



Apprivoisement du cancer de la prostate



> **Ressources de Cancer de la Prostate Canada**

Cancer de la Prostate Canada offre de l'information à jour, des services de soutien et des ressources éducatives.

SITE WEB

Visitez prostatecancer.ca. Vous y trouverez de l'information à jour, des vidéos et des ressources à télécharger.

SÉRIE DE WEBINAIRES L'ANGLE DE L'EXPERT

Découvrez les webinaires sur demande donnés par des experts du domaine. Visitez prostatecancer.ca/angledelexpert pour consulter toute la liste des webinaires existants.

GROUPES DE SOUTIEN

Les groupes de soutien procurent aux hommes atteints d'un cancer de la prostate et à leurs êtres chers une occasion d'obtenir de l'information et un soutien pratique et psychologique tout au long de l'expérience du cancer. Trouvez un groupe de soutien proche de chez vous à prostatecancer.ca/groupesdesoutien

À noter : l'information décrite dans la présente brochure ne remplace nullement un avis médical de votre équipe soignante. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour obtenir un avis médical.

Section 1 :

La gestion des effets secondaires des traitements

La plupart des traitements du cancer de la prostate peuvent avoir des effets secondaires à court et à long terme. La section suivante traite des effets secondaires les plus courants, de ce qu'ils provoquent, et des moyens à prendre pour les gérer ou les traiter.

> **Effets secondaires sous forme de difficultés urinaires**

L'incontinence est la perte de la capacité de maîtriser la miction. Tout traitement qui nécessite l'ablation de la prostate ou qui détruit le tissu prostatique peut influencer la miction. Cet inconvénient s'explique par la proximité de la vessie et du fait qu'elle entoure l'urètre (le canal qui permet l'élimination des urines).

L'incontinence urinaire est un effet secondaire assez courant de la prostatectomie radicale. Elle est habituellement temporaire (de quelques semaines à quelques mois), mais chez un petit nombre d'hommes, elle peut être permanente. Les fuites d'urine peuvent survenir sans avertissement ou lorsque l'homme soulève des objets lourds ou a un mouvement physique brusque, p. ex., éternuer ou rire. D'autres difficultés urinaires peuvent survenir après la radiothérapie, entre autres une miction fréquente, une sensation de brûlure et de douleur, du sang dans les urines ou une envie intense d'uriner.

GESTION DES EFFETS SECONDAIRES SOUS FORME DE DIFFICULTÉS URINAIRES

De nombreuses stratégies peuvent vous aider à gérer les difficultés urinaires après un traitement du cancer de la prostate, notamment :



Modifications du mode de vie : Certains symptômes urinaires peuvent être atténués si vous buvez moins de liquides – en particulier avant d’aller dormir, si vous évitez la caféine et l’alcool et perdez du poids.

Exercices de Kegel (plancher pelvien) : Ces exercices renforcent les muscles du plancher pelvien qui entoure l’urètre. Ce sont les muscles que vous contractez pour interrompre le flux urinaire. En les renforçant, vous pouvez atténuer l’incontinence.

Médicaments : Certains médicaments tels que les anticholinergiques (p. ex., l’oxybutynine) peuvent réduire l’irritabilité de la vessie et en diminuer les spasmes, ce qui peut atténuer l’urgence et la fréquence des mictions et certaines formes d’incontinence.

Certains hommes éprouvent des difficultés à uriner en raison d’un blocage dans l’urètre. Ils ont constamment la vessie très pleine, ce qui peut entraîner « l’incontinence par regorgement », c’est-à-dire que la vessie ne peut plus retenir l’urine additionnelle. Ils peuvent prendre des médicaments qui favorisent l’élimination.

Chirurgie : Si les modifications du mode de vie et les médicaments n’améliorent pas les difficultés urinaires, la chirurgie peut être utile. Il existe différentes options chirurgicales :

- Éliminer le blocage dans l’urètre – Des tissus cicatriciels peuvent parfois s’accumuler dans l’urètre, ce qui la rétrécit et peut réduire le flux urinaire et empêcher de vider complètement la vessie. Cette difficulté peut être corrigée par une incision dans le tissu cicatriciel ou un étirement de l’urètre.
- Prothèse urétrale — Une prothèse introduite par chirurgie comprime l’urètre sous le sphincter (muscles utilisés pour maîtriser le flux urinaire provenant de la vessie).
- Sphincter urinaire artificiel – Un manchon est posé autour de l’urètre pour le comprimer. Ce manchon est gonflé ou dégonflé au moyen d’une valve mécanique.
- Agents gonflants – Des substances comme le collagène peuvent être injectées dans le col de la vessie pour réduire les fuites urinaires, mais cela n’est pas très efficace chez les hommes.

> Effets secondaires sous forme de problèmes intestinaux

La radiothérapie utilisée pour traiter le cancer de la prostate influence également la paroi du rectum et peut causer une inflammation des intestins, de fortes envies, de la diarrhée, des crampes, du sang dans les selles et de l'incontinence fécale (perte de la maîtrise régulière des intestins). Ces effets sont habituellement temporaires, mais dans de rares cas, ils peuvent être permanents. De nouvelles techniques d'imagerie et des méthodes de radiothérapie plus précises ont réduit le risque de ces complications.

La prostatectomie radicale présente un très faible risque de lésion du rectum. Il peut falloir une colostomie (ouverture dans l'abdomen pour dériver le transit intestinal vers un sac). Cette intervention est habituellement temporaire, jusqu'à ce que la lésion rectale soit guérie.

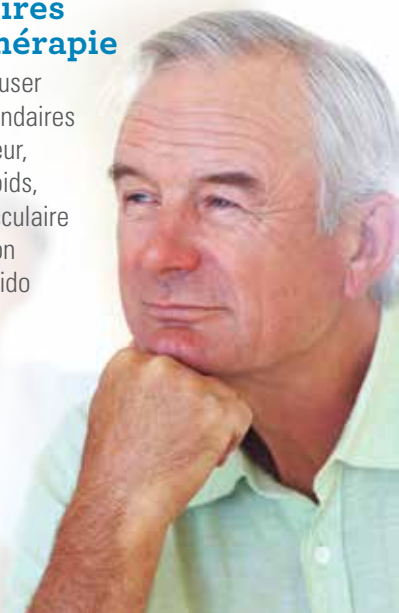
Certains médicaments tels que l'hormonothérapie peuvent causer des nausées, de la diarrhée et des troubles gastro-intestinaux généraux.

GESTION DES EFFETS SECONDAIRES SOUS FORME DE PROBLÈMES INTESTINAUX

La gestion des problèmes intestinaux peut comprendre des modifications du régime alimentaire, des médicaments, la rééducation intestinale, des remèdes topiques tels que des suppositoires stéroïdiens et, dans de rares cas, la chirurgie.

> Effets secondaires de l'hormonothérapie

L'hormonothérapie peut causer toutes sortes d'effets secondaires dont des bouffées de chaleur, de la fatigue, un gain de poids, une perte de la masse musculaire ou osseuse, une dysfonction érectile, une perte de la libido et une diminution de la numération globulaire.



GESTION DES EFFETS SECONDAIRES DE L'HORMONOTHÉRAPIE

Bouffées de chaleur : Ces dernières peuvent être atténuées par des médicaments ou des modifications du régime alimentaire et du mode de vie.

Fatigue et gain de poids : L'exercice et une saine alimentation sont de bons moyens de réduire la fatigue et le gain de poids.

Perte de masse musculaire ou osseuse : Les hommes qui ont recours à l'hormonothérapie risquent tout particulièrement de perdre du muscle et des minéraux dans les os qui peuvent les fragiliser et les rendre vulnérables aux fractures – trouble qu'on appelle l'ostéoporose. Ces troubles peuvent être atténués, voire évités, par l'exercice régulier et une saine alimentation.

> Effets secondaires liés à la fonction sexuelle

Que vous soyez célibataire ou en couple, des changements dans la façon dont vous vous percevez, dont vous percevez votre rôle familial et vos modèles d'intimité sexuelle surviennent souvent pendant et après le traitement d'un cancer de la prostate. Les effets secondaires liés à la fonction sexuelle à la suite d'un traitement du cancer de la prostate peuvent comprendre l'infertilité, une diminution de la libido ou la dysfonction érectile. Il est essentiel d'avoir des communications franches et honnêtes et d'obtenir, en temps opportun, de l'aide médicale et du counseling pour faire face à ces changements.

GESTION DES EFFETS SECONDAIRES LIÉS À LA FONCTION SEXUELLE

Infertilité : L'infertilité est l'incapacité de procréer et peut poser un problème aux hommes qui choisissent de traiter le cancer de la prostate par la chirurgie ou la radiothérapie. La chirurgie utilisée pour traiter le cancer de la prostate cause l'infertilité étant donné que la source du sperme (c'est-à-dire la prostate et les vésicules séminales) est enlevée; l'homme peut encore avoir des orgasmes, mais sans éjaculat. L'infertilité est également courante après la radiothérapie parce que le liquide séminal produit peut mal transporter le sperme. Si vous souhaitez avoir des enfants après le traitement d'un cancer de la prostate, vous devez envisager de faire geler votre sperme.

Section 1 : La gestion des effets secondaires des traitements

Diminution de la libido : Une diminution de l'intérêt pour le sexe est un effet secondaire mental et physique courant du traitement du cancer de la prostate, en particulier de l'hormonothérapie. Les hommes atteints d'un cancer de la prostate ne doivent pas prendre de testostérone, car cette hormone alimente la croissance des cellules cancéreuses. Il peut être utile d'en parler avec votre partenaire ou de voir un conseiller ou un sexologue.

Dysfonction érectile : La dysfonction érectile est l'incapacité d'obtenir ou de maintenir une érection suffisante pour avoir des relations sexuelles. Des degrés différents de dysfonction érectile sont courants à la suite d'une prostatectomie radicale, même lorsque le chirurgien préserve les nerfs érecteurs. La plupart des hommes traités au moyen de la chirurgie constatent une amélioration de leurs érections au fil du temps. Certains, toutefois, peuvent ne jamais retrouver la capacité d'obtenir une érection spontanée. Les hommes qui subissent de la radiothérapie éprouvent également des difficultés érectiles, mais elles diminuent habituellement au fil du temps.

Des communications franches et honnêtes sont essentielles.



TRAITEMENTS DE LA DYSFONCTION ÉRECTILE

Il existe plusieurs traitements pour la dysfonction érectile.

Traitement médical de la dysfonction érectile	
Traitement	Avantages
Inhibiteurs PDE5 (Cialis, Levitra, Staxyn, Viagra)	<ul style="list-style-type: none">• Taux de réussite pour une relation sexuelle complète 40–60 %• Traitement peu invasif (facile à prendre)• Maintien de la spontanéité
Injections péniennes	<ul style="list-style-type: none">• Taux de réussite jusqu'à 85 %• Peut fonctionner même si les nerfs érectiles ont été enlevés ou endommagés• Utile si l'homme ne peut pas prendre d'inhibiteurs de PDE5
Traitement transurétral ou système MUSE (Medicated Urethral System for Erection)	<ul style="list-style-type: none">• Taux de réussite de 57 %• Aucune aiguille• Peut fonctionner même si les nerfs érectiles ont été enlevés ou endommagés• Utile si l'homme ne peut pas prendre d'inhibiteurs de PDE5
Anneaux constricteurs	<ul style="list-style-type: none">• Taux de réussite de 85 à 92 %• Ne nécessite pas de médicament ni d'intervention chirurgicale
Implant pénien	<ul style="list-style-type: none">• Taux de satisfaction déclaré de 85 %• Chirurgie ponctuelle• Évite le risque d'un pénis recourbé que causent les injections péniennes• Préliminaires plus détendus sans changement de la sensation sur la peau

Parlez-en avec votre médecin.

Inconvénients

- Peut ne pas fonctionner
- Coût
- Ne peut être pris avec des médicaments au nitrate
- Ne fonctionne pas si les nerfs érectiles ont été enlevés

- Inconfort dans le pénis
- Peut ne pas fonctionner
- Coût
- Risque d'érection prolongée peu appropriée
- Tissu cicatriciel dans 10 à 15 % qui peut courber le pénis
- Évanouissement (rare)

- Inconfort dans le pénis
- Peut ne pas fonctionner
- Coût

- Coût
- Peut causer des ecchymoses
- Ne peut pas être porté plus de 30 minutes
- Ne peut pas être utilisé avec des anticoagulants
- Le pénis peut être frais au toucher, ce qui ne donne pas une sensation naturelle

- Infection dans environ 2 % des cas, ce qui exige l'enlèvement de la prothèse
- 15 % des implants échouent et il faut une chirurgie pour réparer/enlever la prothèse; peut être embarrassant avec un nouveau ou une nouvelle partenaire

Section 2 :

Soins de suivi

Le traitement du cancer de la prostate réussit souvent à enlever les cellules et les tumeurs cancéreuses. Cette constatation est réconfortante, mais de nombreux hommes peuvent continuer d'éprouver du stress parce qu'ils craignent que le cancer ne revienne et s'inquiètent de la reprise des activités quotidiennes.

> Soins de suivi

Une fois le traitement terminé, votre médecin devra continuer de vous surveiller étroitement. Il est naturel de craindre la récurrence du cancer et d'éprouver de l'anxiété aux tests de suivi; il est toutefois important de ne pas laisser ces craintes vous empêcher de vous rendre à vos rendez-vous réguliers.

Votre équipe soignante doit vous remettre un plan de suivi qui comprendra des rendez-vous réguliers et peut-être des examens, des tests de laboratoire et des tests d'imagerie additionnels. Il est également important de lui faire part de tout nouveau symptôme, p. ex. une douleur aux os ou une difficulté de miction. Vous augmenterez ainsi vos chances que votre équipe soignante détecte rapidement si le cancer a récidivé.



Section 3 :

Bien-être physique et mental

Un souci de santé grave tel que le cancer de la prostate incite de nombreux hommes à se préoccuper de leur santé comme ils ne l'ont peut-être jamais fait auparavant. L'activité physique, une saine alimentation et le bien-être mental sont des moyens importants de maintenir et d'améliorer votre santé pendant et après le traitement.

> **Activité physique**

Il est courant que les hommes observent une diminution de leur condition physique et de leur force musculaire après les traitements. Redevenir actif ou adopter un programme de conditionnement physique constitue une étape importante de votre rétablissement.

Il est prouvé que l'activité physique régulière :

- réduit la fatigue et améliore le niveau d'énergie
- améliore la santé cardiovasculaire
- réduit l'anxiété et la dépression
- aide à maintenir un poids santé
- améliore la force musculaire

Consultez votre médecin ou les membres de votre équipe soignante pour connaître leur opinion sur un programme de conditionnement physique avant de commencer.





> Saine alimentation

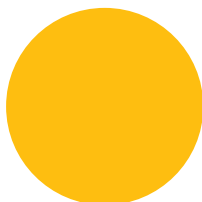
Les effets secondaires du traitement du cancer de la prostate peuvent compliquer le maintien d'une saine alimentation. Les différents traitements peuvent vous rendre nauséux, affecter votre goût, réduire votre intérêt pour les aliments ou entraîner un gain de poids difficile à perdre.

La plupart des effets secondaires s'atténueront au fil du temps. De nombreuses personnes ont observé que la consommation de petites portions toutes les deux ou trois heures les aide à se sentir mieux. Il peut être utile aussi de consulter une diététicienne qui peut vous aider à personnaliser un régime alimentaire en fonction de vos besoins.

Apportez quelques changements simples. L'augmentation de la variété des aliments sains dans votre régime alimentaire peut, par exemple, vous procurer des bienfaits durables. Limiter la consommation d'alcool, maintenir un poids santé et s'alimenter sainement peuvent atténuer le risque de cancers secondaires et améliorer votre état de santé en général.

> Bien-être émotionnel et mental

Un diagnostic de cancer de la prostate peut changer votre vie. Vous vivrez toutes sortes d'émotions : le stress, l'anxiété, la peur et de nombreuses autres encore. Il est important de pouvoir compter sur un solide réseau de soutien



L'activité physique régulière peut atténuer la fatigue et rehausser votre niveau d'énergie.



pour traverser cette épreuve de manière positive. Rappelez-vous que votre réseau de soutien peut comprendre des amis, des groupes de soutien, des groupes religieux et spirituels et votre équipe soignante (p. ex., médecin de famille, oncologue, travailleur social, psychologue, sexologue).

Voici quelques moyens d'assurer votre bien-être mental et émotionnel pendant votre expérience du cancer :

- Soyez honnête et ouvert avec les personnes de qui vous attendez un soutien.
- Ne dites que ce que vous vous sentez à l'aise de dire. Si vous ne vous sentez pas à l'aise de parler d'un aspect ou d'un autre de votre diagnostic ou traitement, n'en parlez pas.

Il est important d'avoir un solide réseau de soutien pour vous assurer de traverser cette période difficile de façon positive.





- Dressez une liste des différentes formes d'aide que chaque personne peut vous apporter pendant cette période (p. ex., vous conduire à vos rendez-vous, vous aider à faire différentes tâches, écouter quand vous ressentez le besoin de parler).
- Demandez l'aide dont vous avez besoin à votre réseau de soutien et n'oubliez pas que vos besoins peuvent changer lorsque la situation évolue.
- Utilisez souvent des techniques de détente, p. ex., des respirations profondes et la méditation. Faites une pause de la routine quotidienne et réservez du temps pour vos activités préférées.
- Adhérez à un groupe de soutien. Il est parfois utile de parler à d'autres personnes qui ont vécu ou qui vivent la même chose que vous.
- Parlez à votre équipe soignante si vous trouvez difficile de gérer vos émotions.



À PROPOS DE CANCER DE LA PROSTATE CANADA

Cancer de la prostate Canada est le principal organisme de bienfaisance national qui s'attaque aux besoins en matière de cancer de la prostate partout au Canada.

Cancer de la Prostate Canada espère que cette ressource viendra en aide aux patients atteints du cancer de la prostate et à leurs aidants dans la gestion de ce périple qu'est le cancer.

Pour toute question concernant ce document
ou Cancer de la Prostate Canada, veuillez
communiquer avec nous :

CANCER DE LA PROSTATE CANADA

2, rue Lombard, 3^e étage
Toronto (Ontario) M5C 1M1
Canada

Courriel : info@prostatecancer.ca

Téléphone : 416-441-2131

Sans frais : 1-888-255-0333

Télécopieur : 416-441-2325



facebook.com/ProstateCancerCanada



[@ProstateCancerC](https://twitter.com/ProstateCancerC)



- A Réponse à vos questions sur le cancer de la prostate
- B Rudiments des traitements du cancer de la prostate
- C Apprivoisement du cancer de la prostate



prostatecancer.ca

© 2019 – Cancer de la Prostate Canada – Numéro d'organisme
de bienfaisance : BN 89127 0944 RR0001