

L'HORMONOTHÉRAPIE

Guide pour les hommes
atteints d'un cancer de la
prostate et leurs proches





Ligne de soutien 7/7 sans frais
1 855 899-2873

Nos professionnels de la santé sont là pour répondre à toutes vos questions et celles de vos proches **procure.ca**



PARLER **PROCURE** DU RÉCONFORT

Ce que renferme ce guide

Pour bien des hommes atteints d'un cancer de la prostate comme vous, avoir recours à l'hormonothérapie de courte ou de longue durée, combinée ou non à un autre traitement, offre l'espoir d'une maîtrise de votre maladie et d'une vie plus longue.

Le but de ce guide est de vous informer sur ce traitement et de vous donner quelques conseils utiles pour gérer vos symptômes et prendre soin de vous-même.

- ▶ Introduction à l'hormonothérapie 4
 - Qu'est-ce que l'hormonothérapie ?
 - Pourquoi recevoir de l'hormonothérapie ?
 - Comment savoir si ce traitement est efficace ?
 - Comment administre-t-on le traitement ?
 - Durée et fréquence du traitement
- ▶ Comment gérer les effets secondaires 7
- ▶ Nutrition 9
- ▶ Activité physique 11
- ▶ Sexualité 13
- ▶ Fatigue 16
- ▶ Bouffées de chaleur 17
- ▶ Bien-être émotionnel 19
- ▶ Ressources 23

Qu'est-ce que l'hormonothérapie ?

L'hormonothérapie est utilisée afin d'empêcher le corps de sécréter ou d'utiliser la testostérone, entre autres, ce qui permet donc de freiner la croissance et la propagation du cancer.

Employée seule, l'hormonothérapie ne guérit pas le cancer de la prostate, mais elle peut réduire la taille des tumeurs, « endormir » les cellules cancéreuses et contrôler la progression du cancer, pour ainsi prolonger votre vie.

Pourquoi recevoir de l'hormonothérapie ?

L'hormonothérapie peut servir à réduire la taille d'une tumeur avant un traitement ou à augmenter l'efficacité d'un autre traitement, comme la radiothérapie.

Elle peut aider à maîtriser les cellules cancéreuses restantes après un traitement, et même cibler un cancer de la prostate avancé ou qui récidive après une chirurgie ou une radiothérapie. En présence d'un cancer avec métastases, l'hormonothérapie contribue aussi à contrôler la progression des tumeurs.

► INTRODUCTION À L'HORMONOTHÉRAPIE

On dit de certains cancers qu'ils sont hormonosensibles, c'est-à-dire qu'ils sont stimulés par des hormones. Dans le cas du cancer de la prostate, les hormones responsables sont les hormones masculines, aussi appelées androgènes, et plus particulièrement la testostérone.

Comment savoir si ce traitement est efficace ?

Un taux d'APS bas et stable, effectué tous les 3 à 6 mois, indique que l'hormonothérapie est efficace. L'évolution du cancer peut ainsi être maîtrisée pendant plusieurs années.

Cependant, avec le temps, l'hormonothérapie peut perdre en efficacité. Le cancer peut alors se remettre à progresser malgré un niveau de testostérone très bas. Si tel est le cas, votre médecin pourrait ajouter une hormonothérapie de nouvelle génération, sous forme de comprimé.

Comment administre-t-on le traitement ?

Selon le médicament choisi par votre médecin, l'hormonothérapie peut être administrée de 2 façons :

- Par injections ou par des implants qui arrêtent la production de testostérone ;
- Par voie orale, sous forme de comprimés qui bloquent les effets de la testostérone.

Durée et fréquence du traitement

Les injections peuvent être données tous les mois ou tous les 3, 4 ou 6 mois selon le médicament prescrit. La prise de comprimés sera selon votre prescription.

La durée du traitement est variable d'un homme à l'autre. L'hormonothérapie est parfois administrée de manière continue ou de façon intermittente, selon votre situation. Parlez-en à votre médecin.



Selon le médicament choisi par votre médecin, l'hormonothérapie peut être administrée par injections ou par voie orale sous forme de comprimés.

Aidez votre équipe médicale à vous aider

L'équipe médicale qui vous prend en charge lors de vos traitements ne connaît pas nécessairement tout votre historique de santé. Il est important de discuter avec vos professionnels de la santé des différentes hormonothérapies, de la durée du traitement, des effets secondaires et des risques à long terme comme les maladies cardiovasculaires.

Avec votre spécialiste

- Informez-le de tout problème cardiovasculaire ou métabolique (ex. : le diabète);
- Demandez si le traitement recommandé peut augmenter ou aggraver ces maladies;
- Demandez si le traitement peut être intermittent lorsque votre APS est stable.

Avec votre médecin*

- Informez votre médecin que vous débutez ou suivez un traitement hormonal;
- Assurez-vous d'avoir un bilan de santé au début de votre traitement et régulièrement par la suite;
- Demandez-lui comment contrôler les facteurs de risque à long terme pour préserver votre santé et celle de votre cœur.



► COMMENT GÉRER LES EFFETS SECONDAIRES

Il faut savoir que l'hormonothérapie peut entraîner des effets secondaires dont l'intensité et la durée varient d'un homme à l'autre. En général, ils s'atténuent au fur et à mesure que le corps s'habitue au médicament. Rappelez-vous que vous ne ressentirez pas tous les effets secondaires.

Les principaux effets secondaires


- Fatigue;
- Bouffées de chaleur;
- Baisse de libido;
- Dysfonction érectile;
- Gain de poids et perte de masse musculaire;
- Sautes d'humeur

L'hormonothérapie peut également entraîner une fragilité des os et, à plus long terme, un risque de diabète ou de problèmes de cœur.

Les effets secondaires peuvent disparaître avec le temps ou encore être traités.



* Médecin de famille ou tout autre professionnel de la santé (cardiologue, infirmière, pharmacien, etc.). Si vous n'avez pas de médecin de famille, inscrivez-vous sans tarder au [Guichet d'accès à un médecin de famille](#).



Vos habitudes de vie vous donnent un avantage sur certains effets secondaires.

Privilégiez une alimentation saine, comprenant un supplément de calcium et de vitamine D, restez actif physiquement et effectuez un bilan de santé complet régulièrement.

Il ne faut surtout pas hésiter à parler de tous vos effets secondaires avec votre médecin lors de vos visites de suivi. Demander une référence vers un(e) sexologue, un(e) nutritionniste/diététicien(ne), un(e) physiothérapeute ou un(e) kinésologue est également un bon point de départ pour adresser et résoudre ces désagréments.

Le rôle que vous jouez en prenant soin de vous-même est tout aussi important que n'importe quel médicament ou traitement.

En changeant certaines habitudes de vie, vous vous sentirez plus en contrôle et favoriserez votre bien-être physique et psychologique.

► NUTRITION

Nous savons qu'une alimentation saine jumelée à un poids santé est associée à une diminution des risques de maladies cardiovasculaires, d'ostéoporose et de diabète.

L'importance d'une alimentation saine

Le gain de poids et la perte de masse musculaire sont des effets secondaires courants de l'hormonothérapie en raison de la chute de votre testostérone qui provoque le ralentissement de votre métabolisme.

Une alimentation saine, équilibrée et variée favorise le maintien d'un poids santé... si vous bougez en même temps bien sûr!

La priorité est de freiner ou de stopper la prise de poids et d'éviter un tour de taille qui vous empêchera de voir vos orteils.





Favorisez un régime méditerranéen riche en fruits, légumes, fibres et protéines faibles en gras.

Optez pour :

- Une variété de légumes et de fruits frais, surgelés ou en conserve ;
- Des protéines faibles en gras comme le poisson, la volaille et les viandes maigres ;
- Des aliments riches en fibres, tels des produits céréaliers à grains entiers, des noix et des légumineuses.

Limitez :

- Les aliments riches en graisse animale ;
- Les aliments transformés et la charcuterie ;
- La malbouffe ainsi que le sucre, le sel et la friture.

Conseils additionnels :

- Diminuez vos portions ;
- Favorisez une cuisson à la vapeur, sur le gril et au four ;
- Surveillez votre apport en vitamine D (800 à 2000 UI/jour) et en calcium (800 à 1200 mg/jour) ;
- Buvez de 1,5 à 2 litres de liquide tous les jours (eau, tisane, potage, etc.) ;
- Limitez votre consommation d'alcool.

► ACTIVITÉ PHYSIQUE

Restez actif pendant le traitement

Il est normal de ne pas avoir l'envie de faire de l'exercice, mais il est recommandé d'être aussi actif que possible tout au long de votre traitement. En général, on vise à maintenir l'endurance, la résistance et la flexibilité afin que vous puissiez poursuivre vos occupations quotidiennes.

L'activité physique régulière contribue à réduire les risques de :

- Maladies cardiovasculaires, infarctus et AVC ;
- Mortalité de toutes causes ;
- Diabète de type 2 ;
- Prise de poids et obésité.

Les avantages de bouger chaque jour sont nombreux

Une amélioration de votre :

- Force et masse musculaire ;
- Estime de soi ;
- Qualité du sommeil ;
- Fonction cognitive (ex. : la concentration).

Une réduction de votre :

- Risque d'ostéoporose ;
- Taux de graisse corporelle ;
- Niveau de stress, d'anxiété et de dépression ;
- Fatigue.

Pour contrer la majeure partie des effets secondaires liés aux traitements du cancer de la prostate et/ou de l'hormonothérapie, [optez pour l'exercice physique!](#) Si vous ne savez pas par où commencer, marchez!





L'important,
c'est de bouger
tout en respectant
vos limites!

- Choisissez des exercices que vous aimez ;
- Débutez avec une intensité légère à modérée (ex. : yoga, marche) ;
- Visez 30 minutes d'exercices, 4-5 fois/semaine. Vous pouvez répartir la durée en intervalles de 10 minutes.
- Si vous avez l'habitude de faire peu d'exercice, augmentez la durée graduellement.

Les physiothérapeutes et kinésithérapeutes sont des professionnels qui peuvent vous aider à travailler votre masse musculaire et à vous guider dans votre démarche de mise en forme.

Saviez-vous que faire le ménage, la tonte de pelouse et le lavage de votre véhicule sont aussi des formes d'exercices? Bouger n'aura jamais été aussi facile!

► SEXUALITÉ

À quoi s'attendre au lit

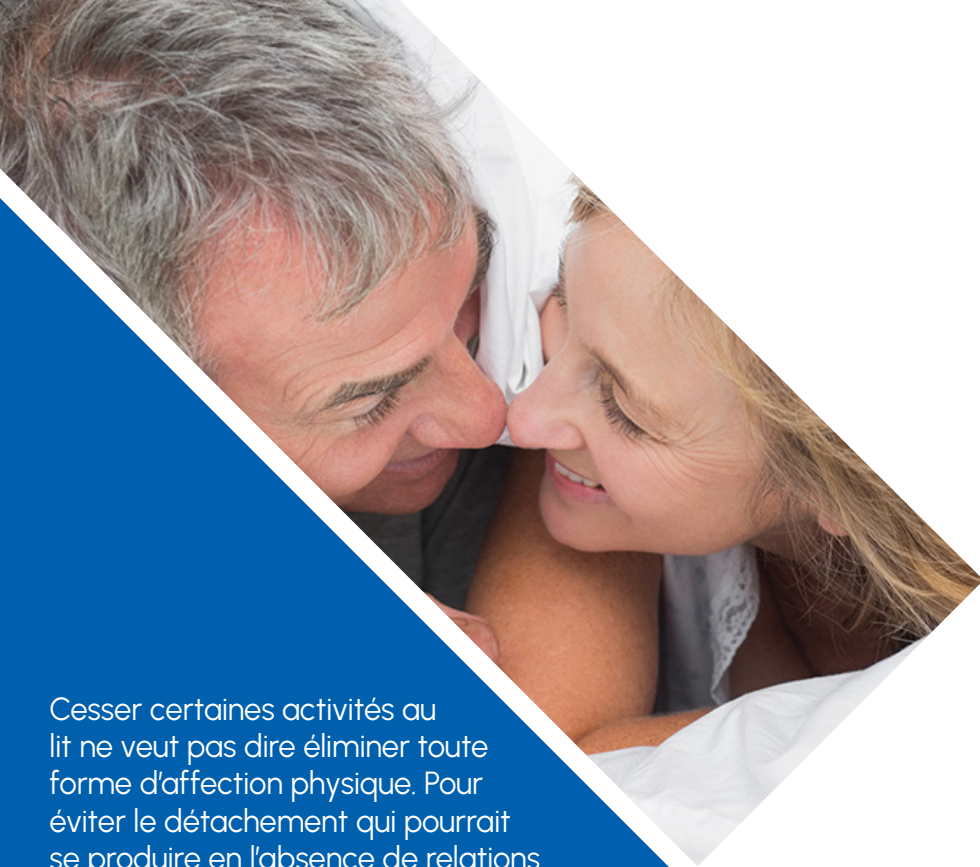
Une diminution de l'intérêt pour le sexe est un effet secondaire courant de l'hormonothérapie, en raison du déficit en testostérone qui lui-même induit des troubles sexuels, incluant une dysfonction érectile.

Je n'ai plus de libido

[Avez-vous perdu votre libido?](#) Éprouvez-vous de l'anxiété au lit? Avez-vous peur de décevoir votre partenaire? Vos performances sexuelles ne répondent-elles plus à vos attentes? Tous ces scénarios indésirables sont possibles et tout à fait normaux durant et après vos traitements.

Puisque l'intimité et les habitudes sexuelles varient d'un couple à un autre, perdre votre libido peut vous affecter de différentes façons. Certains couples, même avant les traitements, avaient peu ou pas de rapports sexuels et donc notent peu de changements. D'autres acceptent l'absence de rapports sexuels ou encore redéfinissent leur vie sexuelle en se concentrant sur des activités intimes qu'ils sont toujours en mesure de faire et y trouvent un nouveau plaisir. Quoi qu'il en soit, l'important est de communiquer avec son partenaire et d'exprimer ses émotions et ses besoins.





Cesser certaines activités au lit ne veut pas dire éliminer toute forme d'affection physique. Pour éviter le détachement qui pourrait se produire en l'absence de relations sexuelles, essayez de maintenir une forme de contact physique pour démontrer votre affection.

Ne sous-estimez pas l'effet d'un baiser, d'une caresse, d'un toucher.

Parlez-vous!

Que vous ayez pris la décision de réduire la fréquence de vos activités sexuelles ou de les cesser, l'important est de parler avec votre partenaire de ce que vous vivez. Si vous êtes peu habile à aborder le sujet, il peut être utile de rencontrer, seul ou avec votre partenaire, un(e) sexologue lorsque le deuil de votre vie sexuelle d'avant devient insoutenable.

L'importance de communiquer

À votre partenaire

La performance n'est pas la seule option!

- Prenez du temps ensemble pour partager vos émotions, vos inquiétudes, vos attentes;
- Cultivez la tendresse (caresses, baisers, étreintes) avec votre partenaire;
- Préservez votre intimité relationnelle et sexuelle en planifiant des moments intimes;
- Soyez réceptif et ouvert aux autres possibilités : masturbation mutuelle, sexe oral, caresses;
- Regardez des films coquins, utilisez votre imaginaire érotique;
- Trouvez des solutions alternatives et des compromis;
- Vivez le moment présent et faites place à l'humour.

À votre médecin

Il ou elle pourrait vous proposer des solutions :

- Médicament par voie orale pour aider à avoir une érection;
- Médicament en injection dans votre pénis;
- Médicament sous forme de suppositoire dans votre urètre;
- Pompe pour le pénis avec un anneau qui maintient l'érection.

À un(e) sexologue

La prise en charge donne des résultats à plusieurs niveaux, dont :

- Retrouver un schéma corporel viril;
- Donner du plaisir au partenaire malgré une dysfonction érectile;
- Redéfinir la sexualité malgré une baisse de libido;
- Développer des moyens pour lutter contre l'anxiété, la dépression ou la tristesse.

► FATIGUE

Je suis toujours fatigué

La [fatigue](#) (aiguë ou chronique) est le symptôme le plus commun signalé par les personnes atteintes de cancer. On remarque entre autres :

- Somnolence excessive, ou sensation d'épuisement au réveil après une bonne nuit de sommeil;
- Fatigue rapide pendant les activités, ou faible énergie en tout temps;
- Difficultés de concentration et pertes de mémoire.

Voici quelques conseils pour maintenir un certain niveau d'énergie tout au long de la journée :

Dormez suffisamment

Maintenez une routine régulière pour avoir la meilleure nuit de sommeil possible. Évitez de trop dormir 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.

Demandez de l'aide

Vos proches et vos amis sont là pour vous soutenir, alors n'hésitez pas à prendre au mot leurs offres de soutien.

Votre niveau de fatigue ne s'améliore toujours pas? Parlez-en à votre médecin afin qu'il puisse vous proposer d'autres pistes de solutions.

Pratiquez de l'exercice

Un exercice régulier aussi simple que la marche peut aider à améliorer votre niveau d'énergie et réduire la fatigue.

Mangez bien

Optez pour une alimentation bien équilibrée, buvez beaucoup de liquides et consultez une nutritionniste au besoin.

Gérez votre humeur

La dépression et l'anxiété peuvent accentuer vos sensations de fatigue. Voir la section « Bien-être émotionnel ».

► BOUFFÉES DE CHALEUR

De quoi s'agit-il ?

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, d'une durée de 2 à 30 minutes. Vous pouvez également transpirer, rougir, sentir votre cœur qui débat ou vous sentir anxieux. [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.

Environ 50 % à 80 % des hommes suivant des thérapies hormonales pour le cancer de la prostate sentiront une sorte de bouffée de chaleur.





Comment gérer les bouffées de chaleur :

- Buvez des liquides pour rester hydraté, de préférence des boissons fraîches non alcoolisées et sans caféine;
- Évitez les mets épicés;
- Portez des vêtements qui laissent la peau respirer (ex. : vêtements 100% coton);
- Portez plusieurs couches de vêtements pour pouvoir les enlever lorsque vous avez trop chaud;
- Gardez une bonne circulation d'air dans la maison en ouvrant les fenêtres et en utilisant des ventilateurs;
- Prenez une douche ou un bain à l'eau tiède plutôt que chaude;
- Mettez des serviettes éponges sur votre matelas et vos oreillers si vous avez tendance à suer excessivement au lit;

Parlez de vos bouffées de chaleur à votre médecin si elles sont insupportables, car il existe des traitements qui peuvent vous aider.

► BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

Même s'il est normal durant le traitement d'éprouver des émotions négatives, si vous constatez que certaines persistent au quotidien et pendant plus de deux semaines, [vous devriez en parler à votre médecin](#) et obtenir une aide externe. Soyez attentif aux signes suivants :

Signes liés à l'anxiété	Signes liés à la dépression
Inquiétude ou agitation excessive	Sentiment de tristesse, de vide, de désespoir
Troubles du sommeil, fatigue, épuisement ou somnolence excessive	Perte d'estime de soi et isolement
Tension musculaire	Confusion ou changement de personnalité
Battements rapides du cœur, tremblements, souffle court	Problème de mémoire et de concentration
Troubles de concentration, irritabilité ou impatience	Pensées suicidaires

Vous pourriez vous sentir plus émotif, plus expressif, plus colérique ou plus irritable. Vous pourriez aussi être plus distrait et avoir des oublis.





Conseils pratiques pour votre bien-être émotionnel

- Tenez un journal de bord pour vous aider à identifier les événements perturbants et déclencheurs;
- Entamez une conversation avec une personne de confiance pour vous aider à relativiser la situation;
- Découvrez des activités et des loisirs qui vous font du bien (ex. : musique, lecture, animal de compagnie, activité en nature, etc.);
- Développez des stratégies pour faire face au stress (ex. : respirer lentement, reconnaître ses limites, prendre un moment d'arrêt).

Une journée à la fois

Vous aurez au long de votre traitement, des bonnes et moins bonnes journées. Des moments de fatigue, de dépression, de frustration, tout comme des journées d'espoir, de bonne humeur et d'optimisme. Entre les deux, il y aura des émotions mélangées et inexplicables.

Apprenez à vivre à travers chaque moment et chaque émotion et explorez des techniques de respiration qui vous aideront à faire face au stress et à l'incertitude que vous vivez. Lorsque possible, entourez-vous de relations positives avec votre famille, vos amis, vos collègues et demeurez ouvert à recevoir de l'aide.

Surtout, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. PROCURE, avec son offre de services de soutien gratuits, demeure une ressource précieuse pour répondre à vos questions 365 jours par année.

Si vous avez plusieurs signes liés à la dépression, n'attendez pas et consultez votre équipe médicale (infirmière pivot et/ ou médecin), qui saura vous guider adéquatement selon votre situation et vos besoins.

Conseils pour les personnes proches aidantes

Prenez également soin de vous-même

En tant que [proche aidant\(e\)](#), vous jouez un rôle de soutien de grande importance. Toutefois, vous avez aussi vos propres limites et il est important de les respecter pour ne pas sombrer.

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

- Surveillez les symptômes de dépression;
- Trouvez-vous des moments pour vous reposer, vous concentrer sur vous-même et faire une activité que vous aimez;
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'heures de sommeil ou faites des siestes au besoin;
- Trouvez du plaisir à être actif(ve). Les endorphines, qui sont produites naturellement par votre corps lors d'une activité physique, stimulent l'humeur et sont la clé pour garder le moral.

Parlez de vos émotions à une personne en qui vous avez confiance ou contactez PROCURE qui offre un service de soutien gratuit 7/7 au 1 855 899-2873 avec des infirmières spécialisées en uro-oncologie.





PROCURE en bref

PROCURE est un organisme de bienfaisance dans la lutte contre le cancer de la prostate reconnu par les Associations des urologues du Québec et du Canada.

Il informe les hommes atteints du cancer de la prostate et leurs familles et leur offre un service de soutien gratuit 7 jours sur 7 avec des infirmières spécialisées en uro-oncologie. PROCURE finance aussi des projets de recherche afin de développer de nouveaux traitements ciblés.

Visitez procure.ca pour en savoir plus.

► RESSOURCES UTILES POUR LES PATIENTS ET LEURS PROCHES

PROCURE

Information et soutien pour les patients atteints du cancer de la prostate et leurs proches.

Ligne de soutien 7/7 sans frais **1 855 899-2873**

procure.ca

Société canadienne du cancer

Information et soutien pour tous les types de cancers.

cancer.ca

Diététistes du Canada

Informations nutritionnelles et conseils d'experts.

unlockfood.ca/fr/

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

Ordre professionnel des sexologues du Québec (OPSQ)

Pour obtenir une consultation avec un(e) sexologue.

opsq.org

Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec (OPPQ)

Pour obtenir une consultation avec un(e) physiothérapeute.

oppq.qc.ca

Fédération des kinésiologues du Québec

Pour obtenir une consultation avec un(e) kinésologue.

kinesiologue.com

Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec (ODNQ)

Pour obtenir une consultation avec un(e) nutritionniste.

opdq.org

PROCURE

procure.ca | 1 855 899-2873

Avis de non-responsabilité médicale

L'information présentée dans cette publication est d'ordre général et ne saurait remplacer le lien qui vous unit à votre équipe médicale. Avant de prendre toute décision de nature médicale et si vous avez des questions concernant votre état de santé, consultez votre médecin traitant.

Rédigé par PROCURE. © Tous droits réservés

GP-HORMO-22Q4FR

S'INFORMER



LA COMPRÉHENSION