



## Citrouille et prostate

### Etude

*Leibbrand M et al., Effect of an oil-free hydroethanolic pumpkin seed extract on symptom frequency and severity in men with benign prostatic hyperplasia : a pilot study in human. Journal of Medicinal Food, 2019 : 1-9.*

### Résumé

Chez des hommes souffrant des symptômes d'une hypertrophie bénigne de la prostate ne nécessitant pas un traitement médical, **la prise d'un extrait de graines de citrouille semble avoir des effets bénéfiques.**

L'hypertrophie bénigne de la prostate (adénome prostatique) est une pathologie fréquente chez l'homme vieillissant. 70 % des hommes de plus de 60 ans et 90 % des plus de 70 ans en sont touchés. Seulement 30 % des hommes concernés se font soigner, la majorité préférant ne pas en parler, même avec leur médecin. Elle se manifeste par une augmentation du volume de la partie centrale de la prostate qui entraîne des troubles urinaires plus ou moins gênants.

Dans de nombreux cas, de simples modifications des habitudes de vie associées à la prise d'extraits de plantes et de nutriments essentiels peuvent aider à réduire les symptômes.

La Commission E du ministère de la santé allemand et l'OMS (organisation mondiale de la santé) reconnaissent l'usage médicinal des graines de citrouille pour soulager les troubles de la miction associés à l'hypertrophie bénigne de la prostate.

Une étude pilote ouverte a été réalisée sur 60 hommes présentant les symptômes d'une hypertrophie bénigne de la prostate pour évaluer les effets d'un extrait hydroéthanolique breveté de graines de citrouille. Les graines appartenaient à une variété médicinale de citrouille, *Cucurbita pepo L. ssp. Pepo var. styriaca*.

Pendant trois mois, les participants ont ingéré avant de se coucher un comprimé contenant 500 mg d'extrait équivalent au contenu de 10 grammes de graines de citrouille.

Les résultats montrent une réduction significative des symptômes. Leur réduction a eu un fort impact sur la qualité de vie des participants qui s'est manifesté entre la 8e et la 12e semaine de supplémentation. Les nycturies ont diminué de façon significative au cours de la supplémentation. Le volume urinaire résiduel post-mictionnel était réduit de façon importante à la fin de l'intervention.

Ces résultats devraient être confirmés par une étude clinique randomisée contrôlée contre placebo.