Programme 21 jours	21
	Conclusion	23
	Sources et mentions	24

Introduction

Prostate, vessie et vitalité intime forment un même ensemble ; en prendre soin tôt, c'est préserver son confort et sa qualité de vie pour longtemps.

Se lever la nuit pour uriner, un jet moins puissant, des envies plus pressantes, une baisse de forme ou de désir : avec les années, beaucoup d'hommes constatent ces changements sans oser en parler. Pourtant, ils sont fréquents, le plus souvent bénins, et il existe de nombreux moyens d'agir : hygiène de vie, alimentation, rééducation du périnée, plantes traditionnelles, et bien sûr suivi médical.

Ce guide a trois objectifs :

- **Comprendre** le rôle de la prostate, de la vessie et des hormones masculines, et ce qui change avec l'âge.
- **Agir** avec des gestes simples : boire au bon moment, bouger, bien manger, muscler son périnée, gérer son stress.
- **Compléter** intelligemment, avec les plantes et nutriments traditionnellement utilisés pour le confort urinaire et la vitalité masculine, sélectionnés par Infinie Santé.

Il s'adresse aux hommes à partir de 45-50 ans, à ceux qui ressentent les premiers signes d'une prostate qui grossit, à ceux qui veulent garder leur vitalité, et à leurs proches.

Important. Ce guide est informatif. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin, d'un urologue ou d'un pharmacien. Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments : ils ne préviennent ni ne soignent aucune maladie de la prostate ou de la vessie. **Les mêmes symptômes urinaires peuvent venir d'une prostate qui grossit, d'une infection ou, plus rarement, d'un cancer** : tout trouble urinaire nouveau ou persistant mérite un avis médical avant toute cure. Ne modifiez jamais un traitement prescrit sans en parler à votre médecin.

CHAPITRE 01

Comprendre la prostate, la vessie et la vitalité masculine

La prostate est une petite glande, mais sa position au carrefour des voies urinaires et sexuelles explique qu'elle fasse autant parler d'elle.

Le trajet de l'urine



en grossissant avec l'âge, la prostate peut comprimer l'urètre et gêner la vidange de la vessie

Le trajet de l'urine. La prostate, au carrefour des voies urinaires et sexuelles, entoure le début de l'urètre.

Les **reins** filtrent le sang en permanence et produisent l'urine. Elle descend par les **urètères** jusqu'à la **vessie**, un réservoir musclé qui se remplit peu à peu. Quand elle est pleine, elle se contracte et l'urine s'évacue par l'**urètre**, un canal qui traverse la prostate.

La prostate, une glande au carrefour

La prostate a la taille d'une châtaigne chez l'homme jeune, environ 20 grammes. Elle se trouve juste sous la vessie et entoure le début de l'urètre, comme un anneau. Son rôle principal est de produire une partie du liquide séminal, qui nourrit et protège les spermatozoïdes.

Sa croissance dépend des hormones masculines, en particulier de la **dihydrotestostérone (DHT)**, une forme active de la testostérone. Avec l'âge, la prostate grossit lentement chez presque tous les hommes. Comme elle entoure l'urètre, elle peut le comprimer, à la manière d'une main qui serre un tuyau d'arrosage.

L'hypertrophie bénigne de la prostate

Quand la prostate grossit sans être cancéreuse, on parle d'**hypertrophie bénigne de la prostate (HBP)**, ou d'adénome de la prostate. Elle devient de plus en plus fréquente avec l'âge, surtout après 50 ans. Elle n'est pas un cancer et n'en devient pas un, mais elle peut gêner au quotidien.

Les symptômes les plus fréquents :

- **Envies fréquentes d'uriner**, le jour et surtout la nuit (nycturie)
- **Envies pressantes**, difficiles à retenir
- **Difficulté à commencer** à uriner, besoin de pousser
- **Jet faible** ou haché
- **Gouttes retardataires** et sensation de vessie mal vidée

La taille de la prostate ne dit pas tout : certains hommes ont une grosse prostate et peu de gêne, d'autres l'inverse.

Les autres affections à connaître

- **La prostatite** : une inflammation ou une infection de la prostate, parfois avec fièvre, douleurs du bas-ventre ou du périnée, brûlures en urinant. Elle nécessite une consultation rapide.
- **Le cancer de la prostate** : c'est le cancer le plus fréquent chez l'homme en France. Il évolue souvent lentement et ne donne longtemps aucun symptôme, d'où l'intérêt d'en parler avec son médecin.
- **L'infection urinaire chez l'homme** n'est jamais banale : elle doit toujours être vue par un médecin.

Les hormones masculines et la vitalité

La **testostérone** est l'hormone de la masculinité : elle participe au désir, à l'énergie, à la masse musculaire, à la solidité des os et à l'humeur. Contrairement à la ménopause chez la femme, il n'y a pas d'arrêt brutal chez l'homme. Le taux baisse lentement et progressivement à partir de 40 ans environ, et la plupart des hommes gardent un taux suffisant toute leur vie. Chez certains, une baisse plus marquée, parfois appelée **andropause** ou déficit androgénique lié à l'âge, peut entraîner fatigue, baisse du désir et de la masse musculaire, prise de ventre et humeur en berne.

2 à 5 ans

Les troubles de l'érection apparaissent souvent plusieurs années avant un problème cardiaque. Les artères du pénis, très fines, sont parmi les premières à souffrir d'une mauvaise circulation : c'est un signal d'alerte à prendre au sérieux pour le cœur.

L'érection, une affaire de vaisseaux et de nerfs

L'érection dépend d'un bon afflux de sang, de nerfs en bonne santé, des hormones et du mental. Diabète, hypertension, cholestérol, tabac, surpoids, sédentarité, stress, fatigue et certains médicaments peuvent tous la perturber. C'est pourquoi tout ce qui est bon pour le cœur et les artères est aussi bon pour la vie intime.

CHAPITRE 02

Les signes à connaître et le suivi médical

Savoir distinguer une gêne banale d'un signe d'alerte, c'est consulter au bon moment.

Gêne fréquente ou signe d'alerte ?

Plutôt fréquent avec l'âge	À signaler rapidement à son médecin
Se lever une fois la nuit pour uriner	Impossibilité d'uriner avec vessie pleine et douloureuse : urgence
Jet un peu moins puissant qu'avant	Sang dans les urines ou dans le sperme
Quelques gouttes retardataires	Brûlures en urinant, fièvre, frissons
Envies plus pressantes après le café ou l'alcool	Douleurs du bas-ventre, du périnée, des testicules ou des lombes
Légère baisse du désir en période de fatigue	Symptômes qui s'aggravent vite ou perturbent le sommeil chaque nuit
Érection moins ferme de temps en temps	Troubles de l'érection réguliers depuis plus de 3 mois

Évaluer sa gêne urinaire

Les médecins utilisent un questionnaire simple, le **score IPSS**, qui note de 0 à 5 sept symptômes : sensation de vessie mal vidée, envies fréquentes, jet haché, envies pressantes, jet faible, besoin de pousser, levers nocturnes. Un total sous 8 correspond à une gêne légère, de 8 à 19 à une gêne modérée, à partir de 20 à une gêne sévère. Remplissez-le avant votre consultation : il aide votre médecin à suivre l'évolution.

Le calendrier mictionnel

Pendant 3 jours, notez l'heure et le volume de chaque miction, ainsi que ce que vous buvez. Ce carnet révèle souvent une cause simple : une boisson trop tardive le soir, trop de café, ou à l'inverse une hydratation insuffisante qui concentre les urines et irrite la vessie.

Le suivi de la prostate

- **L'examen clinique** : le médecin peut palper la prostate par un toucher rectal, un geste rapide et indolore qui renseigne sur sa taille et sa consistance.
- **Le dosage du PSA** : une prise de sang qui mesure une protéine produite par la prostate. Un PSA élevé n'est pas synonyme de cancer : il augmente aussi avec une prostate qui grossit ou une inflammation. À l'inverse, un PSA normal n'exclut pas tout.

- **En France, il n'existe pas de dépistage organisé** du cancer de la prostate. La Haute Autorité de santé recommande que chaque homme qui le souhaite puisse en discuter avec son médecin et décider, après une information claire sur les bénéfices et les limites du dosage du PSA. Cette discussion est particulièrement utile en cas d'antécédents familiaux.
- **L'échographie** et l'examen de la débitmétrie (mesure du jet) peuvent compléter le bilan.

La santé intime, un sujet médical comme un autre

Les troubles de l'érection touchent un grand nombre d'hommes, et leur fréquence augmente avec l'âge. En parler à son médecin traitant permet de vérifier le cœur, la tension, la glycémie, le cholestérol et les hormones, et d'accéder à des traitements efficaces. Un dosage de la testostérone le matin peut être prescrit si une baisse est suspectée.

CHAPITRE 03

Prendre soin de sa vessie au quotidien

Beaucoup de gênes urinaires s'améliorent avec quelques changements d'habitudes, avant même tout traitement.

Le bon rythme d'une vessie en bonne santé



Boire bien, pas moins

Réduire ses boissons pour moins uriner est une fausse bonne idée : des urines trop concentrées irritent la vessie et favorisent les infections et les calculs. L'objectif est de **mieux répartir** :

- Buvez **1,5 litre par jour**, surtout le matin et en début d'après-midi.
- **Réduisez fortement les boissons après 18 heures**, et arrêtez 2 heures avant le coucher.
- **Limitez le café, le thé fort, les sodas et l'alcool**, en particulier le soir : ils stimulent la vessie et augmentent le volume d'urine.
- Méfiez-vous des **soupes et tisanes du soir**, qui sont aussi des boissons.

Les bons gestes aux toilettes

- **Prenez votre temps** et détendez-vous ; ne poussez pas fort.
- **Asseyez-vous si besoin** : cela détend le périnée et aide à mieux vider la vessie.
- **La double miction** : après avoir uriné, attendez quelques secondes, puis réessayez. La vessie se vide plus complètement.
- **Pour les gouttes retardataires** : après la miction, pressez doucement avec les doigts sous les bourses, d'arrière en avant, pour vider l'urètre.
- **Urinez avant de vous coucher** et avant un long trajet.

Le périnée, un muscle oublié

Le **périnée** est un ensemble de muscles qui ferment le bassin et soutiennent la vessie. Chez l'homme aussi, il se renforce : de meilleurs muscles aident à retenir les envies pressantes, à limiter les fuites et les gouttes retardataires, et participent à la qualité de l'érection.

L'exercice de base :

- 1.** Repérez les bons muscles : ce sont ceux que vous contractez pour arrêter le jet d'urine (ne le faites pas en urinant, c'est juste pour les identifier).
- 2.** Contractez-les en serrant comme pour retenir un gaz, sans serrer les fesses, les cuisses ou le ventre.
- 3.** Tenez **5 secondes**, relâchez **5 secondes**.
- 4.** Faites **10 répétitions, 3 fois par jour**, couché, assis puis debout.

Lors d'une envie pressante, plutôt que de courir aux toilettes, arrêtez-vous, contractez votre périnée quelques secondes et respirez calmement : l'envie diminue souvent. En cas de difficulté, un kinésithérapeute formé à la rééducation périnéale peut vous accompagner.

Les situations qui aggravent

- **La constipation** : un intestin plein appuie sur la vessie et la prostate. Fibres, eau et activité physique sont essentiels.
- **Rester assis longtemps**, notamment à vélo sur une selle inadaptée ou en voiture : levez-vous régulièrement.
- **Le froid** : il augmente les envies d'uriner.
- **Certains médicaments** contre le rhume (décongestionnants), les allergies ou l'humeur peuvent gêner la vidange de la vessie : signalez vos troubles urinaires à votre médecin ou pharmacien.

CHAPITRE 04

L'assiette de la prostate et de la vitalité

Ce qui est bon pour le cœur est bon pour la prostate : une alimentation végétale, colorée, riche en bonnes graisses et pauvre en produits transformés.

Les nutriments clés

Les allégations ci-dessous sont celles **autorisées par la réglementation européenne** (règlement UE n° 432/2012). Elles s'entendent dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.

Nutriment	Ce qu'il apporte (allégation autorisée)	Où le trouver
Zinc	Contribue au maintien d'un taux normal de testostérone dans le sang, à une fertilité et à une reproduction normales	Huîtres, viande, graines de courge, légumineuses, noix de cajou
Sélénium	Contribue à une spermatogenèse normale et à protéger les cellules contre le stress oxydatif	Noix du Brésil, poissons, fruits de mer, œufs
Vitamine D	Contribue au maintien d'une fonction musculaire et d'une ossature normales	Poissons gras, jaune d'œuf ; soleil sur la peau
Vitamine E	Contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif	Huiles de colza et de noix, amandes, noisettes
Magnésium	Contribue à réduire la fatigue et à une fonction musculaire normale	Chocolat noir, amandes, légumineuses, eaux minérales riches
Vitamines B6, B12	Contribuent à réduire la fatigue	Légumineuses, poissons, œufs, viande

Les végétaux protecteurs

- **La tomate cuite** est riche en **lycopène**, un pigment rouge très étudié pour la prostate. Il est mieux absorbé quand la tomate est cuite avec un filet d'huile d'olive : sauce tomate, tomates rôties, ratatouille.
- **Les crucifères** (brocoli, chou, chou-fleur, chou de Bruxelles, roquette) contiennent du sulforaphane et d'autres composés soufrés étudiés pour leurs propriétés protectrices.
- **Les graines de courge** sont riches en zinc et en phytostérols, et traditionnellement utilisées pour le confort urinaire masculin.
- **Le thé vert** et **la grenade** apportent des polyphénols antioxydants.
- **Les légumineuses et le soja** sous forme d'aliments (tofu, edamame, lentilles) s'intègrent à une alimentation protectrice.
- **Les poissons gras** apportent des oméga-3, qui participent à l'équilibre de l'inflammation.

Ce qui pèse sur la prostate et la vitalité

- **L'excès de viande rouge et de charcuterie**, surtout cuites à haute température ou grillées.
- **Les graisses saturées** en excès : beurre, fromages gras, fritures.
- **Le sucre et les produits ultra-transformés**, qui favorisent la prise de ventre ; or la graisse abdominale fait baisser la testostérone.
- **L'alcool** : il irrite la vessie, perturbe le sommeil et diminue la testostérone et la qualité de l'érection.
- **Le surpoids** : il est associé à une prostate plus volumineuse et à plus de troubles urinaires.

L'assiette de l'homme après 50 ans

À privilégier

- Légumes à chaque repas, dont des crucifères 3 fois par semaine
- Tomates cuites à l'huile d'olive
- Poissons gras : 2 fois par semaine
- Légumineuses : 3 à 4 fois par semaine
- Une poignée de graines de courge ou de noix chaque jour
- Huîtres et fruits de mer de temps en temps pour le zinc
- Céréales complètes pour les fibres
- Eau, thé vert, tisanes en journée

À limiter

- Viande rouge, charcuterie, grillades
- Fromages gras, fritures
- Sucre, sodas, produits ultra-transformés
- Alcool, surtout le soir
- Café et boissons après 18 heures
- Plats très épicés si la vessie est sensible

Une journée type

- **Petit-déjeuner** : pain complet, œufs brouillés aux tomates, une poignée de graines de courge, thé vert.
- **Déjeuner** : salade de roquette, sardines, lentilles aux oignons, brocoli vapeur à l'huile de colza.
- **Collation** : une grenade ou une pomme et deux noix du Brésil.
- **Dîner léger, tôt** : ratatouille ou pâtes complètes à la sauce tomate maison, filet de poisson, yaourt nature.
- **Boissons** : l'essentiel avant 18 heures, puis seulement quelques gorgées.

CHAPITRE 05

Plantes et actifs naturels

Les plantes de la prostate font partie des plus anciennes et des plus utilisées en Europe ; elles accompagnent le confort, à condition d'avoir écarté une autre cause avec son médecin.

À lire avant toute cure. Avant d'utiliser une plante pour un trouble urinaire, faites le point avec votre médecin : les mêmes symptômes peuvent avoir plusieurs causes. Certaines plantes peuvent modifier le résultat du dosage du PSA ou s'ajouter à un traitement pour la prostate : signalez-les à votre médecin. Les plantes de la vitalité (ginseng, tribulus, maca) demandent un avis médical en cas d'hypertension, de diabète, de traitement hormonal ou de problème cardiaque.

Pour le confort urinaire

Le palmier de Floride (sabal, saw palmetto)

Les baies de ce petit palmier du sud-est des États-Unis étaient consommées par les populations amérindiennes. C'est aujourd'hui la plante la plus utilisée en Europe pour le confort urinaire de l'homme après 50 ans.

- **Usage traditionnel** : confort urinaire masculin, levers nocturnes, jet faible.
- **Forme** : extrait lipido-stérolique en gélules, en cure d'au moins 2 à 3 mois.
- **Précautions** : troubles digestifs légers possibles ; avis médical en cas de traitement pour la prostate ou d'anticoagulant.

Le prunier d'Afrique (Pygeum africanum)

L'écorce de ce grand arbre des montagnes d'Afrique est utilisée depuis longtemps pour le confort urinaire masculin. Elle est riche en phytostérols.

- **Forme** : extrait sec d'écorce en gélules, en cure de 2 à 3 mois.
- **Précautions** : avis médical en cas de traitement diurétique.

La racine d'ortie et l'épilobe

La **racine d'ortie** (à ne pas confondre avec la feuille, plutôt drainante) est traditionnellement utilisée pour le confort urinaire de l'homme, souvent en association avec le sabal. L'**épilobe à petites fleurs**, plante des bords de chemins, est une plante traditionnelle de la prostate dans la tradition européenne.

- **Précautions** : demander l'avis d'un professionnel en cas de traitement.

Graines de courge et phytostérols

L'huile de **pépins de courge** et le **bêta-sitostérol**, un stérol végétal, sont traditionnellement utilisés pour le confort urinaire. On les retrouve dans de nombreuses formules.

- **Précautions** : ne pas dépasser 3 g de stérols végétaux par jour toutes sources confondues ; avis médical en cas de traitement contre le cholestérol.

Lycopène, curcuma, safran et grenade

Ces actifs antioxydants complètent souvent les formules dédiées à la prostate. Le **lycopène** de la tomate et la **grenade** apportent des pigments protecteurs ; le **curcuma** et le **safran** sont utilisés pour leurs propriétés antioxydantes.

- **Précautions** : le curcuma demande un avis médical en cas de traitement anticoagulant ou de calculs biliaires.

Pour la vessie et les voies urinaires

- **La canneberge** (cranberry) : ses proanthocyanidines (PAC) sont étudiées pour leur capacité à limiter l'adhésion des bactéries à la paroi de la vessie. Chez l'homme, toute infection urinaire doit être vue par un médecin : la canneberge ne remplace pas un antibiotique.
- **Le D-mannose** : un sucre simple, éliminé dans les urines, utilisé pour le confort des voies urinaires.
- **La bruyère** et le **myrtillier** en gemmothérapie : traditionnellement utilisés pour les voies urinaires.
- **Le genévrier** et le **hêtre** en bourgeons : traditionnellement utilisés pour le drainage rénal.

Pour la vitalité et le désir

Maca, tribulus, damiana et ginseng

- **La maca** : racine des hauts plateaux des Andes, traditionnellement consommée pour l'énergie et le désir.
- **Le tribulus** : plante des régions chaudes, traditionnellement utilisée en Inde et en Europe de l'Est pour la vitalité masculine.
- **La damiana** : petit arbuste du Mexique, plante traditionnelle de la vie intime.
- **Le ginseng** : la grande racine tonique de l'Asie, contre la fatigue physique et intellectuelle.
- **Précautions** : à éviter en cas d'hypertension non contrôlée, de troubles cardiaques ou de traitement antidiabétique sans avis médical ; plutôt le matin.

La gemmothérapie

- **Séquoia (jeunes pousses)** : le bourgeon de l'homme mûr, traditionnellement utilisé pour la vitalité et le confort de la prostate.
- **Marronnier (bourgeons)** : traditionnellement utilisé pour la circulation du petit bassin.
- **Chêne (bourgeons)** : tonique traditionnel de la vitalité et de la résistance physique.

Ces bourgeons existent seuls ou en synergie, comme Gemmo au Masculin (séquoia, marronnier, aïrelle) de Biogemm (chapitre 7).

Bien associer, sans excès

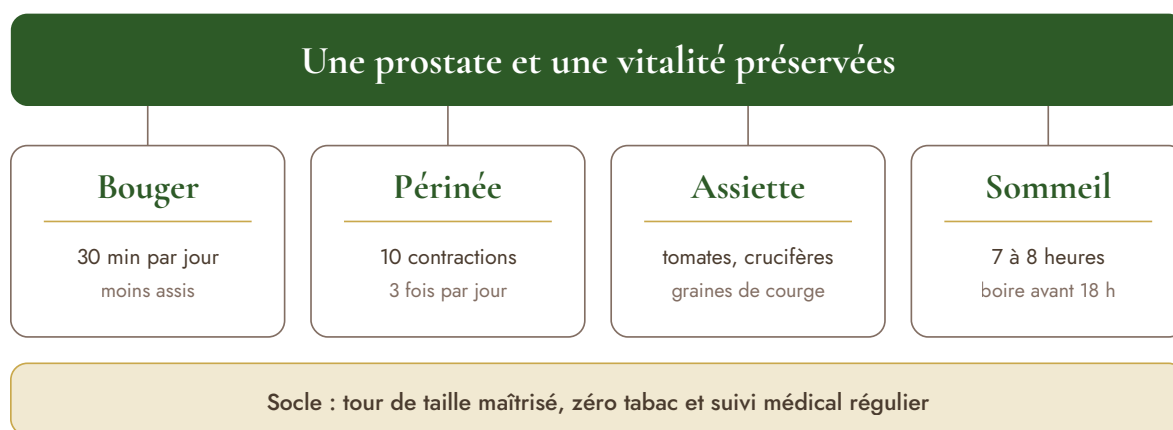
Objectif	Association conseillée
Levers nocturnes, jet faible	Sabal + ortie racine ou pygeum, avec les gestes du chapitre 3
Prévention après 50 ans	Graines de courge + lycopène + zinc, dans une alimentation protectrice
Confort de la vessie	Canneberge ou D-mannose + hydratation bien répartie
Vitalité et désir	Maca ou tribulus + zinc, avec activité physique et sommeil

Une formule principale par objectif suffit. Lisez les compositions : beaucoup de complexes associent déjà sabal, ortie, pygeum et zinc.

CHAPITRE 06

L'hygiène de vie, premier allié

Le mouvement, le poids, le sommeil et le calme agissent à la fois sur la prostate, la vessie, les hormones et l'érection.



Les compléments alimentaires viennent en appui ; ils ne remplacent ni les piliers, ni le suivi médical.

Pilier 1 — Bouger

- **30 minutes de marche rapide par jour** au minimum : l'activité physique améliore les troubles urinaires, la circulation, la testostérone et l'érection.
- **Renforcement musculaire 2 fois par semaine** : le muscle soutient le taux de testostérone et la sensibilité à l'insuline.
- **À vélo**, choisissez une selle adaptée avec un évidement central, et levez-vous de la selle régulièrement.
- **Évitez de rester assis** plus d'une heure d'affilée.

Pilier 2 — Muscler son périnée

L'exercice du chapitre 3, 3 fois par jour, est l'un des gestes les plus utiles et les plus méconnus chez l'homme : il aide à retenir les envies pressantes, réduit les gouttes retardataires et soutient la qualité de l'érection.

Pilier 3 — Le poids et le ventre

Le tour de taille est un indicateur précieux : au-delà de **94 cm**, le risque de troubles urinaires, de baisse de testostérone et de troubles de l'érection augmente. Perdre quelques kilos de ventre améliore souvent nettement les trois.

Pilier 4 — Dormir et apaiser

- **7 à 8 heures de sommeil** : la testostérone est fabriquée en grande partie pendant la nuit.
- **Des ronflements forts avec pauses respiratoires** (apnée du sommeil) augmentent les levers nocturnes et font baisser la testostérone : parlez-en à votre médecin.
- **Le stress chronique** fait baisser le désir et perturbe l'érection. Cohérence cardiaque, marche, activités qui détendent : 5 minutes, 3 fois par jour.

Pilier 5 — Le tabac et l'alcool

- **Le tabac** abîme les artères, y compris celles du pénis, et irrite la vessie. Arrêter améliore la circulation en quelques mois. Le **39 89** (Tabac Info Service) accompagne gratuitement.
- **L'alcool** : il irrite la vessie, perturbe le sommeil et la testostérone. Pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours.

Le suivi médical

- **Un bilan régulier** avec votre médecin à partir de 50 ans : tension, glycémie, cholestérol, et discussion sur la prostate.
- **Dès 45 ans** en cas d'antécédents familiaux de cancer de la prostate.
- **Toute gêne urinaire nouvelle** ou tout trouble de l'érection persistant mérite une consultation.

CHAPITRE 07

La sélection Infinie Santé

Pour chaque profil, nous avons retenu quelques produits complémentaires plutôt qu'un empilement. Cliquez sur un nom pour ouvrir sa fiche sur infinie-sante.com.

Lisez toujours la notice et respectez la dose journalière recommandée. **Faites le point avec votre médecin avant une cure pour des troubles urinaires**, et signalez-lui les compléments que vous prenez, notamment avant un dosage du PSA.

OI Confort urinaire après 50 ans

Levers nocturnes, jet plus faible, envies pressantes, sensation de vessie mal vidée.

JADE RECHERCHE**PROSTAJADE**

Sabal, épilobe, ortie racine, phytostérols, zinc

Formule complète, existe en 180 et 540 gélules

[Voir la fiche →](#)

MGD NATURE**PROSTADIET**

Sabal, bêta-sitostérol, quercétine, zinc, vitamine E

Pensé pour l'homme de plus de 50 ans

[Voir la fiche →](#)

BOTAVIE**A-PROSTINE**

Ortie racine, cyprès, amla, fenugrec

Formule végétale de tradition indienne

[Voir la fiche →](#)

PERFECT HEALTH SOLUTIONS**PHYTOPROST**

Lycopène de tomate et grenade, curcuma, ortie, safran

Les antioxydants de la prostate réunis

[Voir la fiche →](#)

Conseil Faites le point avec votre médecin avant de commencer, et signalez-lui votre cure avant un dosage du PSA.

02 Les plantes simples de la prostate

Une approche ciblée, avec une seule plante bien connue.

NATURE FORME

PYGEUM AFRICANUM

500 mg d'écorce de prunier d'Afrique

Plante traditionnelle du confort urinaire masculin

Voir la fiche →

MGD NATURE

HUILE DE PÉPINS DE COURGE

Huile de graines de courge

Riche en phytostérols et en zinc

Voir la fiche →

MGD NATURE

ORTIE RACINE

Racine d'ortie

La racine, et non la feuille, pour le confort de l'homme

Voir la fiche →

BIOGEMM

GEMMO AU MASCULIN

Bourgeons de séquoia, marronnier et airelle

Gemmothérapie de la vitalité et du confort urinaire

Voir la fiche →

Conseil Comptez 2 à 3 mois de cure régulière avant de juger de l'effet.

03 Vessie et voies urinaires

Inconfort de la vessie, besoin de soutenir le drainage et les voies urinaires.

PERFECT HEALTH SOLUTIONS

PHYTOCYST

Canneberge, D-mannose, thé de Java, pissenlit

Formule complète des voies urinaires

Voir la fiche →

EFFIFLEX DR SCHMITZ

D-MANNOPLEX

D-mannose et canneberge

En poudre, à diluer dans un grand verre d'eau

Voir la fiche →

GRAINE SAUVAGE

CRANBERRY Bio

Canneberge bio

Proanthocyanidines de la canneberge

Voir la fiche →

BIOGEMM

GEMMODIURETIC

Complexe de bourgeons

Gemmothérapie de l'élimination rénale

Voir la fiche →

Conseil Chez l'homme, une infection urinaire n'est jamais banale : brûlures, fièvre ou sang dans les urines imposent de consulter.

04 Vitalité et désir

Baisse d'élan, de désir ou d'énergie, envie de retrouver de la vitalité.

ACTIVA

BIEN-ÊTRE HOMME

Damiana, maca, graines de courge, tribulus

Complexe de la vitalité et du désir masculins

[Voir la fiche →](#)

LT LABO

ANDROSTIM BIO

Huile de pépins de courge, épilobe, sabal

Vitalité et confort de l'homme, en bio

[Voir la fiche →](#)

AYUR-VANA

TRIBULUS BIO

600 mg de tribulus par jour

Plante traditionnelle de la vitalité masculine

[Voir la fiche →](#)

LT LABO

LOVALINE

Maca, ginseng, gingembre, piment

Pour l'homme comme pour la femme

[Voir la fiche →](#)

VERYNATURA

MACA BIO en poudre

Racine de maca

À ajouter au petit-déjeuner

[Voir la fiche →](#)

Conseil Ginseng, tribulus et maca : avis médical en cas d'hypertension, de diabète ou de problème cardiaque. Un trouble de l'érection persistant doit faire consulter.

05 Équilibre masculin après 50 ans

Fatigue, baisse de tonus, envie de soutenir son équilibre au fil des années.

PERFECT HEALTH SOLUTIONS

ANDROBOOST

Tribulus, ginseng, maca, zinc

Le zinc contribue au maintien d'un taux normal de testostérone

[Voir la fiche →](#)

NATURE FORME

SÉLÉNIUM ET VITAMINE E

Sélénium, vitamine E

Le sélénium contribue à une spermatogenèse normale

[Voir la fiche →](#)

JADE RECHERCHE

SECONDE JEUNESSE

Complexe seniors

Vitalité et équilibre après 60 ans

[Voir la fiche →](#)

BIOGEMM

CHÊNE AQUAGEMM

Bourgeons de chêne, sans alcool

Tonique traditionnel de la résistance physique

[Voir la fiche →](#)

Conseil Androboost est déconseillé en cas de traitement hormonal. En cas de fatigue durable, demandez un bilan à votre médecin.

Les bons réflexes pour une cure

- **Durée** : 2 à 3 mois au minimum pour les plantes de la prostate, avant de juger de l'effet.
- **Régularité** : tous les jours, au moment indiqué sur la notice.
- **Simplicité** : une formule principale par objectif, pas d'empilement de produits qui contiennent les mêmes plantes.
- **Suivi** : notez votre score IPSS ou vos levers nocturnes avant et après la cure.
- **Prudence** : avis médical en cas de traitement pour la prostate, d'anticoagulant, d'hypertension, de diabète, de problème cardiaque ou de traitement hormonal. Un complément ne remplace jamais un traitement prescrit. Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants.

Pour aller plus loin : les sélections Prostate, Système urinaire et Intimité et vigueur homme sur [infiniesante.com](https://www.infiniesante.com).

CHAPITRE 08

Programme 21 jours

Trois semaines pour reprendre la main : une semaine pour la vessie, une pour l'assiette, une pour le corps et la vitalité.

Semaine 1 — Apprivoiser sa vessie

- ☐ Remplir un calendrier mictionnel pendant 3 jours.
- ☐ Boire 1,5 litre par jour, surtout avant 18 heures.
- ☐ Arrêter les boissons 2 heures avant le coucher.
- ☐ Pratiquer la double miction à chaque passage aux toilettes.
- ☐ Commencer les exercices du périnée : 10 contractions, 3 fois par jour.
- ☐ Démarrer la cure adaptée à son profil (chapitre 7), après avis médical si besoin.

Semaine 2 — L'assiette

- ☐ Manger des tomates cuites à l'huile d'olive 3 fois dans la semaine.
- ☐ Des crucifères 3 fois (brocoli, chou, chou-fleur).
- ☐ Une poignée de graines de courge ou de noix chaque jour.
- ☐ Du poisson gras 2 fois.
- ☐ Remplacer une portion de viande rouge par des légumineuses.
- ☐ Limiter le café à 2 tasses, avant midi.

Semaine 3 — Le corps et la vitalité

- ☐ Marcher 30 minutes chaque jour.
- ☐ Faire 2 séances de renforcement musculaire.
- ☐ Se lever et bouger quelques minutes toutes les heures.
- ☐ Se coucher à heure régulière, 7 à 8 heures de sommeil.
- ☐ Pratiquer la cohérence cardiaque 3 fois par jour.
- ☐ Prendre rendez-vous pour un bilan si le dernier date de plus d'un an.

Le bilan du 21^e jour

Notez vos repères avant de commencer puis au 21^e jour :

Critère	Jour 1	Jour 21
Nombre de levers la nuit		
Envies pressantes dans la journée (de 0 à 10)		
Force du jet (de 0 à 10)		
Énergie dans la journée (de 0 à 10)		
Tour de taille (cm)		

Pour les plantes de la prostate, le vrai bilan se fait après 2 à 3 mois de cure régulière. Poursuivez ce qui fonctionne, et gardez ces habitudes.

Conclusion

La prostate, la vessie et la vitalité ne sont pas des sujets tabous : ce sont des indicateurs de santé, qu'on entretient comme le cœur ou les articulations.

Surveillez

votre confort urinaire et parlez prostate avec votre médecin dès 50 ans.

Buvez

bien, mais au bon moment : avant 18 heures.

Bougez

chaque jour, et muscliez votre périnée.

Mangez

coloré : tomates cuites, crucifères, poissons gras, graines de courge.

Parlez-en

sans tabou : un trouble de l'érection peut révéler un souci cardiaque.

Les compléments alimentaires viennent ensuite, comme un soutien ciblé, choisi selon votre profil et pris avec régularité. Ils ne remplacent ni un suivi médical ni un traitement prescrit, mais ils peuvent accompagner votre confort au quotidien.

Et devant une impossibilité d'uriner, du sang dans les urines ou une fièvre avec brûlures : consultez sans attendre.

L'équipe Infinie Santé reste à votre écoute pour vous aider à choisir les produits adaptés à vos besoins, sur infinie-sante.com, par téléphone au 03 51 00 17 83 ou à contact@infinie-sante.com.

Sources et mentions

- Manuel MSD — Hyperplasie prostatique bénigne
- Haute Autorité de santé — Dépistage du cancer de la prostate par dosage du PSA
- Vidal — Prostate : la position de la HAS
- Agence européenne des médicaments (EMA) — Monographies communautaires sur Serenoa repens, Cucurbita pepo (graines) et Urtica dioica (racine)
- Règlement (UE) n° 432/2012 établissant la liste des allégations de santé autorisées

Mentions : document édité par Infinie Santé (SAS TRILOBA), 10 rue de Châtillon, 51500 Sacy. Informations à caractère général, ne constituant pas un avis médical. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.