

Une prostate en santé et la pratique du vélo

Denis Jolicoeur M.Sc.
Kinésiologue accrédité FKQ, ACK

N.B.: Mesdames, même si vous n'avez pas de problème avec votre prostate, je vous encourage à poursuivre la lecture de ce qui suit afin de venir en aide à un homme de votre entourage 😊.



Un débat fait rage depuis de nombreuses années concernant les possibles affections pouvant être causées à la prostate en pratiquant le vélo. Plusieurs personnes affirment que la pratique du vélo pourrait causer le cancer de la prostate ou autres problèmes de santé. Cette idée vient possiblement du fait que certaines personnes pensent que la prostate est directement en contact avec la selle du vélo. En fait, la prostate est beaucoup plus profonde. Cependant chez certains cyclistes qui passent de nombreuses heures sur leur monture, le vélo peut causer une irritation que l'on appelle prostatite. Plusieurs médecins du sport affirment sans hésitation que même de longues heures passées en vélo ne provoqueront pas le développement d'un cancer de la prostate.

Il est très important de mentionner qu'un mauvais positionnement sur le vélo peut causer dans certains cas une inflammation de la prostate. Il ne faut alors surtout pas négliger ou ignorer des douleurs pouvant survenir au périnée après une randonnée. Le périnée est l'ensemble des tissus qui forment le plancher du petit bassin, entre l'anus et les parties génitales. Il faut donc s'assurer d'avoir un positionnement adéquat sur le vélo. Dans ce cas, il faut voir un spécialiste (un vrai) qui pourra analyser votre vélo et votre positionnement et faire les ajustements nécessaires, parce que le vélo doit être adapté à votre morphologie et non le contraire. Par surcroît, il n'est pas nécessaire de payer le vélo une fortune afin qu'il soit bien adapté pour vous. Il suffit d'être bien conseillé.

Un mauvais positionnement sur le vélo peut causer dans certains cas une inflammation de la prostate.

Le seul facteur de risque de l'hypertrophie de la prostate est le vieillissement –
(Dre Chantal Guimond).

Une selle bien ajustée et adaptée à votre morphologie ne causera aucune inflammation, irritation ou douleur. Vous pourriez considérer l'achat d'une selle ayant un espace au centre et un bec de selle recourbé vers le bas afin de diminuer la pression sur le périnée et sur le nerf pudendal.



Si vous avez déjà subi une chirurgie et /ou des traitements pour la prostate, vous pourriez envisager l'utilisation d'une selle appelée «Moon saddle» plutôt que de délaisser la pratique du vélo.



Suite au verso...

Selon le Dr, Yves Yau (médecin du sport), même quand on a une maladie prostatique, il n'y a pas de contre-indication à faire du vélo. Ces problèmes sont très fréquents lorsque l'on avance en âge et il faut soigner cette maladie sans tarder. Mais cela n'empêche pas de faire du vélo. Il ne faut pas relier les deux choses. Le vélo est un excellent sport pour la santé cardiaque, la musculature, le bien-être général et c'est bon pour la ligne.

Les diagnostics de cancer de la prostate arrivent en moyenne à 66 ans.

Les principaux facteurs de risque sont :

- Mauvaise alimentation;
- Obésité;
- Sédentarité;
- Hérédité.

Chaque homme devrait être attentif à certains symptômes associés à une hypertrophie de la prostate (qui ne sont pas causés par la pratique du vélo) :

- **l'envie fréquente d'uriner** surtout la nuit ;
- un **jet d'urine faible**.
- une sensation de **ne pas avoir vidé sa vessie au complet** ;
- **des difficultés à débiter la miction** ;
- **des difficultés à retenir l'urine** (et fuite).

Pour la santé des testicules :

Évitez les vêtements trop serrés.



Dans ces cas, il faut alors consulter son médecin sans tarder.

En conclusion

24/7/365 : 24 heures par jour, 7 jours par semaine, 365 jours par année. Voilà le temps que toutes les personnes ont à leur disposition. On est libre de faire ce que l'on veut de notre temps. C'est très important de rester actif. Si vous choisissez le vélo, sachez qu'il s'agit d'une excellente activité pour la santé en plus d'être ludique et que les bénéfices émanant de la pratique de cette activité sont largement plus grands que les possibles affections liées au vélo.

Il est beaucoup plus dangereux de rester sur le divan que d'enfourcher un vélo.

PORTEZ UN CASQUE !

Références :

Chartier, Sonia. Lien surprenant entre vélo et prostate (AVogel.ca)
Cyclingweekly.com/234445
Dr Yves Yau, médecin du sport. Fédération française de cyclotourisme
Dre Chantal Guimond, Médecin sans rendez vous.telequebec.tv
Santemagazine.fr
www.moonsaddle.com



Les informations contenues dans ce texte n'ont pas pour but de se substituer à un avis médical, un diagnostic ou un traitement. Dans le cas de doutes, consultez un médecin.