

Cancer de la prostate et votre santé cardiaque

Votre rôle si vous êtes sous traitement hormonal pour un cancer de la prostate

Carole Lambert, radio-oncologue, Centre Hospitalier de l'Université de Montréal
Jean C. Grégoire, cardiologue, Institut de Cardiologie de Montréal



Pour bien des hommes atteints d'un cancer de la prostate comme vous, une thérapie hormonale de courte ou de longue durée, combinée ou non à un autre traitement (p.ex. la radiothérapie), offre l'espoir d'une maîtrise de votre maladie et d'une vie plus longue.

L'hormonothérapie permet un blocage des taux de votre testostérone, hormone reconnue pour stimuler la croissance du cancer de la prostate.

Une affaire de cœur

Bien qu'elle soit un traitement de référence, l'hormonothérapie n'est pas sans effets néfastes, de plus en plus documentés, sur votre santé cardiovasculaire en raison des effets métaboliques du traitement. Ce risque est d'autant plus important si vous avez eu des troubles cardiovasculaires ou si vous êtes à risque.



Exemples d'effets métaboliques

Vous pourriez noter certains changements, dont l'apparition :

- d'une prise de poids, surtout au niveau de votre abdomen
- d'une diminution de votre masse musculaire
- d'un taux de sucre plus élevé lors de votre mesure de glycémie
- d'un taux de cholestérol plus élevé lors de vos tests sanguins
- d'une pression artérielle plus élevée lors de la prise de votre tension

Vous pourriez noter que ces changements sont exacerbés par:

- une importante fatigue qui vous limite dans vos activités
- une mauvaise alimentation riche en gras, sel et sucre
- une anxiété plus importante, voir un grand stress
- une consommation d'alcool et/ou de tabac

Votre rôle en tant que patient est important

Comme vous êtes atteint de cancer de la prostate, il est important de tenir compte de votre santé cardiaque pendant votre traitement.

- Demandez à votre médecin de famille comment maîtriser les facteurs de risque afin de préserver votre santé cardiaque
- Choisissez deux ou trois objectifs dans cette brochure et notez une ou deux mesures à prendre pour vous aider à les atteindre
- Prenez en note la fréquence de vos suivis médicaux et des évaluations de vos facteurs de risque pour la durée de votre traitement



Ce que vous pouvez faire maintenant

Prenez soin de lire la présente fiche et d'en partager le contenu avec votre partenaire de vie, vos proches et votre médecin de famille qui jouera un rôle primordial dans votre prise en charge. N'hésitez pas à demander de l'aide!



Vos objectifs	Quoi faire – Trucs et conseils
Atteindre et maintenir un poids santé	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Demandez votre poids idéal à votre médecin<input type="checkbox"/> Calculez votre indice de masse corporelle (IMC); il devrait se situer entre 18,5 à 24,9
Bouger et faire de l'exercice	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Visez 150 min/semaine d'activité physique d'intensité modérée à soutenue : marche, vélo, natation, exercices aérobiques...<input type="checkbox"/> Essayez un abonnement à un gym ou joignez-vous à un club de marche
Manger sainement	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Favorisez un régime méditerranéen<input type="checkbox"/> Intégrez une alimentation riche en fruits, en légumes et en produits à grains entiers, et faible en gras saturés<input type="checkbox"/> Assurez un bon apport en vitamine D (1000 UI/jour) et en calcium (1200 mg/jour)<input type="checkbox"/> Limitez la consommation d'alcool (1 à 2 verres/jour)
Maintenir un style de vie sans tabac	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Allez chercher du soutien et un traitement pour cesser de fumer<input type="checkbox"/> Contactez la ligne sans frais « J'arrête! » 1-866-527-7383
Réduire le niveau de stress	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Participez à un atelier de gestion du stress (p. ex. Méditation pleine conscience)
Maitriser la tension artérielle	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Visez une cible de $\leq 140/90$ mm Hg sauf si vous êtes diabétique $\leq 130/80$ mm Hg
Maintenir des taux sains de cholestérol et de glycémie	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Visez un taux de C-LDL $< 2,0$ mmol/L<input type="checkbox"/> Maintenez une glycémie à jeun $< 7,0$ mmol/L
Traiter les maladies cardiovasculaires et le diabète	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Prenez vos médicaments tel que prescrit par le médecin (p.ex. statine; metformine)<input type="checkbox"/> Rapportez tout effet secondaire à votre équipe de soin<input type="checkbox"/> Allez à tous vos rendez-vous médicaux

Visitez le site Web de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC pour en apprendre davantage sur votre risque de maladie cardiaque et apporter à votre style de vie des changements favorisant votre santé: www.coeuretavc.ca

Calculez votre âge cardiovasculaire avec le modèle d'espérance de vie (1) www.chiprehab.com et (2) votre risque cardiovasculaire à l'aide du score de risque de Framingham (SRF) www.monbilansante.com

Votre allié virtuel: www.feelplus.be