



PRISE DE CONTRÔLE

UN GUIDE POUR LES HOMMES
ATTEINTS D'UN CANCER AVANCÉ
DE LA PROSTATE ET LEURS
PROCHES SOIGNANTS

Fourni en tant que service par





CE QUE RENFERME CETTE BROCHURE

Apprenez des informations sur les problèmes et symptômes communs associés avec le cancer avancé de la prostate. Trouvez des conseils utiles pour gérer vos symptômes et prendre soin de vous-même.

Une introduction à la vie avec le cancer avancé de la prostate	2
Nutrition	4–7
Activité physique	8–9
Bien-être émotionnel	10–11
Fatigue	12–13
Dysfonction érectile	14
Douleur	15
Bouffées de chaleur	16
Incontinence	17
Soutien aux proches soignants	18–19
Ressources	20

UNE INTRODUCTION À LA VIE AVEC LE CANCER AVANCÉ DE LA PROSTATE

Qu'est-ce que le cancer avancé de la prostate ?

Une fois que le cancer de la prostate s'est propagé en dehors de la prostate, il est considéré comme avancé. Il peut affecter les ganglions lymphatiques, les tissus avoisinants, les os, ou d'autres parties du corps. Le cancer métastatique de la prostate dénote la propagation au-delà des tissus qui sont directement adjacents à la prostate.



Se résoudre à la maladie

Il n'existe aucun moyen facile de recevoir un diagnostic de cancer avancé ou d'apprendre que votre cancer a progressé. Lutter pour comprendre ce que cela signifie pour votre vie peut entraîner des sensations qui peuvent varier du dépassement et de l'engourdissement, à la colère, la tristesse et la peur. Il faut comprendre une chose importante, c'est qu'il n'y a pas de «bonne» façon de gérer les sentiments que vous éprouvez en ce moment. Vous ainsi que vos proches gèrerez cette nouvelle étape de votre vie de la manière qui vous convient le mieux.

Prendre soin de soi

Votre équipe soignante vous aidera à élaborer un plan de traitement qui répond le mieux à vos besoins, mais il y a aussi beaucoup de dispositions que vous et vos proches pouvez prendre pour améliorer votre qualité de vie au cours de cette odyssée. N'oubliez pas que tout le monde réagit différemment au cancer et à son traitement. Il est donc important de travailler ensemble pour trouver les solutions qui vous conviennent le mieux. En veillant sur votre propre bien-être mental, émotionnel et physique, vous serez mieux préparé pour faire face aux changements qui résultent de la vie avec un cancer avancé et son traitement. Le rôle que vous jouez en prenant soin de vous-même est tout aussi important que n'importe quel médicament ou traitement.

Dépasser la maladie

Lorsque vous êtes prêt, cette brochure est conçue pour vous aider à faire des choix positifs de mode de vie lorsque vous vivez avec un cancer avancé de la prostate. Toutefois, bien que cette brochure contienne des suggestions et des conseils qui peuvent vous aider à faire des choix de mode de vie sains et qui peuvent aider à gérer vos symptômes, elle ne peut en aucun cas remplacer le conseil médical professionnel. Seul votre médecin ou les autres membres de l'équipe soignante peuvent déterminer si l'une de ces options est appropriée pour vous, et vous devriez discuter avec eux de tout changement de mode de vie décrit dans cette brochure.

Beaucoup de personnes trouvent que ce type de diagnostic leur donne une nouvelle perspective de la vie et une nouvelle motivation de se concentrer sur les personnes, les relations et les activités les plus importantes pour eux. Nous espérons sincèrement que cette brochure sera utile pour gérer vos symptômes afin que vous puissiez vous concentrer sur la vie au maximum et créer un patrimoine et des souvenirs avec ceux que vous aimez.

L'importance d'une alimentation saine

Une alimentation saine est importante à chaque étape de votre lutte contre le cancer de la prostate. La recherche clinique suggère qu'un régime sain pour le cœur peut conduire à un meilleur pronostic, tout en protégeant votre santé cardiaque. Le maintien d'un mode de vie sain – par l'alimentation et l'activité physique – peut vous aider à réussir en améliorant votre énergie, force et état général de santé.


Suivre le Guide alimentaire canadien peut vous aider à




- 1 Satisfaire vos besoins en vitamines, minéraux et autres nutriments
- 2 Réduire votre risque de maladie cardiaque
- 3 Contribuer à votre santé et votre énergie en général

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé

Ce guide indique le nombre de portions de chaque groupe d'aliments que vous devriez consommer par jour.

Consignes pour les hommes âgés de 51 ans et plus

Groupe alimentaire	Nombre de portions	Suivre les consignes
 LÉGUMES ET FRUITS	7	<p>Visiez à manger au moins un légume vert foncé et un légume orange par jour.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La laitue romaine, les épinards et le brocoli sont des exemples de légumes vert foncé - Les patates douces, les carottes et les courges fonctionnent bien comme légumes orange <p>Cherchez des fruits et des légumes cuits à la vapeur, cuits au four ou sautés – et évitez ceux qui sont frits.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il est préférable de choisir des légumes et des fruits qui ne sont pas préparés avec beaucoup de sel, de matières grasses ou de sucres ajoutés <p>Choisissez des fruits et des légumes entiers plus souvent que le jus, pour réaliser votre objectif de portions quotidiennes.</p>

Groupe alimentaire	Nombre de portions	Suivre les consignes
 CÉRÉALES	7	<p>Les céréales entières devraient constituer au moins la moitié de vos portions quotidiennes de céréales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recherchez des options de grains entiers comme l'orge, le riz brun, le quinoa, l'avoine, le riz sauvage, les pains et pâtes de grains entiers <p>Comparez les informations nutritionnelles - et choisissez des céréales à faible teneur en sel, en matières grasses et en sucre.</p>
 PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS	3	<p>Choisissez des produits laitiers à faible teneur en matières grasses.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour les produits laitiers (tels que les fromages et les yaourts), comparez les informations nutritionnelles et choisissez des options qui ont une teneur faible en matières grasses <p>Buvez du lait chaque jour.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vous devriez viser à boire 2 verres de lait par jour pour s'assurer que vous obtenez assez de vitamine D - Choisissez soit le lait écrémé, le lait 1 % ou 2 %, ou des boissons de soya enrichies
 VIANDES ET SUBSTITUTS	3	<p>Cherchez des viandes maigres et des substituts qui ont peu de sel et de graisse ajoutés.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enlevez la peau de la volaille et la graisse visible sur la viande - Faites cuire, rôtir ou pocher les viandes préparées et les autres substituts - Lors du choix de viandes préemballées, comparez les informations nutritionnelles et choisissez celles avec le moins de sodium et de graisse <p>Consommez au moins 2 portions de poisson par semaine*.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Par exemple, vous pouvez choisir de manger du hareng, de l'omble, du maquereau, du saumon ou de la truite

* Santé Canada fournit des conseils pour limiter l'exposition au mercure de certains types de poissons. Se référer à www.healthcanada.gc.ca pour consulter les dernières informations.

Pour en savoir plus sur le Guide alimentaire canadien, se rendre à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Faire des choix sains

Lors du choix des aliments à consommer, il est généralement préférable d'adopter un régime qui est :

- **Végétarien**

Essayez de consommer beaucoup de portions de fruits et de légumes. Les haricots, les légumineuses et les grains entiers sont également de bonnes options.

- **À faible teneur en matières grasses saturées**

Essayez de réduire ou d'éliminer la consommation de viandes riches en matières grasses, de lait et autres produits laitiers. Essayez de limiter votre consommation de beurre, de mayonnaise et de produits de boulangerie.

- **Riche en fibres**

Les pains de grains entiers, l'avoine, l'orge, le quinoa et le boulgour sont tous des options riches en fibres.

- **À faible teneur en sucres simples**

Visez à limiter votre consommation de bonbons, de produits de boulangerie, et d'autres aliments préparés avec des sucres simples et des farines raffinées.

- **À faible teneur en sel**

Les aliments préparés peuvent contenir des quantités élevées de sel. Essayez donc de choisir des plats cuisinés à faible teneur en sel, des

soupes en conserve, des collations (noisettes et croustilles non salées ou légèrement salées) et des condiments (sauce soya et ketchup à teneur réduite en sodium). L'utilisation de substituts de sel et l'utilisation de plus d'herbes et d'épices pour la cuisson peuvent également aider à apporter de la saveur sans sel ajouté.

Conseils pour une bonne alimentation

En suivant ces conseils, vous pourrez garder votre corps bien alimenté :

- ✓ **Gâtez-vous dans des collations**

Mangez des collations plus petites et plus fréquentes, toutes les quelques heures, tout au long de la journée. Si vous avez un problème d'appétit, n'hésitez pas à consommer vos aliments préférés - votre corps peut avoir besoin des calories.

- ✓ **Consommez plus de protéines**

Les protéines sont importantes pour le développement et la réparation cellulaire. Essayez de manger plus de poisson, de volaille, de viande rouge maigre, d'œufs, de produits laitiers et de noix.

- ✓ **Buvez plus d'eau**

Boire de l'eau régulièrement est très important pour rester hydraté. Vous devriez penser à boire plus d'eau lorsque vous êtes dehors par temps chaud, ou lorsque vous pratiquez une activité physique.

- ✓ **Prévoyez des suppléments**

Différentes variétés de laits, de barres et de poudres sont disponibles dans la plupart des pharmacies, et peuvent être des sources utiles de protéines et de calories lorsque vous êtes en déplacement ou n'avez tout simplement pas le temps ou l'énergie pour préparer un repas pour vous-même.

Travailler avec votre équipe soignante

Vu les particularités de chaque cas, votre équipe soignante peut avoir des conseils spécifiques concernant ce que vous devez et ne devez pas manger. En particulier, un diététiste joue un rôle important dans votre équipe soignante pour aider à élaborer des plans de repas qui répondent à vos besoins personnels.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Rester actif pendant le traitement

Pendant le traitement du cancer, il est normal de ne pas éprouver un désir pour l'exercice, mais les médecins recommandent d'être aussi actif que possible au cours de votre traitement et rétablissement.

L'activité physique régulière s'est avérée utile pour :

- Améliorer votre humeur et votre estime de soi, et réduire le stress et l'anxiété
- Augmenter votre énergie et votre force
- Stimuler votre appétit
- Vous aider à dormir
- Vous aider à gérer les effets secondaires comme la fatigue, les nausées et la constipation

L'activité physique joue un rôle important en aidant à conserver un poids santé, facteur qui s'est avéré utile pour améliorer votre tolérance au traitement du cancer et de ses effets secondaires.



Façons d'augmenter votre niveau d'activité physique

Chaque personne a besoin d'un programme d'exercice unique, et vous devriez toujours communiquer avec votre médecin avant de commencer ou de changer votre programme d'exercice. Toutefois, en général, vous devez viser à maintenir l'endurance, la résistance et la flexibilité afin que vous puissiez continuer à faire ce que vous avez envie de faire.

✓ Commencez par un début lent

La marche est une bonne activité pour commencer. Au fur et à mesure que vous vous sentez plus confiant, augmentez la fréquence, la vitesse ou la distance de marche.

✓ Trouvez votre meilleur calendrier

Exercez votre activité au moment de la journée où votre degré d'énergie est optimal. Si vous ne pouvez pas effectuer une longue session d'exercice, divisez votre activité en plusieurs sessions courtes séparées par des pauses.

✓ Partagez de nouvelles idées

Si vous avez retardé vos plans de pratiquer des activités ou des loisirs nouveaux et différents, c'est le moment pour les essayer ! Accompagnez un ami et partagez votre enthousiasme d'apprendre une nouvelle activité.

✓ Intégrez l'exercice dans votre routine

La maison a encore besoin d'être nettoyée, la pelouse a encore besoin d'être tondue, et la voiture a encore besoin d'être lavée – toutes ces activités sont considérées comme un exercice ! Faire quelques activités chaque jour vous aidera à rester productif et actif.

Travailler avec votre équipe soignante

Comme il est mentionné ci-dessus, demandez toujours l'avis de votre équipe soignante avant de commencer ou de changer votre programme d'exercice. Le traitement du cancer peut vous exposer à un risque plus élevé de blessure et d'infection, et donc toutes les activités ne seront pas indiquées pour vous. Vous pouvez également discuter avec un physiothérapeute au sujet des exercices spécifiques que vous pouvez faire, en fonction des types de traitement (par exemple, la chirurgie) que vous avez eu.

Reconnaître vos changements d'humeur

Le traitement du cancer, et surtout un diagnostic de cancer avancé de la prostate, sont des événements stressants et qui changent la vie. Il est normal de se sentir anxieux, nerveux ou déprimé.

Voici quelques symptômes de l'anxiété et du stress :

- Inquiétude ou agitation excessives
- Troubles de sommeil, fatigue ou épuisement, ou somnolence excessive
- Tension musculaire
- Battements rapides du cœur, tremblements, oppression thoracique, hypertension artérielle, nausées, vertiges et souffle court
- Troubles de concentration, irritabilité ou impatience

Les symptômes d'une dépression, en particulier chez les personnes âgées, incluent :

- Sentiment de tristesse, de vide, de désespoir, de colère, d'irritabilité ou de frustration
- Problèmes de mémoire, de concentration, confusion ou changements de personnalité
- Problèmes de sommeil
- Perte d'intérêt pour les sorties et les conversations
- Pensées suicidaires

Si vous constatez que vos symptômes persistent la plupart du jour, tous les jours, pendant plus de deux semaines, vous devriez en parler à votre médecin et obtenir de l'aide.

Quelles sont les causes de l'anxiété et de la dépression ?

Il est important de comprendre que ce n'est pas un signe de faiblesse ou d'échec, ou de votre incapacité à faire face à votre diagnostic.

L'anxiété et la dépression peuvent être déclenchées de différentes manières pour chacun.

Conseils pour gérer votre humeur

✓ La connaissance est une force

Certaines personnes se sentent moins anxieuses en sachant tout concernant leur traitement contre le cancer, tandis que d'autres deviennent stressées par les détails. Déterminez le cas où vous vous sentez plus à l'aise pour aider à contrôler l'anxiété liée au traitement.

✓ Identifiez vos déclencheurs

Utilisez un journal pour écrire vos sentiments et vous aider à identifier les événements qui vous font sentir le plus d'anxiété ou de dépression - vous pouvez ensuite trouver une façon de les traiter. N'oubliez pas d'enregistrer également les sentiments positifs !

✓ Parlez-en

Commencez par parler avec une seule personne au sujet de vos sentiments - il peut s'agir d'un membre de la famille, d'un ami ou de quelqu'un qui a vécu une expérience similaire avec le cancer. Il suffit d'entamer une seule conversation pour s'ouvrir et prendre des mesures pour se sentir mieux.

✓ Entourez-vous de choses positives

Que ce soient des personnes, des événements ou des animaux, entourez-vous des choses qui vous rendent heureux et pratiquez les activités que vous aimez.

✓ Mangez bien et soyez actif

Une alimentation saine contribue à maintenir une bonne nutrition, et l'exercice libère des endorphines, substances naturelles qui stimulent l'humeur. Essayez des activités à faible impact permettant d'alléger votre stress telles que le yoga. Voir plus de conseils aux pages 7 et 9 !

✓ Consommez moins de caféine

Dans le cadre d'une alimentation saine, observez combien vous consommez de caféine (un stimulant) dans des boissons comme le café, le thé ou le cola. Vous pouvez facilement commencer à réduire votre consommation de caféine en passant à une version décaféinée de la même boisson.

Travailler avec votre équipe soignante

Il est très important de tenir votre équipe soignante au courant de votre humeur tandis que vous avancez dans votre traitement du cancer. Une communication ouverte et honnête concernant vos sentiments est essentielle pour qu'ils puissent vous aider.

Qu'est-ce que c'est ?

La fatigue est le symptôme le plus commun signalé par les personnes atteintes de cancer et qui peut être aigu ou chronique. Les symptômes communs incluent :

- Somnolence excessive, ou sensation d'épuisement au réveil après une bonne nuit de sommeil
- Fatigue rapide pendant les activités, ou faible énergie tout le temps
- Changements dans vos émotions (comme l'irritabilité ou les sautes d'humeur), ou une perte générale d'intérêt pour la vie
- Difficultés de concentration, de pensée ou de mémoire

Bien que le fait de se sentir fatigué puisse sembler un inconvénient mineur par rapport à d'autres problèmes que vous rencontrez, il peut avoir un impact sérieux sur vos activités quotidiennes et votre qualité de vie.

Faits concernant la fatigue

Des études sur des patients atteints de cancer de la prostate ont révélé que :

- Jusqu'à 74 % des patients souffrent d'une fatigue associée à la maladie
- La fatigue est associée à tous les traitements du cancer de la prostate

Quelles en sont les causes ?

De nombreux facteurs peuvent contribuer à la fatigue au cours d'un traitement du cancer. Les raisons communes incluent :

• Le cancer et le traitement du cancer

Le cancer peut provoquer en soi des changements dans votre corps, incluant l'augmentation de son besoin d'énergie. La chimiothérapie et la radiothérapie peuvent également causer de la fatigue tandis que votre corps travaille pour réparer vos cellules non cancéreuses endommagées. Les traitements qui ont des effets secondaires comme l'anémie et la douleur, ou qui affectent vos hormones, peuvent également contribuer à la fatigue.

• Mauvaise nutrition

Lorsque vous êtes atteint d'un cancer, les besoins en nutriments de votre corps et sa capacité à assimiler ces éléments nutritifs peuvent changer. Toutefois, des effets secondaires comme le faible appétit, les nausées et les vomissements peuvent rendre difficile de couvrir vos besoins en nutriments.

• Manque d'exercice

Si vous êtes normalement une personne active, les effets de la fatigue peuvent être plus prononcés parce que vous n'avez pas l'énergie nécessaire pour maintenir votre niveau habituel d'activité physique.



Conseils pour gérer cette situation

✓ Dormez suffisamment

Maintenez une routine régulière pour avoir une bonne nuit de sommeil. Détendez-vous jusqu'avant de vous coucher, et assurez-vous que votre lit, oreillers et draps sont confortables. Évitez de dormir trop pendant la journée car cela peut accentuer votre sensation de fatigue.

✓ Économisez votre énergie

Notez les moments où votre énergie est élevée, et planifiez vos activités et rendez-vous à ces moments de la journée. Vous devrez être actif pendant des périodes plus courtes, et n'oubliez pas de planifier également les pauses.

✓ Demandez de l'aide

Vos proches et vos amis sont là pour vous soutenir, alors n'hésitez pas de prendre au mot leurs offres de soutien. Ils peuvent par exemple vous aider dans la cuisine, les corvées, le déplacement ou aider à prendre soin des animaux de compagnie.

✓ Pratiquez de l'exercice

L'exercice régulier (l'aérobique et la musculation) et même une activité aussi simple que la marche, peuvent aider à améliorer votre niveau d'énergie et réduire la fatigue. Demandez toujours l'avis de votre équipe soignante avant de commencer ou de changer votre programme d'exercice. Voir plus de conseils à la page 9 !

✓ Mangez bien

Optez pour une alimentation bien équilibrée et buvez beaucoup de liquides, surtout lorsque votre énergie et votre appétit sont bons. Entre les repas, prenez des collations toutes les 2 ou 3 heures. Voir plus de conseils à la page 7 !

✓ Gérez votre humeur

La dépression et l'anxiété peuvent accentuer vos sensations de fatigue. Voir des conseils pour veiller sur votre bien-être émotionnel aux pages 10 et 11.

Travailler avec votre équipe soignante

Si votre fatigue a une cause spécifique, votre équipe soignante peut prendre des mesures pour la traiter, comme la prescription de suppléments nutritionnels, de médicaments ou de transfusions sanguines, alors tenez-les toujours au courant de ce que vous ressentez.

Qu'est-ce que c'est ?

La dysfonction érectile (DE), aussi appelée impuissance, est l'incapacité d'obtenir et de garder une érection suffisamment ferme pour avoir des relations sexuelles. Toutefois, ça ne vous empêche pas d'éprouver du plaisir, avoir un orgasme et être fertile. La DE est un effet secondaire commun des traitements du cancer de la prostate, y compris la chirurgie (prostatectomie radicale), les radiothérapies et les thérapies hormonales. Selon le type de votre traitement et votre âge, il peut s'agir d'une DE permanente ou temporaire.

Conseils pour gérer cette situation

Si vous avez une DE à la suite du traitement du cancer de la prostate, il peut s'agir d'une autre source de frustration dans votre vie. Mais il existe certaines façons de vous aider à maîtriser cette situation :

✓ N'abandonnez pas

Ne présumez pas que vous avez un problème permanent et qu'il n'y a rien à faire. Selon votre traitement, vous pouvez récupérer votre fonction érectile, mais cela peut prendre beaucoup de temps. En attendant, essayez de contrôler votre anxiété autour des expériences et activités sexuelles qui peut aggraver la DE.

✓ Impliquez votre partenaire

Une communication honnête et ouverte peut aider à s'assurer que votre partenaire sait que ce n'est pas un signe d'intérêt diminué vis-à-vis d'eux, et peut vous aider à explorer d'autres façons de se satisfaire mutuellement. Le traitement est souvent plus efficace lorsqu'un homme implique son partenaire.

✓ Gérez votre humeur

Le stress, l'anxiété et la dépression peuvent sérieusement affecter l'intimité et la fonction érectile. Exprimez librement toutes les questions entourant votre traitement et rétablissement auprès de votre équipe soignante.

Travailler avec votre équipe soignante

En fonction de la cause de votre DE, votre équipe soignante possède différentes options pour vous aider à réaliser les érections, y compris :

- Des médicaments (incluant les comprimés, les injections, et les dispositifs urétraux médicaux)
- Une pompe à érection
- Une prothèse pénienne

Qu'est-ce que c'est ?

Les personnes atteintes d'un cancer avancé peuvent ressentir de la douleur. Elle peut vous affecter physiquement et émotionnellement, affectant la guérison et contribuer à la fatigue, la perte d'appétit et la difficulté de dormir. En fonction de votre cancer et des types de traitements que vous recevez, vous pouvez ressentir une douleur aiguë (à court terme), chronique (à long terme) ou paroxystique (douleur qui se produit malgré la prise d'une dose régulière de médicament antidouleur).

Conseils pour gérer cette situation

La chose la plus importante à savoir sur la douleur cancéreuse est que vous pouvez prendre des mesures pour la soulager. Votre équipe soignante peut vous aider à gérer la douleur de différentes façons, et il existe des mesures que vous pouvez prendre pour les aider :

✓ Exprimez-vous

On ne vous demande pas d'accepter la douleur, et personne ne pensera que vous êtes faible parce que vous admettez que vous ressentez de la douleur. Plus votre équipe soignante en sait plus au sujet de votre douleur, mieux elle sera disposée pour vous aider à la maîtriser.

✓ Surveillez votre douleur

Notez quand la douleur se produit, ce qui l'a déclenchée, son emplacement, son intensité (essayez une échelle simple de 1 à 10) et les mesures que vous avez prises pour la soulager. Ce genre d'information est très utile pour aider votre équipe soignante à contrôler votre douleur.

✓ Respectez ces mesures

Cela peut prendre des heures ou des journées à maîtriser votre douleur. En attendant, de nombreux médicaments forts contre la douleur peuvent avoir des effets secondaires comme la confusion, la léthargie et la somnolence. Ne laissez pas ces effets secondaires vous empêcher de maintenir votre régime de traitement de la douleur ! Après les premières doses, ces effets secondaires finiront par disparaître et vous retournerez à votre état initial.

Travailler avec votre équipe soignante

Vous pouvez collaborer avec votre équipe soignante pour élaborer un plan de gestion de la douleur. Ce plan peut inclure :

- Des médicaments en vente libre
- Des médicaments sur ordonnance
- Des traitements qui éliminent la source de la douleur, par exemple, la radiothérapie

De quoi s'agit-il ?

Environ 50 à 80 % des hommes suivant des thérapies hormonales pour le cancer de la prostate sentiront une sorte de bouffées de chaleur. Il s'agit d'une sensation soudaine de chaleur dans le visage et la poitrine qui se propage ensuite vers le reste du corps en vagues, avec une durée de 2 à 30 minutes. Vous pouvez également transpirer, rougir, sentir votre cœur qui débat ou vous sentir anxieux. La cause exacte des bouffées de chaleur est inconnue, mais elle peut être liée à la façon dont les hormones interagissent avec l'hypothalamus, partie de votre cerveau qui contrôle la température corporelle.

Conseils pour les gérer

Les bouffées de chaleur disparaissent généralement lorsque votre corps s'habitue au traitement ou lorsque le traitement est arrêté, mais il y a un certain nombre de mesures que vous pouvez prendre sur une base quotidienne pour mieux les gérer :

- ✓ Habillez-vous en couches pour que vous puissiez les enlever si vous avez chaud, et portez des vêtements plus amples fabriqués de tissus plus légers (par exemple, les vêtements en coton).
- ✓ Restez dans les zones climatisées ou bien aérées (par exemple, avec un ventilateur ou une fenêtre ouverte).
- ✓ Évitez les boissons chaudes, la caféine, les aliments épicés, le tabac et l'alcool.
- ✓ Pratiquez des respirations lentes et profondes lorsque vous sentez le début d'une bouffée de chaleur, ou essayez des activités de détente comme le yoga ou la méditation.

Qu'est-ce que c'est ?

Beaucoup d'hommes qui ont subi des radiothérapies, la TURP (résection transurétrale de la prostate) ou la prostatectomie radicale sentiront l'incontinence, la perte involontaire d'urine. La bonne nouvelle est que c'est généralement temporaire, et que 6 mois après la chirurgie, la plupart des hommes perdront seulement quelques gouttes d'urine en soulevant des objets, en éternuant ou en toussant (également appelée incontinence d'effort). Certains hommes peuvent également souffrir d'incontinence urinaire impérieuse (également appelée vessie hyperactive), qui est une envie forte et soudaine d'uriner.

Conseils pour gérer cette situation

L'incontinence peut vous causer une gêne et de l'embarras, ce qui diminue votre jouissance de la vie. Si vous êtes plus âgé, cela peut également augmenter votre risque de tomber en vous précipitant aux toilettes. Mais le changement de certaines de vos habitudes peut minimiser l'impact de cette situation sur vous tandis que vous guérissez :

- ✓ Buvez moins, surtout avant de vous coucher. Essayez d'éviter l'alcool, la caféine, les boissons gazeuses et sucrées, et les aliments épicés et acides.
- ✓ Planifiez des passages réguliers aux toilettes toutes les quelques heures et entraînez votre vessie en augmentant progressivement l'intervalle temporel.
- ✓ Travaillez vos muscles du plancher pelvien (qui aident à retenir l'urine) avec des exercices de Kegel. Votre médecin peut vous donner des conseils pour commencer.

Travailler avec votre équipe soignante

En plus des changements du mode de vie, votre équipe soignante peut vous aider davantage à maîtriser l'incontinence de plusieurs façons :

- Des médicaments qui réduisent l'irritabilité de la vessie, diminuent les spasmes de la vessie ou améliorent la vidange de la vessie
- Des interventions chirurgicales pour éliminer les blocages de l'urètre
- Des implants pour aider à restreindre le flux d'urine

SOUTIEN AUX PROCHES SOIGNANTS

Comprendre votre rôle

Vous êtes un proche ou un ami. Votre proche atteint de cancer peut être plus âgé, plus jeune, un frère ou un collègue. Vous pouvez être un conjoint ou partenaire. Tous ces éléments affectent votre relation avec votre proche, et le type de soutien que vous êtes en mesure de lui fournir. Il est important de comprendre vos propres points forts et faibles, et si nécessaire, de former une équipe de soignants ayant des forces complémentaires pour partager le fardeau.

En général, les personnes atteintes de cancer peuvent avoir besoin de trois types de soutien :

1 Émotionnel :

Écouter, réconforter, encourager le partage des sentiments et accompagner

2 Pratique :

Aider dans les soins personnels, prendre des rendez-vous et voyager

3 Financier et légal :

Aider à trouver de l'aide pour le coût du traitement, l'organisation des testaments et l'examen des préoccupations juridiques



Mesures que vous pouvez prendre

Dans chacune de ces trois catégories, il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour aider votre proche. Voici comment vous pouvez aider :

• Aidez votre proche à mener une vie aussi normale que possible

Le temps étant précieux, il est important de l'aider à privilégier le temps passé sur les activités qu'il apprécie le plus, avec les gens les plus importants.

• Aidez dans les visites médicales

Prenez des notes lors de rendez-vous, organisez les informations médicales, suivez les symptômes et partagez-les avec l'équipe soignante.

• Aidez dans l'assurance et le remboursement

Collectez les reçus, remplissez les formulaires et soumettez-les aux assureurs au besoin.

Prendre également soin de vous-même

L'épuisement du proche soignant est un problème grave qui est difficile à remarquer lorsque vous concentrez toute votre attention sur votre proche – mais vous devez également prendre soin de vous-même.

- Surveillez les symptômes de dépression
- Trouvez-vous du temps pour vous reposer, vous concentrer sur vous-même et faire une activité que vous aimez
- Passez une bonne nuit de sommeil chaque nuit, ou faites des siestes. C'est utile pour gérer vos niveaux de stress
- Soyez actif (ve) physiquement. Cela peut vous aider à rester en bonne santé et éviter de tomber malade, ce qui vous permet de continuer à soutenir votre proche

Ressources utiles pour les patients et les proches soignants

PROCURE

Information et soutien pour les patients et leurs proches, les professionnels de santé, les employeurs et le grand public, par le biais d'un accès gratuit à des professionnels spécialisés au 1 855 899-2873, d'un site Web complet, de conférences, d'événements spéciaux, de diverses publications et d'un livre gratuit sur le cancer de la prostate.

procure.ca

Cancer de la Prostate Canada

Ressources d'informations, de soutien et pédagogiques.

prostatecancer.ca

Service d'information sur le cancer de la prostate (SICP)

Un service d'assistance pour les patients, les proches soignants, les professionnels de santé et le grand public. Les spécialistes de l'information en ligne peuvent fournir du soutien et répondre aux questions par téléphone ou par courriel.

prostatecancer.ca/PCIS

Réseau canadien du cancer de la prostate (RCPC)

Un forum pour les patients et les proches soignants pour partager l'information et le soutien.

prostatecancer.ca/Supporting-You/Services/Support-Groups

Société canadienne du cancer

Information et soutien pour tous les types de cancer.

cancer.ca

Service Canada

Informations sur les prestations de maladie de l'assurance-emploi et/ou de compassion.

canada.ca/fr/services/prestations/ae/assurance-emploi-maladie.html

Gouvernement du Canada : Seniors Canada

Inclut des services pour les proches soignants.

seniors.gc.ca

Diététistes du Canada

Des informations nutritionnelles sur un large éventail de sujets, y compris des conseils pour les personnes âgées.

dietitians.ca

Société canadienne de physiologie de l'exercice (CSEP)

Les lignes directrices de l'activité physique, approuvées par l'Agence de la santé publique du Canada, pour les enfants et les adultes (y compris les personnes âgées de 65 ans et plus).

csep.ca/fr/directives/directives-pour-les-autres-ges





En prenant soin de votre bien-être mental, émotionnel, et physique, vous serez mieux équipés pour faire face aux changements qui découlent d'un cancer avancé et de son traitement. Le rôle que vous jouez en prenant soin de vous-même est tout aussi important que n'importe quel médicament ou traitement.

Avis de non-responsabilité médicale

L'information présentée dans cette publication ne saurait remplacer le lien qui vous unit à votre médecin. Les renseignements sont d'ordre général et ni Astellas Pharma Canada, Inc. ni PROCURE ne peut garantir leur exhaustivité, pas plus que l'absence totale d'erreur. Avant de prendre toute décision de nature médicale ou si vous avez des questions concernant votre état de santé personnel, assurez-vous de parler à un professionnel de la santé qualifié.

Fourni en tant que service par

© 2017 Astellas Pharma Canada, Inc.
Tous droits réservés.

XTD1116043FR



PROCURE
Halte au cancer de la prostate.
The Force Against Prostate Cancer.

 **astellas**
ONCOLOGIE