

L'huile de pépins de courges : une solution naturelle à l'inconfort urinaire



L'huile de pépins de courges est caractérisée par sa richesse en acide linoléique (LA), un acide gras essentiel qui exerce un rôle dans la régulation des processus inflammatoires, et par les stérols qui réduisent la croissance du tissu prostatique, ce qui lui vaut ces propriétés bénéfiques pour lutter contre l'inconfort urinaire et les troubles de la prostate.

⊗ Les troubles de la prostate.

En vieillissant la prostate se développe, prend du volume et vient comprimer le canal urinaire ce qui provoque de nombreux troubles : c'est l'**hypertrophie bénigne de la prostate (HBP)**.

L'hypertrophie bénigne de la prostate augmente avec l'âge. En effet, elle affecte 50 à 75 % des hommes de plus de 50 ans, et la quasi totalité des hommes de plus de 80 ans.

Les troubles caractéristiques sont : besoin impérieux d'uriner, jet intermittent, jet faible de petit calibre, gouttes retardataires, envies d'uriner essentiellement la nuit.



Le complément alimentaire « Confort urinaire » riche en huile de pépins de courges est destiné aux hommes qui présentent des troubles de la prostate.

© L'huile de pépins de courges : une efficacité reconnue.

L'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) a autorisé les allégations :

- « Apporte une réponse naturelle aux gênes urinaires qui surviennent souvent après 50 ans chez les hommes »
- « Amélioration du confort urinaire après 90 jours de cure » pour un complément alimentaire à base d'huile de pépins de courge et de poudre de pollen.

La Commission E reconnaît l'usage médicinal des graines de citrouilles pour soulager les symptômes de la vessie irritable (ou vessie hyperactive) et les troubles de la miction associés à l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP).

Au cours d'une étude clinique (essai à double insu avec placebo) portant sur 53 hommes, on a constaté une amélioration de l'état des sujets ayant consommés, durant trois mois, un produit composé de palmier nain et de graines de citrouille (Carbin B *et al*, 1990,).

Selon les résultats d'une étude de pharmacovigilance (sans placebo ou traitement comparatif) menée auprès de 2 245 hommes souffrant d'hypertrophie bénigne de la prostate, un extrait allemand de graines de citrouille a apporté un soulagement des symptômes de l'ordre de 41 % tout en ne causant aucun effet indésirable. (Friederich M *et al*, 2000).

Des résultats d'essais récemment menés sur des rats indiquent que l'huile tirée des graines pourrait inhiber l'hypertrophie de la prostate (Tsai Y *et al*, 2006).

Si l'inconfort urinaire s'installe, le complément alimentaire "Confort urinaire" riche en huile de pépins de courges est la solution naturelle pour soulager et diminuer les troubles de la prostate.

