



Guide d'enseignement

Radio-oncologie

**L'hormonothérapie pour le cancer
de la prostate**

Le but de ce document est de vous informer sur l'hormonothérapie pour votre cancer de la prostate.

Qu'est-ce que l'hormonothérapie?

L'hormonothérapie est un traitement qui a pour but de ralentir ou d'arrêter l'évolution de votre cancer de la prostate. Ce traitement peut aussi aider à diminuer les symptômes de la maladie comme un problème urinaire, par exemple.

Comment agit l'hormonothérapie?

L'hormonothérapie peut agir de 2 façons :

1. En arrêtant la production d'hormones.
2. En bloquant l'action d'hormones.

Dans le cas du cancer de la prostate, l'hormonothérapie agit sur l'hormone appelée "*testostérone*". C'est la testostérone qui stimule la croissance des cellules cancéreuses de la prostate.

Comment se passent les traitements d'hormonothérapie?

L'hormonothérapie peut être administrée seule ou avec d'autres traitements. L'hormonothérapie peut être utilisée :

- Avant la radiothérapie ou avant la curiethérapie pour diminuer la grosseur de la tumeur.
- En même temps que la radiothérapie pour augmenter l'efficacité de la radiothérapie.
- Après une chirurgie (prostatectomie radicale) ou après la radiothérapie pour diminuer le risque de réapparition du cancer.

- Comme traitement principal pour arrêter la croissance des cellules cancéreuses.
- En soins palliatifs pour soulager les symptômes d'un cancer de prostate avancé.

Comment est administrée l'hormonothérapie?

Selon le médicament choisi par votre médecin, l'hormonothérapie peut être administrée de 3 façons :

- Par pilule.
- Par injection sous la peau.
- Par injection dans un muscle.

Il se peut que votre médecin vous prescrive des pilules en plus des injections, pour une courte période de temps. Ces pilules serviront à diminuer les effets secondaires des injections.

Votre médecin vous prescrira le traitement qui vous convient le mieux.

Quelles sont la durée et la fréquence de mon traitement?

La durée est variable d'une personne à l'autre. Parlez-en à votre médecin. Il pourra vous en dire plus, selon votre cas.

La fréquence dépend du médicament qui vous sera prescrit.

À quel endroit vais-je recevoir mon traitement?

D'abord, vous devrez vous procurer votre médicament à votre pharmacie.

Ensuite, vous devrez prendre un rendez-vous au CLSC près de chez vous. Lors de votre rendez-vous, une infirmière fera l'injection de votre médicament.

Certaines compagnies de médicaments offrent des programmes spéciaux pour les patients. Selon le médicament prescrit, il se peut que votre médecin vous inscrive à un de ces programmes. Si c'est votre cas, une infirmière communiquera avec vous. Elle vous dira où vous présenter pour recevoir votre traitement.

Comment vais-je savoir si mon traitement est efficace?

Une prise de sang indiquera l'efficacité de votre traitement. Cette prise de sang sera faite tous les 3 à 6 mois.

Quand verrai-je mon médecin?

La fréquence du suivi médical est variable d'une personne à l'autre et dépend de votre état. À chaque visite médicale, on vous avisera de votre prochain rendez-vous.

Quels sont les effets secondaires possibles et quoi faire?

L'hormonothérapie peut provoquer des effets secondaires comme :

- La fatigue.
- La prise de poids.
- La perte de masse musculaire.
- Des bouffées de chaleur.
- Des changements au niveau de la sexualité.
- La perte de poils.
- L'augmentation de la sensibilité et du volume des seins.
- Des changements d'humeur, un risque de dépression et des pertes de mémoire.

À long terme, certaines personnes peuvent aussi développer un diabète, des troubles cardiovasculaires et de l'ostéoporose.

Les effets secondaires de l'hormonothérapie peuvent être différents et d'une durée variable d'une personne à l'autre. En général, les effets secondaires 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. Certaines personnes en ont très peu, d'autres en ont plus.

Après la fin de votre traitement, les effets secondaires pourraient être encore présents pendant plusieurs semaines à plusieurs mois.

Fatigue, prise de poids et perte de masse musculaire

La fatigue est un des symptômes les plus fréquents chez les personnes qui ont le cancer. La fatigue peut être pire si vous recevez d'autres traitements, en plus de l'hormonothérapie, comme la chimiothérapie ou la radiothérapie.

La prise de poids est causée par un plus grand appétit, une réduction de l'activité et la rétention de liquide.

Qu'est-ce que je peux faire?

1. Faites de l'exercice:
 - Faites un exercice d'intensité légère à modérée (ex. yoga, marche) que vous aimez.
 - Si vous faisiez très peu d'exercice avant, augmentez la durée petit à petit.
 - Visez 30 minutes d'exercices, 4-5 fois/semaine. Vous pouvez répartir la durée en tranche de 10 minutes.

- Respectez vos limites.

2. Mangez bien :

- Diminuez vos portions.
- Mangez plus de fruits et de légumes.
- Mangez moins d'aliments riches en gras et en sucre.

Le fait de faire de l'exercice et de bien manger vous aidera aussi à diminuer les risques de développer un diabète, des troubles cardiovasculaires et l'ostéoporose.

Votre médecin pourrait vous prescrire aussi des suppléments de calcium et de vitamine D pour prévenir l'ostéoporose.

Vous pouvez consulter une diététiste pour vous aider à bien manger. Vous pouvez consulter aussi un kinésologue pour vous aider à vous remettre en forme. Pour savoir comment, consultez la section « *Quelles sont les ressources possibles* » de ce guide.

Bouffées de chaleur

Les bouffées de chaleur sont la sensation d'avoir une vague de chaleur au niveau du visage, de la tête et du haut du corps. Cela dure quelques minutes. De la transpiration peut être présente. Cela est similaire à ce que les femmes vivent lors de leur ménopause. Les bouffées de chaleur peuvent arriver à n'importe quel moment de la journée, dont la nuit, ce qui pourrait déranger votre sommeil.

Il est possible que la fréquence des bouffées de chaleur diminue au fil du temps, pendant votre traitement. Par contre, elles peuvent être encore présentes après la fin du traitement.

Qu'est-ce que je peux faire?

Pour diminuer les bouffées de chaleur, vous pouvez :

- Appliquer des compresses froides (serviettes, linges ou autres) au niveau de la tête et du haut du corps.
- Porter des vêtements amples et faits de tissu respirant.
- Respiration abdominale lors de l'apparition d'une bouffée de chaleur
- Arrêter de fumer.
- Éviter les aliments épicés.
- Baisser la température de votre chambre à coucher.

- Maintenir une bonne circulation d'air dans votre maison en ouvrant les fenêtres et/ou en utilisant un ventilateur.
- Utiliser des draps légers.
- Prendre un bain ou une douche à l'eau tiède.
- Consulter un acupuncteur.

Si les bouffées de chaleur sont très présentes et nuisent à votre qualité de vie, communiquez avec votre médecin. Il pourra vous expliquer les options qui s'offrent à vous.

Changements au niveau de la sexualité

➤ Diminution de la taille des organes génitaux

Vos testicules pourraient devenir plus petits à cause de l'arrêt de production de testostérone. Votre pénis pourrait devenir plus petit aussi à cause d'une fréquence moins élevée d'érections. Cette fréquence moins élevée d'érections peut être causée par une perte de libido et/ou une dysfonction érectile.

Cet effet secondaire peut prendre plusieurs mois avant d'apparaître.

Qu'est-ce que je peux faire?

Pour conserver la taille de votre pénis, vous devez tenter de rester actif sexuellement ou de provoquer des érections.

➤ Dysfonction érectile

La dysfonction érectile c'est lorsqu'on ne peut obtenir ou maintenir une érection. La dysfonction érectile est causée par l'arrêt de production de testostérone. Cela peut aussi être causé par la radiothérapie ou la chirurgie que vous avez subie pour le traitement de votre cancer de la prostate.

Qu'est-ce que je peux faire?

Si cela vous inquiète, parlez-en à votre médecin. Il pourrait vous proposer :

- De prendre un médicament par la bouche.
- De prendre un médicament en injection dans votre pénis.
- De prendre un médicament sous forme de suppositoire dans votre urètre.
- D'utiliser une pompe pour le pénis avec un anneau qui maintient l'érection.

➤ Perte de libido

La perte de libido (désir sexuel) est fréquente lors d'un traitement d'hormonothérapie. La perte de libido est causée par l'arrêt de production de testostérone.

Qu'est-ce que je peux faire?

Pour augmenter votre désir sexuel, vous pouvez :

- Planifier une activité sexuelle avec votre partenaire. Même s'il y a absence de désir, l'envie et l'excitation viendront avec la stimulation.
- Initier les rapports à tour de rôle avec votre partenaire.
- Voir votre vie sexuelle d'un autre œil. Il y a plusieurs options sans pénétration comme le sexe oral, la masturbation mutuelle ou les caresses.
- Augmenter les périodes d'affection physique avec votre partenaire.

Vous pouvez consulter un sexologue pour vous aider avec cet effet secondaire. Pour savoir comment, consultez la section "*Quelles sont les ressources possibles*" de ce guide.

Perte de poils

Une perte de poils peut parfois arriver au niveau des bras et des jambes. La barbe peut aussi devenir moins fournie. Vous ne perdrez pas vos cheveux.

Il n'y a rien que vous pouvez faire pour prévenir cet effet secondaire.

Augmentation de la sensibilité et du volume des seins

Il n'y a pas de remède pour cet effet secondaire. "*Accepter*" est le meilleur moyen d'y faire face. Vous pouvez aussi porter des chandails compressifs pour camoufler l'augmentation du volume des seins.

Si cela vous inquiète, parlez-en à votre médecin pour connaître les options qui s'offrent à vous.

Changement de l'humeur, dépression et perte de mémoire

Vous pourriez observer un changement de votre humeur. Vous pourriez vous sentir plus émotif, plus expressif, plus colérique ou plus irritable.

Vous pourriez aussi être plus distrait et avoir des oublis.

Qu'est-ce que je peux faire?

Gardez une bonne communication avec votre entourage. Parlez de vos émotions.

Parlez-en à votre médecin, si vous avez un ou plusieurs de ces symptômes :

- Humeur dépressive ou tristesse.
- Manque d'intérêt pour vos activités.
- Problèmes de sommeil (vous dormez plus ou moins).
- Fatigue persistante.
- Problème d'appétit (perte ou augmentation de l'appétit).
- Idées suicidaires.

Pour vous aider avec la perte de mémoire, vous pouvez :

- Écrire les choses importantes.
- Rester actif.
- Maintenir votre cerveau actif en faisant des activités comme des jeux de mémoire, du sudoku, des mots croisés, etc.
- Laisser toujours les objets au même endroit.

Qui appeler en cas de besoin?

Si vous avez des questions, vous pouvez appeler l'infirmière ou le médecin du département de radio-oncologie au **418 691-5264**.

Quelles sont les ressources possibles?

Pour des inquiétudes en lien avec la sexualité, contacter :

- La sexologue de notre équipe : 418-525-4444 poste 15220
- Un sexologue de votre région via l'Ordre professionnel des sexologues du Québec (OPSQ) : <https://opsq.org>

Pour des problèmes en lien avec l'incontinence urinaire, contacter :

- Un physiothérapeute via l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec (OPPQ) : <https://oppq.qc.ca>

Pour des conseils de remise en forme, contacter :

- Un kinésologue via la Fédération des kinésologues du Québec : <https://www.kinesiologue.com>

Pour des conseils pour bien manger, contacter :

- Une diététiste via l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ) : <https://opdq.org/>
- Pour plus d'informations sur le cancer de prostate et l'hormonothérapie, contacter : <https://www.procuere.ca/>

- Société canadienne du cancer : <https://www.cancer.ca>
- Livre : Le traitement par privation androgénique; un guide essentiel pour les patients atteints de cancer de la prostate et leurs êtres chers :
<https://www.puq.ca/catalogue/livres/traitement-par-privation-androgenique-3197.html>
- Programme Life on ADT :
<https://www.lifeonadt.com>
(anglais seulement)

Notes personnelles :

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le 19 novembre 2018. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2018. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.