

Comment traiter les

# symptômes hormonaux



Ce guide est destiné aux hommes qui ont reçu un traitement en raison d'un cancer de la prostate. L'information présentée ici ne vise pas à remplacer une consultation médicale. Pour recevoir une consultation médicale, parlez à votre équipe de soins de santé.

**Les traitements hormonaux administrés contre le cancer de la prostate peuvent modifier votre concentration de testostérone.**

**La testostérone est une hormone fabriquée par les testicules.**

**La testostérone peut modifier :**

Votre désir sexuel

La façon dont votre corps entrepose les graisses

Votre humeur

**Des changements dans votre concentration de testostérone peuvent provoquer :**

Des bouffées de chaleur et de l'insomnie

Une sensibilité ou des douleurs dans vos seins (poitrine)

Le gonflement de vos seins

Des changements d'humeur et une sensibilité affective accrue

Un manque d'énergie

*Vous pourrez éprouver plusieurs de ces symptômes ou n'en avoir aucun. Vos symptômes pourront également évoluer à différents moments pendant votre traitement. Ces symptômes peuvent provoquer de l'inconfort. Parlez-en à votre équipe de soins de santé pour recevoir de l'aide.*

**Il y a certaines choses que vous pouvez faire pour réduire vos symptômes.**



**Bouffées de chaleur :**

**Les bouffées de chaleur entraînent une sensation de chaleur qui monte au visage. Elles peuvent survenir rapidement et sans avertissement. Pour réduire les bouffées de chaleur, vous pouvez :**

- Boire au moins 6 à 8 verres d'eau tous les jours.
- Éviter l'alcool et les boissons comportant de la caféine.
- Éviter les aliments épicés.
- Faire des exercices de relaxation et respiration, essayer le yoga et l'acupuncture.
- Garder la température de votre chambre plus fraîche ou utiliser un ventilateur.
- Placer une serviette sur votre literie avant de vous coucher pour pouvoir la changer facilement si vous transpirez la nuit.
- Porter des vêtements en coton pour rester plus au frais.
- Prendre des douches ou des bains tièdes plutôt que chauds.
- Faites des activités qui réduisent votre niveau de stress.

## Comment réduire vos symptômes, suite



### Gonflement ou douleur dans les seins :

Vous pourrez présenter des douleurs ou un gonflement dans un sein ou les deux.

Portez des vêtements de gymnastique faits de tissu élastique pour camoufler le gonflement de vos seins.



### Manque d'énergie :

Les pertes d'énergie peuvent s'expliquer par votre traitement, mais elles peuvent également être provoquées par :

- Le cancer lui-même
- Une anémie (manque de fer)
- Une mauvaise alimentation
- Le manque d'exercice

### Pour maintenir vos niveaux d'énergie :

- Reposez-vous suffisamment et prenez des pauses pendant la journée.
- Planifiez vos activités pour pouvoir prendre votre temps.



### L'humeur :

Il est normal de sentir que vous ne maîtrisez plus ce qui vous arrive ou d'avoir de la difficulté à vous adapter quand vous recevez des traitements contre le cancer.

### Vous pourrez éprouver les sensations suivantes :

- Choc
- Peur
- Colère
- Anxiété
- Confusion
- Tristesse

### Les choses suivantes peuvent vous aider à garder votre humeur :

**Bien manger.** Une bonne alimentation vous donne de l'énergie pour conserver votre humeur.

- Mangez beaucoup de légumes.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Évitez les graisses saturées (que l'on retrouve dans la crème, les gâteaux).
- Choisissez des aliments à faible teneur en sel et en sucre.
- Évitez l'alcool.
- Évitez de fumer.

**Faites souvent de l'exercice.** L'exercice peut réduire votre fatigue, améliorer votre humeur et vous aider à dormir.

**Acceptez vos émotions.** Parlez-en à votre équipe de soins de santé ou à une personne en qui vous avez confiance. Demandez d'être orienté vers une personne qui peut vous aider à gérer vos émotions.

**Trouvez des façons de vous détendre** et évitez de penser constamment au cancer.

## Pour en savoir davantage, consultez les sites ci après :

### Prostate Cancer Foundation of Australia

Site web : [www.prostate.org.au](http://www.prostate.org.au) Termes pour la recherche : « Hormonal problems »

### Cancer de la prostate Canada

Site web : [www.prostatecancer.ca](http://www.prostatecancer.ca) Termes pour la recherche : « Effets secondaires du traitement »