PROCURE
CANCER – PROSTATE

Faire face au cancer
de la prostate avancé

Ce que vous devez savoir

CONTENU

Comprendre le cancer avancé de la prostate..2
Symptômes et diagnostic 3
Options de traitement 5
Le rôle des gènes dans le cancer de la prostate avancé 6
Essais cliniques 7
Gestion des symptômes et des effets secondaires 8
Vos besoins nutritionnels 11
Vos activités 13
Votre santé mentale 14
L'importance de votre bien-être physique et émotionnel 15

Recevoir un diagnostic de cancer de la prostate peut être une épreuve intimidante, en particulier lorsqu'il atteint un stade avancé. Ce guide vise à fournir aux patients et à leurs proches des informations complètes et accessibles sur le cancer avancé de la prostate. En comprenant la nature de cette maladie, ses symptômes et les traitements disponibles, chacun peut prendre des décisions éclairées et traverser cette épreuve avec plus de confiance et de clarté.

Comprendre le cancer avancé de la prostate

Aperçu du cancer de la prostate

Le cancer de la prostate prend naissance dans la glande prostatique, un petit organe en forme de noix qui produit le liquide séminal. Aux premiers stades, ce cancer évolue souvent lentement et peut ne présenter aucun symptôme perceptible. Toutefois, à mesure qu'il progresse, il peut devenir plus agressif et atteindre un stade avancé.

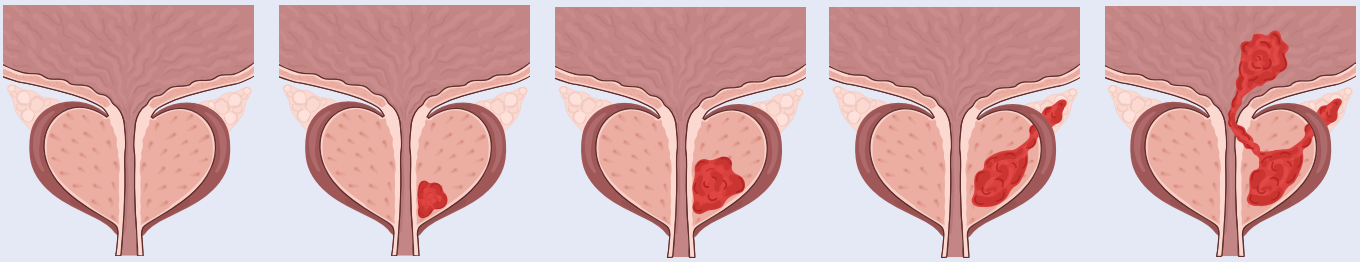
Définition et stades

Le cancer de la prostate avancé se caractérise par la propagation des cellules cancéreuses au-delà de la glande prostatique vers d'autres parties du corps. Les stades du cancer avancé de la prostate sont généralement classifiés selon le système TNM, qui évalue :

- (T) la taille et l'étendue de la tumeur;
- (N) la présence de cellules cancéreuses dans les ganglions lymphatiques voisins;
- (M) la propagation éventuelle vers d'autres organes (métastases).

Les stades les plus courants du cancer avancé de la prostate incluent le stade localement avancé (stade III) et le stade métastatique (stade IV).

Cancer de la prostate



Types de cancer avancé de la prostate

Le cancer avancé de la prostate comprend divers types et niveaux de propagation, chacun influençant différemment les options de traitement et le pronostic.

Certaines formes de cancer localement avancé peuvent être traitées avec succès et même guéries, tandis que d'autres peuvent être contrôlées. Au stade métastatique, les traitements visent généralement à gérer les symptômes, à ralentir la progression du cancer et à améliorer la qualité de vie. Ce stade nécessite souvent une approche multidisciplinaire impliquant des urologues, des radio-oncologues, des oncologues et d'autres professionnels de la santé afin d'offrir des soins et un accompagnement personnalisés.

Cela peut inclure l'une des approches suivantes :

Cancer localement avancé	Lorsque le cancer commence à s'étendre au-delà de la prostate sans se propager trop loin. Il peut également atteindre les tissus voisins, tels que les vésicules séminales, la vessie, le rectum et la paroi pelvienne.
Cancer récurrent	Lorsque le cancer réapparaît après un traitement initial (chirurgie, radiothérapie ou curiethérapie). La récidive peut être locale, avec la réapparition de cellules cancéreuses dans la prostate ou les tissus avoisinants, ou elle peut survenir dans des organes distants, indiquant que le cancer a métastasé.
Cancer métastatique	Lorsque le cancer s'est propagé à d'autres parties du corps éloignées de la prostate. Les métastases du cancer de la prostate se situent le plus souvent dans les ganglions pelviens et les os.
Cancer de la prostate résistant à la castration (CPRC)	Lorsque le cancer continue de progresser malgré une castration chimique ou chirurgicale.

Propagation

Le cancer de la prostate se propage par un processus appelé métastase, au cours duquel les cellules cancéreuses se détachent de la tumeur primaire et voyagent à travers la circulation sanguine ou le système lymphatique vers d'autres parties du corps. Le système lymphatique est un réseau de vaisseaux et de ganglions qui aide à transporter les fluides et à filtrer les déchets ; dans le cancer de la prostate, il peut jouer un rôle dans la dissémination des cellules cancéreuses vers d'autres organes.

C'est pourquoi votre médecin surveille attentivement votre taux d'APS (antigène prostatique spécifique), une protéine produite par les cellules normales et cancéreuses de la prostate. Une augmentation significative sur une courte période, associée à des examens d'imagerie, pourrait indiquer que le cancer est revenu, avec ou sans métastases.

Symptômes et diagnostic

Symptômes courants

- Le cancer de la prostate avancé peut entraîner divers symptômes, qui varient en fonction de l'étendue et de la localisation des métastases. Par exemple, un cancer de la prostate qui s'est propagé aux os peut provoquer des douleurs dans la colonne vertébrale, les hanches ou les os du bassin.
- Des symptômes urinaires, tels qu'une fréquence urinaire accrue, un besoin urgent d'uriner ou des difficultés à uriner, peuvent également survenir en raison de la croissance de la tumeur qui exerce une pression sur l'urètre ou la vessie. Cependant, ces mêmes symptômes urinaires peuvent également être liés à une hypertrophie bénigne de la prostate.
- De plus, les personnes atteintes d'un cancer de la prostate avancé peuvent ressentir de la fatigue, une perte de poids, une fonte musculaire et une diminution de l'appétit.

Malheureusement, les symptômes ne sont pas toujours un bon indicateur pour évaluer un cancer de la prostate avancé, car il est possible d'avoir très peu, voire aucun symptôme.

Tests diagnostiques

Le diagnostic d'un cancer de la prostate avancé repose généralement sur une combinaison d'examen des antécédents médicaux, d'un examen physique et de tests diagnostiques. Ceux-ci incluent des analyses sanguines de l'APS (antigène prostatique spécifique) pour mesurer le taux de cette protéine produite par la prostate, ainsi qu'un toucher rectal (TR) permettant d'évaluer la taille et la texture de la glande prostatique.

Pour confirmer la présence d'un cancer et déterminer son stade et son étendue, d'autres examens peuvent être réalisés, comme une biopsie de la prostate guidée par échographie transrectale. Cette procédure médicale consiste à prélever de petits échantillons de tissu prostatique afin de les examiner au microscope pour poser un diagnostic.

Des examens d'imagerie peuvent également être effectués pour visualiser la prostate et détecter une éventuelle propagation du cancer aux tissus voisins ou vers d'autres organes. Ceux-ci peuvent inclure :

Imagerie par résonance magnétique (IRM)	Une technique d'imagerie médicale qui est utilisée pour obtenir des images détaillées de l'intérieur du corps. Pour le cancer de la prostate, elle permet de visualiser la prostate et les zones environnantes. Cette procédure sûre et indolore aide les médecins à examiner les tissus, les organes et d'autres structures internes.
Scan abdominal et pelvien (TACO ou TDM)	Un test d'imagerie médicale utilisé pour obtenir des images détaillées de l'intérieur du corps. Il aide le médecin à observer des structures comme les os, les organes et les ganglions lymphatiques dans les régions abdominale et pelvienne.
Scintigraphie osseuse	Un examen d'imagerie couramment utilisé chez les **patients atteints de cancer de la prostate** afin de vérifier si le cancer s'est propagé (métastases) aux os.
Tomographie par émission de positons ciblant au PSMA (TEP- PSMA)	Une technique d'imagerie nucléaire avancée parfois utilisée dans la prise en charge du cancer de la prostate. Elle combine l'**imagerie TEP** avec un **scan abdominal et pelvien** (TACO ou TDM) pour fournir des informations détaillées sur la présence et la localisation du cancer de la prostate dans l'organisme.

Un diagnostic précoce et une caractérisation précise de l'étendue du cancer de la prostate avancé sont essentiels pour initier un traitement approprié et gérer efficacement la maladie.

Options de traitement

Le traitement que vous recevrez dépendra de votre état de santé général, de l'étendue de la propagation du cancer dans votre corps et des traitements initiaux reçus avant la progression de la maladie. À un stade plus avancé, certains de ces traitements peuvent être administrés seuls, en alternance, en combinaison ou dans le cadre d'essais cliniques. Ils peuvent également faire partie des traitements de première, deuxième ou troisième ligne.

Cancer localement avancé	
Chirurgie radicale	La chirurgie consiste à retirer la prostate, les tissus environnants et, dans certains cas, les ganglions lymphatiques pelviens si des cellules cancéreuses y sont présentes. Après l'opération, une radiothérapie, une hormonothérapie ou une combinaison des deux peut être proposée pour réduire le risque de récidive du cancer.

Cancer localement avancé ou métastatique	
Radiothérapie externe ou interne	La radiothérapie irradie la prostate à partir d'une source externe ou interne (curiethérapie) afin de réduire la taille des tumeurs et de détruire les cellules cancéreuses. Elle peut être combinée à l'hormonothérapie lorsque le cancer présente un risque élevé de progression.
Hormonothérapie standard	L'hormonothérapie, seule ou en combinaison avec la radiothérapie ou la chimiothérapie, bloque la production ou les effets de la testostérone, qui est essentielle à la croissance des cellules cancéreuses de la prostate. Une injection d'hormonothérapie peut être administrée tous les 1, 3, 4 ou 6 mois, seule ou en combinaison avec une hormonothérapie orale de nouvelle génération.

Récidive, cancer métastatique ou cancer de la prostate résistant à la castration	
Hormonothérapie de nouvelle génération	Ces traitements oraux peuvent être utilisés lorsque le cancer réapparaît après un traitement initial. Ils peuvent être associés à l'hormonothérapie standard pour ralentir la progression des métastases ou être utilisés en combinaison avec l'hormonothérapie standard et la chimiothérapie chez certains patients.

Cancer métastatique	
Chimiothérapie	La chimiothérapie utilise des médicaments pour détruire les cellules cancéreuses. Pour le cancer de la prostate métastatique, elle peut être combinée avec l'hormonothérapie standard et de nouvelle génération.
Thérapie ciblée	La thérapie ciblée désigne des traitements oraux conçus pour traiter les cancers présentant des caractéristiques moléculaires ou des mutations génétiques spécifiques. Elle peut être utilisée chez les patients atteints d'un cancer de la prostate métastatique qui ne répond plus à l'hormonothérapie et qui présentent certaines mutations génétiques.
Thérapie nucléaire	· La radiothérapie par ligands (thérapie par radioligand) est une option avancée pour traiter le cancer de la prostate métastatique qui ne répond plus aux traitements standards. Ce traitement de médecine nucléaire cible les cellules cancéreuses exprimant une protéine appelée PSMA, contribuant ainsi à leur destruction, à la réduction des symptômes liés à la maladie et à la diminution ou à la stabilisation des tumeurs. Au Canada et ailleurs dans le monde, des efforts sont en cours pour la rendre plus accessible, offrant ainsi un espoir aux patients atteints d'un cancer avancé de la prostate. · La thérapie de médecine nucléaire peut également être utilisée pour traiter les cancers de la prostate avancés qui ne répondent plus aux traitements standards et qui se sont principalement propagés aux os.

Le rôle des gènes dans le cancer de la prostate avancé

Le cancer de la prostate peut être influencé par des modifications génétiques, dont certaines sont héritées des parents, tandis que d'autres se développent au fil du temps dans l'organisme. Ces deux types de modifications peuvent avoir un impact sur l'agressivité du cancer et sa propagation.

Mutations génétiques et antécédents familiaux

Certains hommes héritent de mutations génétiques, comme les mutations des gènes BRCA, qui augmentent le risque de développer un cancer de la prostate agressif, favorisant sa croissance et sa dissémination plus rapide. Des antécédents familiaux de cancer de la prostate, du sein, des ovaires ou du pancréas peuvent indiquer la nécessité d'un test génétique, qui peut aider à orienter le traitement et à informer les proches de leurs propres risques potentiels.

D'autres mutations génétiques, qui ne sont pas héritées mais acquises, peuvent apparaître dans les cellules cancéreuses à mesure que la maladie progresse, influençant son évolution et sa réponse aux traitements.

En savoir plus sur les mutations génétiques et le cancer de la prostate ici.

Pourquoi c'est important pour le traitement

Certaines mutations génétiques peuvent rendre le cancer de la prostate plus résistant aux traitements standards comme l'hormonothérapie. L'identification de ces modifications grâce aux tests génétiques permet aux médecins de choisir des thérapies ciblées, telles que les inhibiteurs de PARP, combinés à d'autres traitements comme l'hormonothérapie de nouvelle génération, qui pourraient être plus efficaces pour les hommes présentant des altérations génétiques spécifiques.

En savoir plus sur les inhibiteurs de PARP et leur mode d'action ici.

L'importance des tests génétiques

Les tests génétiques jouent un rôle de plus en plus important dans la prise en charge du cancer de la prostate. Un médecin peut réaliser un test génétique et/ou une analyse tumorale à partir d'un échantillon de tissu ou de sang pour:

- Déterminer si des thérapies ciblées (comme les inhibiteurs de PARP) peuvent aider à ralentir la maladie;
- Informer les membres de votre famille sur leurs propres risques potentiels de cancer.

Si vous avez un cancer de la prostate avancé ou métastatique, parlez à votre médecin des tests génétiques. Ils peuvent vous apporter des informations précieuses sur vos options de traitement et améliorer vos chances de mieux contrôler la maladie.

Essais cliniques

Les essais cliniques sont des études de recherche conçues pour tester de nouveaux traitements prometteurs ou améliorer ceux déjà existants avant qu'ils ne soient largement disponibles. Ils jouent un rôle crucial dans l'avancement des soins contre le cancer en offrant aux patients un accès précoce à des thérapies innovantes qui peuvent améliorer les résultats ou réduire les effets secondaires.

Participer à un essai clinique est une décision personnelle, mais cela peut représenter une option précieuse pour les patients recherchant des alternatives thérapeutiques, en particulier lorsque les traitements standards ne sont plus efficaces. Les essais incluent souvent des thérapies de pointe, telles que de nouveaux médicaments, des techniques d'imagerie avancées ou des combinaisons innovantes de traitements existants.

Votre équipe médicale est la meilleure ressource pour savoir si un essai clinique vous convient. Elle pourra vous guider tout au long du processus, discuter des risques et des avantages potentiels et vous aider à évaluer vos options. Vous pouvez également consulter la liste des essais cliniques au Canada ici.

Voici quelques questions que vous pouvez poser à votre médecin pour ouvrir la discussion sur les essais cliniques :

- Existe-t-il des essais cliniques pour ma condition auxquels je pourrais être admissible ?
- Quels sont les risques et les avantages potentiels de participer à cet essai ?
- Puis-je poursuivre mon traitement actuel tout en participant à l'essai ?
- Ma participation à un essai clinique affectera-t-elle mon admissibilité à d'autres traitements ou essais cliniques à l'avenir ?
- Comment le fait de participer à un essai clinique influencera-t-il mon plan de traitement global et mon échéancier ?
- Que se passe-t-il après la fin de l'essai ? Recevrai-je toujours des soins si le traitement fonctionne bien pour moi ?

Gestion des symptômes et des effets secondaires

Douleur

Les personnes atteintes d'un cancer avancé peuvent ressentir de la douleur. Celle-ci peut avoir un impact physique et émotionnel, affectant la guérison et contribuant à la fatigue, à la perte d'appétit et aux troubles du sommeil. Selon votre cancer et les traitements reçus, vous pouvez ressentir :

- une douleur aiguë (à court terme);
- une douleur chronique (à long terme);
- une douleur paroxystique (qui survient malgré une prise régulière d'analgésiques).

Conseils pour gérer la douleur

La chose la plus importante à savoir sur la douleur liée au cancer est qu'il existe des options pour la traiter. Votre équipe soignante dispose de nombreuses solutions pour vous aider à la gérer, et voici quelques actions que vous pouvez entreprendre :

- **Exprimez-vous**
  Personne ne s'attend à ce que vous « fassiez avec » et personne ne vous jugera si vous dites que vous avez mal. Plus votre équipe soignante est informée, mieux elle pourra vous aider à contrôler votre douleur.
- **Surveillez votre douleur**
  Notez quand la douleur survient, ce qui l'a déclenchée, où elle se situe, son intensité (sur une échelle de 1 à 10), et ce que vous avez essayé pour la soulager. Ces informations sont précieuses pour votre équipe soignante afin d'adapter au mieux votre prise en charge.
- **Soyez persévérant**
  Il peut vous falloir plusieurs heures ou jours pour maîtriser votre douleur. En attendant, certains médicaments antalgiques puissants peuvent provoquer des effets secondaires comme la confusion, la somnolence ou la léthargie. Ne laissez pas ces effets vous décourager ! Après quelques doses, ils s'atténuent souvent et vous vous sentirez mieux.

Travaillez avec votre équipe soignante

Vous et votre équipe médicale pouvez élaborer ensemble un plan de gestion de la douleur. Celui-ci peut inclure :

- Des **médicaments en vente libre**;
- Des **médicaments sur ordonnance**;
- Des **traitements ciblant directement la source de la douleur**, comme la radiothérapie sur la zone douloureuse.

Fatigue

La fatigue est le symptôme le plus fréquent rapporté par les personnes suivant un traitement contre le cancer de la prostate. Elle peut être aiguë ou chronique. Parmi les symptômes courants, on retrouve :

- Dormir plus que d'habitude, ou se sentir encore épuisé après une bonne nuit de sommeil;
- Se fatiguer rapidement lors des activités, ou avoir une baisse d'énergie constante;
- Des changements émotionnels, comme de l'irritabilité, des sautes d'humeur ou une perte générale d'intérêt pour la vie;
- Des difficultés de concentration, de réflexion ou de mémoire.

Bien que la fatigue puisse sembler être un inconvénient mineur comparé à d'autres symptômes, elle peut avoir un impact significatif sur vos activités quotidiennes et votre qualité de vie.

Conseils pour gérer la fatigue

- **Dormez suffisamment**
  Gardez une routine régulière pour vous aider à bien dormir. Faites des choses qui vous détendent avant le coucher et assurez-vous que votre lit, vos oreillers et vos draps sont confortables. Évitez de trop dormir pendant la journée, car cela peut vous rendre plus fatigué.
- **Économisez votre énergie**
  Notez lorsque votre énergie est élevée et planifiez des activités et des rendez-vous à ces moments de la journée. Vous devrez peut-être être actif pendant de courtes périodes et n'oubliez pas de planifier des repos également.
- **Demandez de l'aide**
  Votre famille et vos amis sont là pour vous soutenir, alors n'hésitez pas à accepter les offres d'aide. Cuisiner, faire des tâches ménagères, se rendre à des rendez-vous ne sont que quelques-unes des façons simples dont ils peuvent vous aider.
- **Exercice**
  L'exercice régulier (aérobie et musculation) peut aider à améliorer votre niveau d'énergie et à réduire la fatigue, même quelque chose d'aussi simple que la marche. Assurez-vous de consulter votre médecin avant de commencer ou de modifier votre programme d'exercices.
- **Bien manger**
  Mangez équilibré et buvez beaucoup de liquides, surtout lorsque votre énergie et votre appétit sont bons. Entre les deux, essayez de grignoter toutes les 2 à 3 heures.
- **Gérez votre humeur**
  La dépression et l'anxiété peuvent augmenter votre sentiment de fatigue. Consultez les effets secondaires afin de prendre soin de votre bien-être émotionnel.

Travaillez avec votre équipe soignante

Si votre fatigue a une cause spécifique, votre équipe médicale peut prendre des mesures pour la traiter, notamment par des suppléments nutritionnels, des médicaments ou des transfusions sanguines. Il est donc important de toujours les tenir informés de votre état.

Dysfonction érectile

La dysfonction érectile (DE), aussi appelée impuissance, est l'incapacité à obtenir et à maintenir une érection suffisamment ferme pour avoir des rapports sexuels, même si vous pouvez toujours ressentir du plaisir, avoir un orgasme et être fertile.

La dysfonction érectile est un effet secondaire fréquent des traitements du cancer de la prostate, y compris la chirurgie (prostatectomie radicale), la radiothérapie et les thérapies hormonales. Selon votre type de traitement et votre âge, la DE peut être temporaire ou permanente.

Conseils pour gérer la dysfonction érectile

Si vous souffrez de dysfonction érectile à la suite d'un traitement contre le cancer de la prostate, cela peut être une source supplémentaire de frustration. Cependant, il existe quelques moyens pour mieux contrôler la situation :

- **Soyez patient**
  Ne présumez pas que vous avez un problème permanent et que rien ne peut être fait. Selon votre traitement, vous pouvez retrouver votre fonction érectile, mais cela peut prendre plus de temps que prévu. En attendant, pour éviter d'aggraver la DE, essayez de contrôler votre anxiété liée aux relations sexuelles et aux activités.
- **Impliquez votre partenaire**
  Une communication honnête et ouverte peut vous aider à s'assurer qu'il ne s'agit pas d'un signe de diminution de l'intérêt pour lui/elle et peut vous aider à explorer d'autres façons de vous satisfaire mutuellement. Le traitement est souvent plus efficace lorsqu'un homme implique sa partenaire.
- **Gérez votre humeur**
  Le stress, l'anxiété et la dépression peuvent avoir un impact sérieux sur l'intimité et la fonction érectile. Soyez ouvert avec votre équipe de soins sur tous les enjeux entourant votre traitement et votre rétablissement.

Travaillez avec votre équipe soignante

Selon la cause de votre dysfonction érectile (DE), votre équipe soignante dispose de plusieurs options pour vous aider à obtenir des érections, notamment :

- Médicaments (comprimés, injections et systèmes médicamenteux urétraux);
- Dispositifs de constriction par aspiration (pompes à vide);
- Prothèse pénienne.

Vous pouvez également envisager de consulter d'autres spécialistes dans ce domaine, qui pourraient vous fournir des conseils précieux, comme les sexologues et les physiothérapeutes spécialisés en rééducation périnéale.

Bouffées de chaleur

Environ 50 à 80 % des hommes suivant une hormonothérapie pour le cancer de la prostate ressentiront des bouffées de chaleur. Celles-ci commencent généralement par une sensation soudaine de chaleur au niveau du visage et de la poitrine, qui se propage ensuite en vagues dans tout le corps. Elles peuvent durer de 2 à 30 minutes.

Vous pouvez également ressentir des sueurs, une rougeur de la peau, un rythme cardiaque accéléré ou une sensation d'anxiété.

La cause exacte des bouffées de chaleur est inconnue, mais elles pourraient être liées à l'interaction des hormones avec une partie du cerveau appelée l'hypothalamus, qui régule la température corporelle

Conseils pour gérer les bouffées de chaleur

Les bouffées de chaleur s'atténuent généralement à mesure que votre corps s'habitue au traitement ou après l'arrêt du médicament. Cependant, il existe plusieurs gestes quotidiens pour mieux les gérer :

- Habillez-vous en plusieurs couches afin de pouvoir retirer des vêtements lorsque vous avez chaud, et privilégiez des habits amples en tissus légers (comme le coton);
- Restez dans des endroits frais ou climatisés, avec une bonne circulation d'air (ventilateur, fenêtre ouverte, etc.);
- Évitez les boissons chaudes, la caféine, les aliments épicés, le tabac et l'alcool.

Pratiquez la respiration lente et profonde lorsque vous sentez une bouffée de chaleur arriver, ou essayez des activités relaxantes comme le yoga ou la méditation.

Incontinence

De nombreux hommes ayant subi une radiothérapie, une résection transurétrale de la prostate (RTUP) ou une prostatectomie radicale risquent d'éprouver une incontinence urinaire, c'est-à-dire une fuite involontaire d'urine. La bonne nouvelle, c'est que cette incontinence est généralement temporaire. Six mois après la chirurgie, la plupart des hommes ne perdent plus que quelques gouttes d'urine en soulevant des objets, en éternuant ou en toussant (incontinence d'effort). Certains peuvent également présenter une incontinence par urgenturie (vessie hyperactive), caractérisée par des fuites associées à une envie soudaine et intense d'uriner.

Conseils pour gérer l'incontinence

L'incontinence peut provoquer un sentiment de gêne et une diminution de la qualité de vie. Chez les personnes plus âgées, elle peut aussi augmenter le risque de chutes en raison de la précipitation vers les toilettes. Heureusement, plusieurs changements dans votre mode de vie peuvent réduire son impact pendant votre rétablissement :

- Gérez votre consommation de liquides : évitez l'alcool, la caféine, les boissons gazeuses et sucrées;
- Établissez des horaires réguliers pour aller aux toilettes : essayez d'y aller toutes les quelques heures et entraînez votre vessie en augmentant progressivement le temps entre chaque passage;
- Travaillez vos muscles du plancher pelvien (qui aident à retenir l'urine) avec des exercices de Kegel. Votre médecin peut vous donner des conseils sur la façon de commencer. De nombreux patients bénéficient d'un encadrement pour ces exercices par un physiothérapeute spécialisé dans ce domaine.

Travaillez avec votre équipe soignante

Autre que des changements dans votre mode de vie, votre équipe soignante peut vous aider à mieux contrôler l'incontinence de plusieurs façons :

- Médicaments pour réduire l'irritabilité de la vessie, diminuer les spasmes vésicaux ou améliorer la vidange de la vessie;
- Procédures chirurgicales visant à éliminer les obstructions dans l'urètre;
- Implants pour aider à bloquer l'écoulement de l'urine.

Vos besoins nutritionnels

L'importance d'une alimentation saine

Une bonne alimentation est essentielle à chaque étape de votre parcours avec le cancer de la prostate. Des recherches cliniques suggèrent qu'un régime alimentaire bénéfique pour le cœur peut améliorer le pronostic tout en protégeant votre santé cardiovasculaire. Adopter un mode de vie sain – grâce à une alimentation équilibrée et à l'activité physique – peut vous aider à optimiser votre énergie, votre force et votre bien-être général.

Suivre le Guide alimentaire canadien peut vous aider à :

- Répondre à vos besoins en vitamines, minéraux et autres nutriments;
- Réduire votre risque de maladies cardiovasculaires;
- Contribuer à votre santé globale et à votre niveau d'énergie.

Ce guide indique le nombre de portions de chaque groupe alimentaire que les hommes de 51 ans et plus devraient viser à consommer quotidiennement. N'hésitez pas à consulter un(e) diététiste ou un(e) nutritionniste, et ne prenez pas de suppléments ou de produits naturels sans en parler à votre médecin.

Portions recommandées pour les hommes

- Essayez de consommer au moins un légume vert foncé et un légume orange par jour. La laitue romaine, les épinards et le brocoli sont des exemples de légumes verts foncés. Les patates douces, les carottes et les courges sont de bons choix de légumes orange.
- Privilégiez les fruits et légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés, et évitez ceux qui sont frits. Il est préférable de choisir des fruits et légumes sans ajout excessif de sel, de matières grasses ou de sucre.
- Optez plus souvent pour des fruits et légumes entiers plutôt que pour des jus, afin d'atteindre votre objectif de portions quotidiennes.

- Les produits à grains entiers devraient représenter au moins la moitié de votre consommation quotidienne de produits céréaliers. Choisissez des options comme l'orge, le riz brun, le quinoa, l'avoine, le riz sauvage, ainsi que les pains et pâtes à grains entiers.
- Comparez les valeurs nutritionnelles et privilégiez les produits céréaliers contenant moins de sel, de matières grasses et de sucre.

- Privilégiez les produits laitiers faibles en gras. Pour les produits dérivés du lait, comme les fromages ou les yogourts, comparez les valeurs nutritionnelles et choisissez des options à teneur réduite en matières grasses.
- Buvez du lait chaque jour. Vous devriez viser à consommer 2 tasses de lait par jour pour assurer un apport suffisant en vitamine D. Optez pour du lait écrémé, 1 % ou 2 %, ou encore pour des boissons de soya enrichies.

- Choisissez des viandes maigres et des alternatives contenant peu de sel et de matières grasses. Retirez la peau de la volaille et la graisse visible des viandes. Préparez les viandes et substituts en les cuisant au four, en les rôtissant ou en les pochant. Lors de l'achat de viandes préemballées, comparez les valeurs nutritionnelles et privilégiez celles contenant moins de sodium et de gras.
- Consommez au moins 2 portions de poisson par semaine. Par exemple, vous pouvez choisir du hareng, de l'omble, du maquereau, du saumon ou de la truite.

Faire des choix sains

Lorsque vous choisissez vos aliments, il est généralement préférable d'adopter une alimentation qui soit :

- **À base de plantes**
  Essayez de consommer de nombreuses portions de légumes et de fruits. Les haricots, les légumineuses et les grains entiers sont également de bons choix.
- **Pauvre en gras saturés**
  Réduisez ou éliminez votre consommation de viandes grasses, de lait et d'autres produits laitiers riches en matières grasses. Limitez également votre consommation de beurre, de mayonnaise et de pâtisseries.
- **Riche en fibres**
  Le pain à grains entiers, l'avoine, l'orge, le quinoa et le boulgour sont d'excellentes sources de fibres.
- **Pauvre en sucres simples**
  Essayez de limiter votre consommation de sucreries, de pâtisseries et d'autres aliments fabriqués avec des sucres simples et des farines raffinées.
- **Pauvre en sel**
  Les aliments préparés contiennent souvent des niveaux élevés de sel. Essayez donc de choisir des repas préparés à teneur réduite en sel, des soupes en conserve, des collations (noix et croustilles non salées ou légèrement salées) et des condiments à faible teneur en sodium (comme la sauce soja ou le ketchup réduits en sel). Utiliser des substituts de sel et privilégier les herbes et les épices dans la cuisine peut également aider à rehausser le goût sans ajouter de sel.

Astuces pour bien manger

Ces conseils peuvent vous aider à bien nourrir votre corps :

- **Savourez des collations saines**
  Mangez des collations plus petites et plus fréquentes, toutes les quelques heures, tout au long de la journée.
- **Augmentez votre apport en protéines**
  Les protéines sont essentielles à la croissance et à la réparation des cellules. Essayez de consommer plus de poisson, de volaille, de viandes rouges maigres, d'œufs, de produits laitiers et de noix.
- **Buvez plus d'eau**
  Une bonne hydratation aide à maintenir votre niveau d'énergie, ce qui est particulièrement important pendant un traitement, lorsque vous pourriez vous sentir plus fatigué que d'habitude. Pensez à boire davantage d'eau lorsque vous êtes exposé à la chaleur ou que vous faites de l'activité physique.
- **Envisagez des suppléments**
  Différents types de boissons nutritives, barres ou poudres sont disponibles dans la plupart des pharmacies et peuvent être de bonnes sources de protéines et de calories lorsque vous êtes en déplacement ou que vous manquez de temps ou d'énergie pour préparer un repas.

Travaillez avec votre équipe soignante

Chaque cas étant différent, votre équipe soignante peut vous donner des conseils spécifiques sur ce que vous devriez ou ne devriez pas manger. Demander conseil à un diététicien peut également vous aider à élaborer des plans de repas adaptés à vos besoins individuels.

Vos activités

Rester actif pendant le traitement : renforcer son corps pour l'avenir

Il est tout à fait normal de ressentir le besoin de se reposer davantage et de faire moins d'exercice pendant un traitement contre le cancer. Toutefois, rester actif peut être l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre corps et votre esprit. Même une activité légère et régulière peut offrir de nombreux bienfaits pour vous soutenir durant cette période difficile :

- **De l'énergie quand vous en avez besoin :** L'activité physique aide votre corps à produire et à conserver de l'énergie, ce qui vous permet d'en avoir au moment où vous en avez le plus besoin pendant le traitement.
- **Une meilleure humeur et moins de stress :** L'exercice libère des endorphines, des hormones du bien-être qui améliorent l'humeur et aident à lutter contre le stress et l'anxiété.
- **Une force accrue et un meilleur appétit :** L'activité physique permet de maintenir la force musculaire et peut stimuler l'appétit, ce qui est essentiel pour assurer une bonne nutrition.
- **Un sommeil de meilleure qualité et une meilleure gestion des effets secondaires :** Rester actif contribue à réguler votre sommeil et peut atténuer certains effets secondaires du traitement, comme la fatigue, les nausées et la constipation.

Maintenir un poids santé grâce à l'activité physique peut également améliorer votre tolérance aux traitements

contre le cancer et vous aider à mieux gérer leurs effets secondaires. Les exercices cardiovasculaires, comme la marche, le vélo ou la natation, favorisent la santé cardiaque, augmentent l'endurance et aident à réguler le poids en brûlant des calories. L'entraînement en résistance, comme le soulèvement de poids ou l'utilisation de bandes élastiques, permet de développer et de maintenir la masse musculaire, de renforcer les os et d'améliorer la stabilité générale. Que ce soit par une marche légère, une séance de yoga ou des exercices de renforcement adaptés à votre condition, chaque effort contribue à votre bien-être.

Façons de rester actif

Les besoins en matière d'exercice varient d'une personne à l'autre. Il est donc important de toujours consulter votre médecin avant de commencer ou de modifier un programme d'exercices. De manière générale, il est recommandé de maintenir votre endurance, votre force et votre souplesse afin de pouvoir continuer à faire les activités qui vous tiennent à cœur.

Travaillez avec votre équipe soignante

Les traitements contre le cancer peuvent augmenter votre risque de blessure et d'infection, ce qui signifie que certaines activités ne seront pas adaptées à votre situation. Vous pouvez également consulter un physiothérapeute pour obtenir des recommandations d'exercices spécifiques, en fonction des traitements que vous avez reçus (par exemple, une chirurgie). Votre équipe soignante peut vous aider à trouver un niveau d'activité physique adapté à vos besoins et à vos capacités.

Rester actif ne signifie pas dépasser vos limites, mais plutôt offrir à votre corps les outils dont il a besoin pour se sentir au mieux, même pendant les journées les plus difficiles.

Votre santé mentale

Reconnaître les changements dans votre humeur

Les traitements contre le cancer, et en particulier un diagnostic de cancer de la prostate avancé, sont des événements stressants et bouleversants. Il est normal de ressentir de l'anxiété, de la nervosité et/ou de la dépression.

Certains symptômes de l'anxiété et du stress peuvent inclure :

- Inquiétude excessive ou agitation
- Troubles du sommeil, fatigue, épuisement ou sommeil excessif
- Tension musculaire
- Battements de cœur rapides, tremblements, sensation d'oppression thoracique, hypertension artérielle, nausées, étourdissements et essoufflement
- Difficulté de concentration, irritabilité ou impatience

Certains symptômes de la dépression peuvent inclure :

- Sentiments de tristesse, de vide, de désespoir, de colère, d'irritabilité ou de frustration
- Problèmes de mémoire, difficulté à se concentrer, confusion ou changements de personnalité
- Troubles du sommeil
- Perte d'intérêt pour les sorties et la vie sociale
- Pensées suicidaires

Si vous constatez que ces symptômes persistent la majeure partie de la journée, chaque jour, pendant plus de deux semaines, parlez-en à votre équipe soignante ou contactez nos professionnels de la santé chez PROCURE.

Astuces pour gérer votre humeur

Certaines personnes se sentent moins anxieuses en connaissant tous les détails de leur traitement contre

le cancer, tandis que d'autres trouvent cela stressant. Déterminez ce qui vous convient le mieux pour mieux contrôler l'anxiété liée au traitement.

D'autres stratégies peuvent également vous aider :

- **Exprimez-vous**

  Trouvez une personne avec qui vous pouvez vous ouvrir. Parfois, une simple conversation peut suffire à vous faire sentir mieux.

- **Entourez-vous de positivité**

  Qu'il s'agisse de personnes, d'événements ou d'animaux de compagnie, entourez-vous de ce qui vous rend heureux et des activités que vous aimez.

- **Mangez sainement et restez actif**

  Une alimentation équilibrée contribue à une bonne nutrition, et l'activité physique libère des endorphines, des substances naturelles qui améliorent l'humeur.

- **Réduisez votre consommation de caféine**

  Dans le cadre d'une alimentation saine, surveillez votre consommation de caféine (un stimulant présent dans le café, le thé ou les boissons gazeuses comme le cola). Pour réduire votre consommation, commencez par opter pour des versions décaféinées de vos boissons habituelles.

Travaillez avec votre équipe soignante

Il est essentiel de tenir votre équipe soignante informée de votre état d'esprit tout au long de votre parcours avec le cancer. Une communication ouverte et honnête sur ce que vous ressentez leur permettra de mieux vous aider.

L'importance de votre bien-être physique et émotionnel

En prenant soin de votre bien-être mental, émotionnel et physique, vous serez mieux préparé à faire face aux changements liés au cancer avancé et à ses traitements. Le rôle que vous jouez dans votre propre prise en charge est tout aussi important que n'importe quel médicament ou traitement.

Vous aurez sans doute de nombreuses questions

Se préparer avec une liste de questions avant de rencontrer votre médecin peut grandement améliorer la qualité de votre consultation et vous aider à vous sentir plus en contrôle de votre parcours de soins. Une liste vous permet d'aborder tous les sujets importants, comme votre diagnostic, les options de traitement ou la gestion des effets secondaires, tout en favorisant une discussion constructive et en vous aidant à retenir les informations essentielles.

Cette approche proactive renforce également la relation médecin-patient, garantissant que vos préoccupations sont entendues et prises en compte. De plus, elle peut réduire l'anxiété en apportant plus de clarté et de confiance, particulièrement face aux incertitudes ou aux décisions complexes liées au traitement.

Questions à poser à votre équipe soignante

Diagnostic et pronostic

- À quel stade est mon cancer et qu'est-ce que cela signifie pour mes options de traitement et mon pronostic ?
- Comment allez-vous suivre ma progression pendant le traitement et à quelle fréquence devrais-je passer des visites de suivi ?

Options de traitement

- Quelles sont mes options de traitement et comment se comparent-elles en termes d'efficacité, d'effets secondaires et de temps de récupération ?
- Comment ce traitement affectera-t-il ma vie quotidienne, ma capacité à travailler ou à pratiquer d'autres activités ?
- Existe-t-il de nouveaux traitements ou des essais cliniques auxquels je pourrais être admissible ?

Effets secondaires et soutien

- Quels sont les effets secondaires potentiels de mon traitement et comment peuvent-ils être gérés ?
- Que puis-je faire à l'avance pour favoriser mon rétablissement et peut-être réduire les effets secondaires ?
- Comment puis-je rester actif et maintenir mon niveau d'énergie pendant le traitement ?

Aurai-je besoin de soins de suivi à long terme après la fin de mon traitement initial ?

S'informer pour mieux agir

Personne ne choisit de faire face au cancer de la prostate, mais en restant informé et impliqué activement dans vos soins, vous allez acquérir les connaissances nécessaires pour prendre des décisions éclairées. Cela vous aide à traverser votre parcours de traitement avec force et clarté.

Avis de non-responsabilité médicale

Bien que cette publication ait été approuvée par le comité médical de PROCURE, les informations qu'elle contient ne remplacent en aucun cas la relation avec votre médecin. Consultez votre professionnel de la santé avant de prendre toute décision médicale ou si vous avez des questions concernant votre santé.

Remerciements

Ce guide a été rendu possible grâce à une subvention éducative des partenaires de l'industrie de la santé engagés dans le soutien aux patients atteints d'un cancer de la prostate avancé : Abbvie, Astellas, Astra Zeneca, Bayer, Novartis, Pfizer, Tolmar. PROCURE reconnaît leur soutien dans l'élaboration de cette ressource tout en assumant l'entière responsabilité de la production complète, impartiale et indépendante du contenu.

À propos de PROCURE

Fondé en 2003, PROCURE est un organisme de bienfaisance entièrement dédié à la lutte contre le cancer de la prostate et le seul reconnu par les associations des urologues du Québec et du Canada. Il informe, accompagne et sensibilise les hommes atteints par la maladie et leurs proches, notamment grâce à une ligne d'assistance médicale sans frais accessible 7 jours sur 7 offrant un accès rapide à des professionnels de la santé spécialisés en uro-oncologie et à une panoplie de ressources gratuites en ligne.

PROCURE organise aussi des événements tout au long de l'année pour sensibiliser le public et recueillir des fonds, permettant de poursuivre sa mission et de soutenir et de financer la recherche de classe mondiale.

Pour en savoir plus, visitez **procure.ca** ou appelez au **1 855-899-2873**.

PROCURE est reconnu par : ASSOCIATION DES UROLOGUES DU QUÉBEC

GP-CPAV-25Q2FR