

# Le cancer de la prostate: après les traitements

Informations et ressources pour les hommes ayant terminé  
leur traitement suite à un cancer de la prostate



Ce livret a été développé par l'équipe du Programme de transition des soins en cancérologie du CUSM et l'équipe d'urologie oncologie du CUSM.

Mise en page et conception : Roula Drossis

Édition: Karen Brown / Media Meducom

### **Remerciements**

Nous tenons à remercier Cancer Care Manitoba qui nous a permis d'utiliser leur livret destiné aux patients « Moving Forward After Cancer Treatment » comme point de départ pour l'élaboration de notre propre livret ainsi que la Fondation du Cancer des Cèdres pour le financement de la traduction et de la conception.

Nous remercions tout particulièrement les patients partenaires qui ont partagé leurs commentaires au sujet du livret.

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction, en tout ou en partie, est interdite sans l'autorisation écrite du Programme de transition des soins en cancérologie du CUSM.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction</b>	<b>1</b>
<b>Les prochaines étapes</b>	<b>2</b>
Le plan de soins de suivi	2
Visites de suivi	2
Retrouver votre bien-être	3
Trouver un sens après les traitements du cancer	4
<b>Gérer les effets secondaires des traitements</b>	<b>4</b>
Les effets secondaires et les effets tardifs	4
Les changement urinaires	5
Les changements liés à la santé sexuelle	7
Les changements intestinaux	12
La douleur	14
La fatigue	14
Les changements hormonaux	17
L'ostéoporose et la santé des os	18
Les problèmes de sommeil	19
<b>Des inquiétudes au sujet d'un retour du cancer</b>	<b>21</b>
Les symptômes d'une possible récurrence : ce qu'il faut surveiller	22
<b>Les facteurs émotionnels et psychologiques</b>	<b>22</b>
L'anxiété	24
La dépression	25
Parler à vos proches	25
Les risques pour les enfants / les membres de la famille	28
<b>Un mode de vie sain</b>	<b>28</b>
L'activité physique	29
L'alimentation	30
Réduire le stress	31
<b>Quand et comment retourner au travail</b>	<b>33</b>
<b>Soutien et ressources</b>	<b>35</b>



# INTRODUCTION

Ce livret est destiné aux hommes atteints d'un cancer de la prostate qui ont été traité au moyen d'une intervention chirurgicale ou une radiothérapie avec ou sans hormonothérapie. Maintenant que vous avez terminé vos traitements, vous vous posez peut-être des questions sur ce qui va suivre.

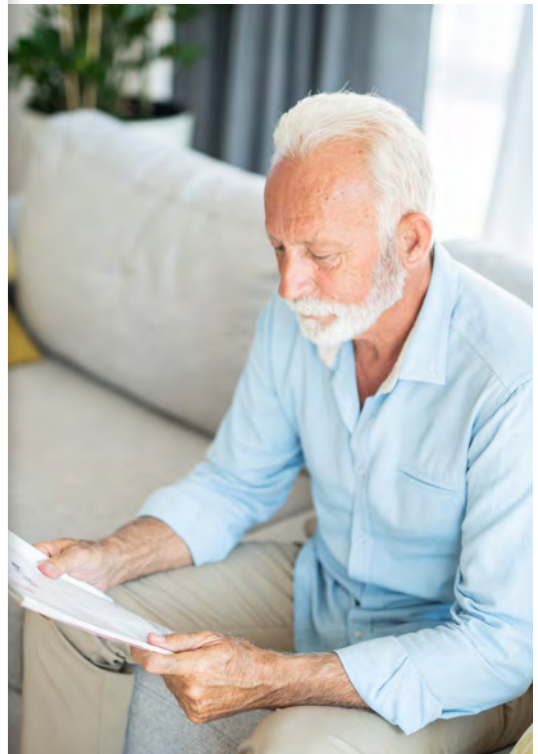
Ce livret vous aidera à :

- savoir ce qui vous attend maintenant que vous avez terminé vos traitements,
- gérer les effets secondaires causés par vos traitements,
- comprendre vos émotions,
- adopter de nouvelles habitudes pour un mode de vie plus sain,
- partager vos sentiments avec votre famille et vos proches,
- planifier votre retour au travail,
- trouver de l'aide.

Certains sujets de ce livret peuvent ne pas vous concerner. Vous pouvez lire uniquement ce qui est important pour vous. Tout au long de votre lecture, vous trouverez quelques mots en gras destinés à attirer votre attention sur des termes médicaux importants ou des messages clés. À la fin du livret, vous trouverez aussi une section qui vous donnera plus d'informations sur chaque sujet abordé.

Ce livret a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.

Ce livret est un complément aux informations contenues dans « *La vie après le traitement du cancer* » de la Société canadienne du cancer.



# LES PROCHAINES ÉTAPES

## LE PLAN DE SOINS DE SUIVI

Votre équipe d'oncologie du Centre Universitaire de Santé McGill (CUSM) vous donnera une copie de votre plan de soins. Il comprend votre calendrier de suivi et un résumé de vos traitements. Votre médecin de famille (et votre urologue si vous en avez un) recevra également une copie de votre plan de soins.

## VISITES DE SUIVI

Pour certains patients les visites de suivi se feront avec l'équipe d'oncologie du CUSM pendant les cinq premières années. **Après la 5e année, les visites de suivi se feront avec votre médecin de famille ou votre urologue.** Pour d'autres patients, le transfert des soins de suivi au médecin de famille ou à l'urologue se fera un peu plus tôt. Votre médecin en discutera avec vous. De nombreux patients n'ont pas de médecin de famille ou d'urologue. Si vous n'avez pas de médecin, l'équipe d'oncologie continuera à vous suivre jusqu'à ce que vous en ayez un.

La prostate produit une protéine appelée antigène prostatique spécifique (**APS**) qui peut être détectée dans le sang. Le dosage du taux d'APS dans le sang est utilisé pour détecter le cancer de la prostate. Une augmentation du taux d'APS après le traitement peut être un signe de retour du cancer.

Avant chaque visite, vous aurez un test sanguin pour vérifier **votre taux d'APS**.

Durant ces visites de suivi, votre médecin :

- vous demandera si vous avez des **symptômes**,
- vérifiera votre taux d'APS,
- fera un **examen de toucher rectal\* (TR)** si nécessaire,
- demandera d'autres tests si nécessaire.

*\*L'examen de toucher rectal (TR) est un test qui consiste à examiner la partie inférieure du rectum d'une personne, en insérant un doigt dans le rectum. Ce test peut aider votre médecin à vérifier si le cancer est revenu. Après les traitements contre le cancer de la prostate, le TR se fait uniquement s'il y a une augmentation significative du taux d'APS.*

**Si vous, ou les médecins détectez un quelconque problème tôt, mieux cela vaudra. C'est pourquoi il est important de vous présenter à vos rendez-vous.**



#### N'oubliez pas :



- de poser des questions à votre médecin (si vous en avez),
- de parler de vos symptômes et de vos inquiétudes,
- de consulter votre médecin de famille au moins une fois par an, ou plus souvent si vous en avez besoin.

## RETROUVER VOTRE BIEN-ÊTRE

Après avoir reçu votre diagnostic, vous avez peut-être laissé tomber certaines choses pour vous concentrer sur votre état de santé. Prenez votre temps pour reprendre des forces et comprendre ce que vous avez vécu.

Cela fait partie de retrouver à nouveau votre bien-être. Demandez-vous ce qui est important pour vous maintenant. Vous réaliserez peut-être que vous n'êtes plus la même personne que celle du début de votre parcours. Il y aura peut-être des changements dans votre vie.

N'oubliez pas que le cancer affecte non seulement votre santé physique, mais il peut affecter votre vie sociale et votre santé mentale. Certains de ces changements ne s'arrêteront peut-être pas avec la fin de vos traitements. En fait, pour certaines personnes, l'impact de ces changements peut s'accroître à la fin de leur traitement.

S'adapter à la vie après le cancer et trouver une « nouvelle normalité » peut prendre du temps pour vous, votre famille et vos proches. Il n'y a pas deux personnes semblables. Pour vous aider à faire face à votre nouvelle normalité, lisez la section « *Gérer les effets secondaires* » au bas de cette page.

Maintenant que vous avez atteint cette étape de votre parcours :

- soyez patient avec vous-même et votre famille,
- attendez-vous à ce que des changements se produisent peut-être dans votre vie quotidienne,
- demandez de l'aide si vous en avez besoin,
- dites honnêtement comment vous vous sentez aux gens autour de vous.

## TROUVER UN SENS APRÈS LES TRAITEMENTS DU CANCER

Il se peut que vous remettiez beaucoup de choses en question après votre expérience avec le cancer – votre spiritualité, votre vision de la vie, vos objectifs. Vous souhaitez peut-être mieux comprendre ce que vous avez vécu. Si vous êtes aux prises avec ces pensées, dites-vous que vous n'êtes pas seul. D'autres personnes qui ont terminé leurs traitements ont partagé leurs histoires dans « *Retrouver un sens après un traitement contre le cancer* » dans la publication « *La vie après un traitement contre le cancer* » de la Société canadienne du cancer. Lire ce qu'ils ont vécu peut vous aider.

Vous pouvez également visiter le site Internet CanSupport des Cèdres à <https://www.cansupport.ca/fr/> pour obtenir plus d'information à ce sujet.

## GÉRER LES EFFETS SECONDAIRES DES TRAITEMENTS

### LES EFFETS SECONDAIRES ET LES EFFETS TARDIFS

Vous pouvez avoir des **effets secondaires**, qui sont des changements subis par votre corps en raison des traitements du cancer. Par exemple, la chirurgie et la radiothérapie peuvent affecter la fréquence à laquelle vous urinez, de vos selles ou de vos érections.

La plupart des effets secondaires se produisent pendant ou juste après vos traitements. Certains d'entre eux peuvent être traités avec succès. D'autres disparaissent d'eux-mêmes. Certains effets secondaires peuvent durer des mois. La gravité et la durée de ces effets varient (elles peuvent être différentes) d'une personne à l'autre.



Après avoir terminé votre traitement, vous pouvez également ressentir des **effets tardifs**. Ils peuvent survenir plusieurs mois après la fin de votre traitement. Dans certains cas, ils peuvent ne pas disparaître.

Votre plan de soins de suivi comporte une liste des effets secondaires et des effets tardifs possibles. Vous recevrez une copie du plan de soins lors de votre visite de suivi.

## LES CHANGEMENTS URINAIRES

L'incontinence urinaire (IU) est la perte de contrôle de la vessie. Si vous avez de l'IU, vous pouvez avoir:

- un besoin urgent d'uriner et vous ne pouvez pas vous retenir
- des fuites d'urine
- les deux



**Il y a 2 raisons principales pour lesquelles cela se produit.**

- **Des lésions des nerfs ou des muscles** : la chirurgie ou la radiothérapie peuvent endommager les nerfs ou les muscles qui aident à retenir ou d'évacuer l'urine. Les nerfs envoient et reçoivent des signaux entre le cerveau et le corps. Si les nerfs sont endommagés, les messages ne peuvent pas être transmis correctement. Votre cerveau et vos nerfs n'arrivent pas à bien contrôler les muscles de votre vessie.
- **Les dommages de la paroi de la vessie** : la radiothérapie peut irriter la paroi de la vessie, ce qui peut vous donner envie d'uriner souvent.

**Les types d'IU les plus courants sont l'incontinence à l'effort et l'incontinence d'urgence.**

### L'incontinence à l'effort

Les fuites d'urine peuvent se produire lorsqu'il y a une pression sur la vessie. C'est ce qu'on appelle l'incontinence à l'effort. Cela arrive lors d'activités comme soulever des objets, éternuer, tousser, rire ou faire de l'exercice. Ce type d'incontinence survient souvent dans les premiers mois suivant l'opération. Elle s'améliore graduellement avec le temps.

### L'incontinence d'urgence

L'incontinence d'urgence est aussi appelée vessie hyperactive. Dans ce cas, vous ressentez l'envie urgente d'uriner, mais ne pouvez pas la contrôler et votre vessie se vide. Les personnes souffrant d'incontinence d'urgence urinent souvent, le jour comme la nuit. Ce type d'incontinence peut survenir après des traitements de radiothérapie de la prostate, mais il s'améliore généralement de lui-même avec le temps.



## Ce que vous pouvez faire ?

**Les exercices de Kegel** (aussi appelés exercices du plancher pelvien) permettent d'améliorer l'incontinence à l'effort. Vous pouvez les faire dans n'importe quelle position : couché, assis ou debout.

### Pour faire les exercices de Kegel :

- serrez ou contractez les muscles autour de votre anus (comme pour empêcher des gaz de passer)
- maintenez la pression pendant 2 à 5 secondes
- relâchez les muscles pendant 2 à 5 secondes
- répétez cet exercice 12 à 20 fois. Ceci est une série complète, à faire 3 à 4 fois par jour

### Les exercices de Kegel :

- aident à prévenir les fuites d'urine ou de selles
- maintiennent les organes au-dessus de votre **plancher pelvien\*** au bon endroit
- améliorent la circulation sanguine dans votre région pelvienne

*\* Les muscles du plancher pelvien sont les muscles que vous contractez pour retenir l'urine. Ils traversent le bas du bassin et soutiennent vos organes pelviens, la vessie et les intestins.*

**Utilisez des serviettes ou des sous-vêtements de protection.** Ils absorbent les fuites d'urine et empêchent de mouiller vos vêtements. Vous pouvez les acheter dans la plupart des pharmacies.

**Surveillez ce que vous mangez et buvez.** Essayez de **limiter** les boissons ou les aliments qui peuvent irriter votre vessie, comme :

- la caféine (dans le thé, le café, les boissons au cola)
- l'alcool
- les agrumes et jus de fruits
- les boissons avec des édulcorants artificiels
- les tomates et aliments à base de tomates
- les aliments épicés
- les boissons gazeuses



Limitez la caféine, les agrumes et les jus de fruits.

Buvez 6 à 8 tasses d'eau ou de liquide par jour pour bien vous hydrater. (L'hydratation permet de réduire la sensation de brûlure en urinant.)

Limitez votre consommation de liquide 3 à 4 heures avant le coucher.

### **Les techniques comportementales**

Vous pouvez apprendre à aller aux toilettes pour uriner après en avoir senti le besoin. Essayez de planifier vos visites aux toilettes toutes les 2 à 3 heures quand vous êtes éveillé. Avec la pratique, vous pouvez retarder vos visites aux toilettes à 3 ou 4 heures.

### **Les médicaments**

Certains médicaments peuvent aider à contrôler l'incontinence d'urgence.

### **Les techniques et les dispositifs médicaux**

Votre équipe traitante peut vous suggérer différentes techniques et dispositifs médicaux selon la forme et la gravité de votre incontinence urinaire.

### **La chirurgie**

Certaines personnes souffrant d'une incontinence urinaire sévère, qui ne s'améliore pas avec le temps, peuvent avoir besoin :

1. d'une chirurgie pour maintenir la vessie et l'urètre en place
2. d'un **sphincter urinaire\*** artificiel

*\*Le sphincter urinaire est un muscle qui contrôle l'écoulement de l'urine hors de la vessie. Lorsque le sphincter est contracté (fermé), il bloque l'ouverture de votre vessie, ce qui empêche l'urine de s'écouler.*

Parlez à votre équipe d'oncologie du CUSM pour connaître vos options.

## **LES CHANGEMENTS LIÉS À LA SANTÉ SEXUELLE**

Vous pouvez ressentir des changements de votre santé sexuelle à la suite de vos traitements contre le cancer. Si c'est le cas, nous pouvons vous aider. Parler de votre santé sexuelle peut être gênant, mais ne soyez pas intimidé ou embarrassé. Quelles que soient vos questions, votre équipe traitante y répondra et essaiera de trouver des solutions qui vous conviendront. Résoudre ces problèmes vous aidera à vous rétablir.

### **L'INTIMITÉ ET LA SEXUALITÉ**

Votre vie sexuelle sera probablement différente après le cancer. Le cancer peut avoir un effet sur vos émotions et la façon dont vous percevez votre corps. Votre intérêt pour le sexe et les relations sexuelles peuvent également être affectés.

Après vos traitements, vous pouvez peut-être ressentir :

- des changements dans vos sentiments et vos attitudes à l'égard du sexe. Par exemple, la douleur, la fatigue et la difficulté à maintenir une érection peuvent vous rendre moins intéressé par les rapports sexuels.

- une perte de la masculinité (sentiment d'être un homme) et du désir sexuel. Par exemple, votre taux de testostérone peut baisser après un traitement hormonal. Lorsque le taux de testostérone baisse, la libido diminue.

Pour ces raisons, vous pourriez éviter les moments d'intimité et craindre les rapports sexuels.



Le cancer et les traitements peuvent également affecter votre corps.

Les traitements peuvent entraîner des changements dans :

- vos érections
- vos orgasmes
- votre éjaculation (lors de l'orgasme)
- votre fertilité

Après une chirurgie pour enlever la prostate et les vésicules séminales, certains hommes ne seront pas en mesure de produire du sperme (liquide qui contient les spermatozoïdes). C'est ce qu'on appelle « l'orgasme sec », « l'aspermie » ou « l'anéjaculation ». Ces changements sont souvent temporaires.

Parlez-en à votre équipe traitante. Dites-leur ce que vous vivez. Un avis médical opportun peut vous aider à faire face à ces changements. Avec du temps et des efforts, vous pourrez retrouver une bonne vie sexuelle.



## Ce que vous pouvez faire ?

- Dites franchement ce que vous pensez et ressentez à votre partenaire.
- Passez du temps à vous toucher et à parler. La sexualité est une question de connexion. Il ne s'agit pas seulement de sexe.
- Soyez patient et bienveillant avec vous-même et votre partenaire pendant que vous récupérez.
- Concentrez-vous sur ce qui vous permet de vous sentir bien dans votre peau. Cela vous aidera à renforcer votre confiance en vous-même et à réduire l'anxiété.



### RESSOURCES:

Consultez la brochure « *Sexualité, intimité et cancer* » de la Société canadienne du cancer pour plus d'informations sur l'intimité et la sexualité.

<https://www.procuere.ca>

Informations supplémentaires à la page 41 dans la section Ressources sous la rubrique Santé sexuelle.

## LA DYSFONCTION ÉRECTILE

Après un traitement ou une chirurgie pour le cancer, vous pouvez éprouver des difficultés à avoir une **érection\***.

*\*Une érection est la capacité du pénis à devenir dur et à le rester.*



### Ce que vous pouvez faire ?

- **Massez le pénis.** Cela gardera vos tissus en bonne santé et favorisera la circulation du sang du pénis.
- **Essayez d'avoir des érections fréquentes.** Cela augmente le flux sanguin vers le pénis même si vous n'avez pas de relations sexuelles.
- **Prenez des médicaments.** Certains médicaments peuvent vous aider à avoir une érection. Parlez à votre équipe traitante pour connaître le médicament qui vous convient le mieux.
- **Faites les exercices de Kegel** pour renforcer les muscles du plancher pelvien.
- **Mangez sainement et faites de l'exercice** pour garder un poids santé.
- **Arrêtez de fumer.** Les personnes qui fument sont plus susceptibles d'avoir des difficultés à avoir une érection. Demandez de l'aide à votre équipe traitante ou à votre pharmacien pour cesser de fumer.
- **Réduisez votre consommation d'alcool.**
- **Dites à votre médecin quels médicaments vous prenez.** Certains médicaments peuvent causer une dysfonction érectile ou d'autres effets secondaires.
- **Envisagez d'utiliser des implants et des dispositifs :** certains dispositifs amènent le sang dans le pénis (comme un aspirateur) pour vous aider à obtenir une érection. Une autre option est un implant pénien. Il s'agit de tiges flexibles ou des tubes gonflables insérés dans le pénis. Parlez-en à votre médecin pour savoir si ces options sont appropriées dans votre cas.



### Qui peut vous aider ?

**Parlez-en à votre médecin.** Ne laissez pas la gêne vous empêcher d'obtenir des soins médicaux. Votre médecin pourra peut-être vous référer à un thérapeute spécialisé.

**Si vous êtes en couple,** partagez vos sentiments avec votre partenaire. Parlez des changements sexuels que vous vivez. Travaillez ensemble pour apporter des changements à votre vie sexuelle afin que vous puissiez vous apprécier et être intimes.

**Parlez à un ami proche ou à un conseiller professionnel.** Ils peuvent vous aider à gérer vos sentiments au sujet des changements sexuels.



**Parlez à d'autres hommes.** Parlez à d'autres hommes qui ont vécu les mêmes expériences. Informez votre équipe traitante si vous souhaitez vous joindre à un groupe de soutien.

Si vous êtes homosexuel, bisexuel ou transgenre (LGBTQ+), vous pouvez avoir des besoins qui ne sont pas abordés ici. Parlez à votre équipe traitante de l'impact de votre orientation ou de votre identité sur votre situation.

**Conseils pour les soignants :** Lorsque votre partenaire sexuel est atteint d'un cancer, votre rôle en tant qu'aidant peut être difficile. Certains partenaires trouvent que le cancer les rapproche, d'autres que leur relation est plus compliquée.

### **Que faire lorsque votre partenaire est atteint d'un cancer :**

- Soyez ouvert avec votre partenaire au sujet de vos sentiments.
- Parlez de vos désirs et besoins sexuels avec votre partenaire. Il est normal que vous ayez des désirs et des besoins même si votre partenaire ne va pas bien.
- Soyez patient avec votre partenaire. Il aura besoin de temps pour guérir ou se reposer avant que le sexe ne soit à nouveau agréable.
- Prenez soin de votre santé.

**Avoir des relations sexuelles n'aggravera pas le cancer de votre partenaire.** Pour la plupart des personnes atteintes de cancer, les relations sexuelles peuvent être sécuritaires et agréables.



## LES CHANGEMENTS INTESTINAUX

Vous pouvez souffrir de **constipation** (moins de selles que d'habitude ou des selles dures) après une chirurgie, un traitement hormonal, ou à cause des médicaments contre la douleur que vous prenez.



### Ce que vous pouvez faire ?

- buvez 6 à 8 tasses ou plus d'eau ou de liquides chaque jour. Les liquides aident à garder des selles molles,
- choisissez des aliments riches en fibres. Par exemple, le pruneau, la pomme, le raisin, la poire, les pois verts, le brocoli et les choux de Bruxelles. Ceux-ci vous aideront à avoir des selles plus régulières,
- faites de l'exercice léger après chaque repas, comme marcher,
- faites les exercices de Kegel.



Vous pouvez souffrir de **diarrhée** (selles molles ou liquides), qui peut être un effet secondaire de la radiothérapie.



### Ce que vous pouvez faire ?

- essayez d'identifier quels aliments déclenchent votre diarrhée,
- mangez des repas plus petits, plus souvent,
- enlevez la pelure et retirez les graines des fruits et légumes,
- buvez les liquides lentement,
- faites les exercices de Kegel,
- mangez plus d'aliments contenant des fibres solubles comme la farine d'avoine, le son d'avoine, l'orge, le riz blanc, les bananes, le pain blanc et les compotes de pommes,
- limitez les boissons qui contiennent de la caféine (comme le café ou les boissons gazeuses au cola) ou de l'alcool,
- limitez les aliments gras et épicés.

Informez votre équipe d'oncologie du CUSM si la constipation ou la diarrhée dure plus de 2 semaines après votre traitement, ou si la situation ne s'améliore pas ou s'aggrave.



## L'incontinence fécale

L'incontinence fécale (ou incontinence anale) est une perte de contrôle des selles. Si cela se produit, vous perdez accidentellement les selles de votre anus.



### Ce que vous pouvez faire ?

- Portez des serviettes ou des sous-vêtements de protection. Beaucoup de personnes utilisent des serviettes. Elles absorbent les fuites et évitent de salir vos vêtements. Vous pouvez acheter celles conçues pour les hommes dans la plupart des supermarchés ou des pharmacies. Portez les serviettes avec des sous-vêtements ajustés, pas des shorts boxer. Changez-les régulièrement. Ainsi, votre peau restera propre et sèche et cela évitera l'irritation de la peau.
- Faites les exercices de Kegel. Ils contribuent à renforcer les muscles du plancher pelvien, qui soutiennent votre vessie et vos intestins.
- Apportez une trousse d'incontinence lorsque vous quittez votre domicile. Prévoyez des lingettes, un sac en plastique (p. ex. Ziploc), des gants et des vêtements de rechange.



### Qui peut vous aider ?

Parlez à votre équipe d'oncologie du CUSM ou à votre médecin de famille.

Si vous avez besoin d'aide pour choisir les bons produits, demandez à votre pharmacien.

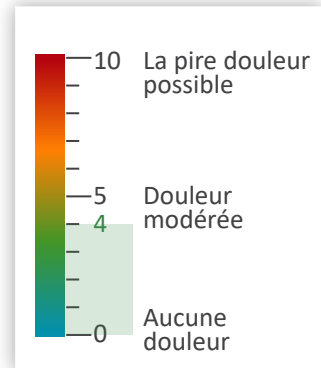


## LA DOULEUR

La douleur que vous avez peut-être ressentie après votre chirurgie ou votre radiothérapie devrait diminuer avec le temps. Le but est de maintenir votre niveau de douleur **en dessous de 4**. Il est important de contrôler votre douleur. Autrement, votre récupération pourrait être ralentie.

Lisez la brochure : « *Guide de préparation – Chirurgie de la prostate* » du CUSM sur la façon de gérer la douleur après votre chirurgie.

Communiquez avec votre équipe traitante si votre douleur ne diminue pas ou s'aggrave.



## LA FATIGUE

Quand vous vous sentez épuisé et n'avez pas d'énergie, on parle de fatigue. La fatigue peut être physique ou mentale. C'est le symptôme le plus fréquent chez les personnes atteintes de cancer et **l'effet secondaire** le plus courant des traitements contre le cancer. D'habitude, la fatigue diminue après les traitements, mais pour certains patients, elle peut se poursuivre pendant des mois ou des années (**effet tardif**).

Si vous êtes fatigué, vous pouvez :

- ressentir une fatigue globale au niveau du corps entier ou une faiblesse,
- être épuisé, même après avoir dormi,
- avoir des difficultés pour vous concentrer,
- avoir moins d'intérêt pour les choses que vous aimez,
- avoir des phases de regain d'énergie, puis manquer d'énergie soudainement.





## Ce que vous pouvez faire ?

Pour gérer votre énergie :

### **Soyez actif physiquement :**

- demandez à votre médecin à quel moment vous pouvez commencer à faire de l'exercice. La plupart des personnes peuvent commencer par la marche, plusieurs fois par semaine. Augmentez graduellement la distance et le nombre de promenades.

### **Pratiquez des activités relaxantes :**

- telles que des exercices de respiration, du yoga, de la **méditation pleine conscience\*** ou écoutez de la musique apaisante.

*\* La méditation pleine conscience est une activité qui consiste à diriger votre attention sur vos pensées sans porter de jugement ou ressentir le besoin d'agir. Cela demande souvent de contrôler votre respiration, de vous concentrer sur le présent et de libérer votre esprit du passé ou de l'avenir.*

### **Planifiez et organisez :**

- prévoyez faire vos activités lorsque vous avez le plus d'énergie,
- planifiez des activités amusantes,
- planifiez des activités dans endroits où vous pouvez vous asseoir,
- demandez à vos amis ou à votre famille de vous aider dans vos tâches ménagères (cuisiner, faire les courses, faire la lessive),
- alternez des tâches qui exigent beaucoup d'énergie avec des tâches qui en exigent moins.

### **Adaptez votre rythme :**

- reposez-vous avant d'être fatigué. Cela peut vouloir dire s'arrêter au milieu d'une tâche.

### **Changez de position :**

- modifiez votre posture pour réduire la fatigue. Par exemple, asseyez-vous sur une chaise pour cuisiner ou faire la vaisselle.

### **Priorisez :**

- faites les activités les plus importantes en premier.

### **Surveillez ce que vous mangez et buvez :**

- essayez de manger 5 à 6 petits repas par jour au lieu de 3 grands repas. Cela fournira de l'énergie à votre corps tout au long de la journée. Consultez le Guide alimentaire canadien pour connaître les groupes alimentaires et les portions,
- buvez beaucoup de liquides. La plupart des gens devraient boire entre 6 à 8 tasses de liquides par jour.

### Organisez la garde des enfants :

- utilisez les services de garde disponibles. Demandez de l'aide à vos amis et votre famille au besoin,
- faites participer vos enfants aux tâches ménagères.

### Dormez suffisamment :

- reposez-vous lorsque vous êtes fatigué et faites une sieste pendant la journée si vous en avez besoin. Veillez à ne pas faire la sieste trop tard dans la journée. Cela pourrait vous empêcher de dormir la nuit,
- vérifiez votre environnement de sommeil et faites des changements si possible. Voir les conseils de la section « *Problèmes de sommeil* ».



## Qu'est-ce qui peut vous aider ?

**Envisagez de participer à un groupe de soutien pour les personnes atteintes de cancer.** Parler avec des personnes qui ont connu le même problème peut vous aider à apprendre de nouvelles façons de faire face.

Parlez à votre médecin de famille ou à votre équipe d'oncologie si vous passez beaucoup de temps au lit ou si votre fatigue s'aggrave.



## LES CHANGEMENTS HORMONAUX

Si vous suivez un traitement d'hormonothérapie, vous recevrez probablement un traitement de privation d'androgène (TPA). L'hormonothérapie peut réduire la taille des tumeurs de la prostate. Elle rétrécit la prostate en diminuant les niveaux de testostérone et d'autres hormones sexuelles mâles. Les effets secondaires dus à l'hormonothérapie varient en intensité et en durée d'un homme à l'autre. Ils peuvent inclure :

- la fatigue
- **les bouffées de chaleur**
- une diminution de la libido (désir sexuel)
- le dysfonctionnement érectile
- la prise de poids
- **l'ostéoporose** (faiblesse et perte osseuse)
- les troubles du sommeil
- la dépression et les changements d'humeur occasionnels

Vous pouvez aussi éprouver :

- une croissance du tissu mammaire (des seins)
- des difficultés de concentration
- de la faiblesse musculaire, le plus souvent dans les jambes
- une réduction de la taille de vos testicules

Les hommes qui reçoivent une TPA sont également plus à risque d'hypertension artérielle, de diabète et de problèmes cardiaques. Votre médecin peut vous aider à prévenir ou à traiter la plupart de ces effets secondaires.

## BOUFFÉES DE CHALEUR

Une bouffée de chaleur est une sensation soudaine de chaleur sur votre visage, votre cou et votre poitrine qui peut vous faire transpirer. Votre corps abaisse la température corporelle par la transpiration. Les bouffées de chaleur accompagnées de sueurs qui se produisent pendant le sommeil sont souvent aussi appelées **sueurs nocturnes**. De nombreux patients atteints de cancer ressentent ces effets secondaires. Vous pourrez continuer à avoir des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes même après le traitement du cancer.





## Ce que vous pouvez faire ?

- faites de l'exercice régulièrement
- utilisez des ventilateurs pour rester au frais
- portez des tissus qui évacuent l'humidité comme le lin ou des matériaux de type « vêtements plein air » (ceux-ci repoussent l'humidité de la peau), et habillez-vous en couches superposées
- évitez de boire de la caféine ou de l'alcool
- choisissez des aliments et des boissons froids
- évitez la nourriture épicée
- dormez dans une pièce fraîche
- pensez à vous trouver des pyjamas et des draps frais et des oreillers en lin ou en bambou



## Qui peut vous aider ?

La prise de médicament peut vous aider si les bouffées de chaleur sont extrêmement inconfortables. Discutez-en avec votre médecin traitant.

## L'OSTÉOPOROSE ET LA SANTÉ DES OS

**L'ostéoporose** est une maladie qui se produit lorsque les os deviennent si faibles qu'ils peuvent se briser facilement.



Certaines thérapies hormonales utilisées pour traiter le cancer de la prostate réduisent la quantité de **testostérone** dans le corps. Vous connaissez peut-être la testostérone pour son rôle dans la formation des muscles et dans la libido. Elle aide également à construire et à maintenir des os solides. Des taux moins élevés de testostérone peuvent causer une perte osseuse, ce qui peut entraîner une faiblesse des os. Dans des cas plus graves, la perte osseuse peut entraîner de l'ostéoporose et des fractures osseuses (cassures). Un cancer qui s'est propagé aux os peut également entraîner une faiblesse osseuse et des **fractures**.

## Symptômes

Les personnes peuvent développer de l'ostéoporose pendant des années sans avoir de symptômes. Une fracture de l'os peut être le premier signe d'un problème. Les autres symptômes sont :

- une diminution de la taille au fil du temps
- une posture courbée/bossue
- un haut du dos arrondi
- une sensibilité ou de la douleur osseuse



### Ce que vous pouvez faire ?

Diagnostiquer et traiter l'ostéoporose rapidement permettent de prévenir la perte et les fractures osseuses. Les recherches démontrent également que des quantités suffisantes de vitamine D et de calcium peuvent aider à prévenir l'ostéoporose et les fractures osseuses chez les hommes traités par les thérapies hormonales. Votre médecin peut demander un test de la densité osseuse tous les 1 à 2 ans pour surveiller la santé de vos os.



### Qui peut vous aider ?

Votre équipe traitante peut vous conseiller certains médicaments qui permettent de réduire la perte osseuse et le risque de fractures.

Si les symptômes s'aggravent ou ne disparaissent pas, dites-le à votre médecin ou à votre équipe traitante. N'attendez pas votre prochain rendez-vous pour le faire. Un traitement tôt est essentiel pour prévenir les fractures osseuses.

## LES PROBLÈMES DE SOMMEIL

Vous pouvez avoir des difficultés pour vous endormir ou pour avoir un sommeil de bonne qualité à cause de l'inquiétude, de la dépression, ou pour d'autres raisons.

Il est important d'avoir un sommeil de qualité. Cela vous aidera pour de nombreux symptômes comme :

- les changements d'humeur
- la dépression
- l'anxiété
- la fatigue





## Ce que vous pouvez faire ?

### Ajustez vos habitudes de sommeil :

- essayez de vous coucher et de vous lever toujours à la même heure,
- évitez les siestes trop longues ou en fin d'après-midi,
- évitez l'alcool, le café, les aliments lourds (difficiles à digérer), épicés ou sucrés 4 à 6 heures avant le coucher,
- évitez les écrans de télévision/téléphone/ordinateur au moins 1 heure avant de vous coucher,
- faites de l'exercice régulièrement, mais évitez les activités intenses 1 à 2 heures avant le coucher.

### Aménagez votre environnement de sommeil :

- une chambre fraîche permet souvent de mieux dormir. De préférence, optez pour une température ambiante confortable,
- éliminez le bruit et la lumière autant que possible,
- utilisez les bouchons d'oreilles si votre partenaire ronfle.

### Établissez votre routine :

- essayez d'oublier vos soucis au coucher. Faites une activité relaxante avant le coucher, comme du yoga ou de la respiration profonde,
- avant le coucher, écrivez la liste de choses à faire pour le lendemain pour éviter de vous réveiller pour y penser,
- adoptez un rituel avant de vous coucher, comme prendre un bain chaud ou lire un livre.

Si les problèmes de sommeil affectent votre vie quotidienne, parlez-en à votre médecin de famille.

Limitez l'utilisation de somnifères (pilule pour dormir). Ils doivent être utilisés avec précaution et tel que prescrit par votre médecin.



# DES INQUIÉTUDES AU SUJET D'UN RETOUR DU CANCER

Après les traitements, il est normal de s'inquiéter d'un retour de votre cancer. Cette peur augmente parfois avant un rendez-vous, lorsque vous approchez de la clinique du cancer, ou lorsque vous vous sentez malade.

N'oubliez pas que vous rencontrerez régulièrement votre médecin de famille ou votre urologue et l'équipe d'oncologie du CUSM lors de rendez-vous de suivi. Dites-nous ce que vous ressentez réellement. N'ayez pas peur de partager vos inquiétudes avec nous.



## Quelques conseils sur la façon de gérer la peur d'un retour du cancer :

- Sachez qu'il est très courant d'avoir ces pensées après les traitements du cancer. Soyez conscient de ce qui déclenche vos craintes.
- Entraînez-vous à chasser vos peurs. Il est normal d'avoir ces pensées. Certaines personnes utilisent des techniques d'imagerie (la visualisation) ou de pleine conscience pour faire face à leurs peurs.
- Parlez de vos sentiments avec un ami ou un conseiller. S'ouvrir et gérer vos émotions peuvent vous aider. Cela est difficile au début, mais deviendra plus facile au fil du temps.
- Connaître les comportements sains qui peuvent aider à réduire les risques de cancer.
- Contrôlez ce que vous pouvez. Concentrez-vous sur votre bien-être. Mangez sainement, faites de l'exercice, établissez une routine, dormez suffisamment et rendez-vous à vos visites médicales de suivi.
- Trouvez des façons de vous détendre. Apprenez la méditation pleine conscience. Relaxez régulièrement pendant quelques minutes chaque jour. Concentrez-vous sur le présent, plutôt que sur les inquiétudes concernant l'avenir ou le passé.
- Soyez informé. Apprenez à connaître les vrais symptômes à surveiller pour ne pas vous inquiéter pour chaque douleur ou mal que vous ressentez.

## LES SYMPTÔMES D'UNE POSSIBLE RÉCIDIVE : CE QU'IL FAUT SURVEILLER

Le cancer de la prostate qui réapparaît après le traitement est appelé une **récidive**. Il s'agit d'une **récidive locale** si le cancer revient dans la région autour de la prostate. Il est **métastatique** lorsque le cancer récidivant se trouve dans une autre partie du corps. Les cancers métastatiques de la prostate se propagent souvent aux os ou aux poumons.

Après votre traitement initial pour le cancer de la prostate, votre taux d'APS devrait chuter considérablement. Chez les personnes atteintes **d'une récidive du cancer de la prostate, les taux d'APS augmentent en général. Un changement de niveau d'APS peut être le premier et le seul signe indiquant quelque chose d'anormal**. D'autres symptômes d'une récidive du cancer dépendent de l'endroit où le cancer s'est propagé.

C'est pour ces raisons que vous devez faire vos tests sanguins selon le calendrier établi par votre médecin.

Si vous avez des questions, notez-les et apportez vos questions à votre rendez-vous de suivi afin que vous puissiez en discuter avec votre médecin.

Consultez la page 28 de la section « *Un mode de vie sain* » de ce livret pour plus d'informations.

## LES FACTEURS ÉMOTIONNELS ET PSYCHOLOGIQUES

La fin des traitements peut être une période troublante. Vous serez soulagé de savoir que les traitements sont enfin terminés, mais vous pourrez aussi vous sentir seul, en colère, inquiet, ou triste. Vous pouvez également être bouleversé par tous les changements subis par votre corps. Il est normal d'éprouver ces sentiments. Il est également normal de demander de l'aide si ces sentiments vous envahissent.



### Voici des signes qui devraient vous inciter à demander de l'aide :

- vous restez à la maison parce que vous ne voulez pas que les gens vous voient,
- vous n'avez pas envie de sortir ou de rencontrer de nouvelles personnes,
- vous évitez d'être intime avec votre partenaire,
- vous ne voulez pas que votre partenaire voie vos cicatrices,
- vous êtes gêné parce que vous avez perdu ou pris du poids,
- vous avez honte d'avoir eu un cancer,
- vous êtes incapable de vous accepter comme vous êtes maintenant.

Il est normal d'avoir ces pensées. Il se peut que vous ayez besoin de trouver des façons pour faire face à ces sentiments. Voici quelques pistes qui ont aidé d'autres personnes :

- Donnez-vous le temps de vous adapter. Tout le monde s'adapte différemment. Faites les choses à votre propre rythme et traitez-vous avec compassion et gentillesse.
- Soyez patient. Le processus de guérison est lent. Prenez du temps pour vous reposer et pour récupérer. Cela ira de mieux en mieux avec le temps. Parfois, le changement est si graduel que vous ne le remarquez pas quand il se produit.
- Parlez à une personne en qui vous avez confiance et demandez l'aide de vos proches, amis, voisins et de la communauté.
- Trouvez du réconfort auprès de ceux qui ont vécu des expériences semblables. Les groupes de soutien, les ateliers et les forums en ligne sont des occasions de rencontrer d'autres personnes.
  - CanSupport les Cèdres offre des ateliers gratuits, des groupes de soutien et un service de soutien téléphonique. Consultez leur calendrier pour plus d'informations.
  - La Société canadienne du cancer organise des groupes de soutien mensuels.
  - « *L'espoir c'est la vie* » propose un atelier sur la réduction du stress pour vous et vos proches intitulé « *Explorer le lien entre le corps, l'esprit et l'âme* ». Il offre également plusieurs groupes de soutien et un soutien personnel.
  - La Fondation du cancer du Québec offre des jumelages téléphoniques entre pairs et propose des conférences interactives.
- Recherchez du réconfort dans la spiritualité.
- Demandez conseil. Un professionnel peut vous aider à gérer vos sentiments et vos changements physiques. Renseignez-vous auprès de votre équipe d'oncologie du CUSM sur le Programme d'oncologie psychosociale du CUSM, mis à votre disposition et celle des membres de votre famille.
- Faites de l'activité physique. L'exercice et l'activité physique peuvent avoir un grand impact sur votre humeur. Participez à des activités de réduction du stress (voir la section « *Un mode de vie sain* » de ce livret).
- Pour de plus amples renseignements, consultez la section « Vos sentiments après le traitement du cancer » dans la brochure « *La vie après un traitement contre le cancer* » de la Société canadienne du cancer.

**Si vous avez des difficultés à faire face aux changements, communiquez avec votre équipe traitante.**



#### RESSOURCES:

Consultez la ligne d'assistance PROCURE - <https://www.procure.ca/en/living-with-cancer/support-for-you/nos-professionnels-de-la-santé/>

PROCURE Ligne d'assistance gratuite - 1 855 899-2873 avec infirmières spécialisées

## L'ANXIÉTÉ

Certaines personnes peuvent se sentir inquiètes ou incapables de se détendre après le traitement. Ce sont des sentiments courants après la fin des traitements. Si vous êtes anxieux, votre cœur va battre plus vite. Vous pouvez également vous sentir nerveux, essoufflé ou fatigué. Si cela arrive souvent, et si l'anxiété perturbe votre vie quotidienne, suivez quelques-uns des conseils ci-dessous. Si vous avez besoin d'aide, parlez-en à votre médecin.



### Ce que vous pouvez faire ?

- sachez qu'il est normal d'être inquiet parfois,
- identifiez ce qui déclenche votre anxiété et ce qui vous aide à vous détendre,
- essayez des activités relaxantes telles que le yoga, la méditation, l'imagerie guidée (la visualisation) ou l'écoute de musique calme,
- essayez des exercices de **respiration profonde\*** et de relaxation.

*\*Vous pouvez créer vos propres exercices de respiration profonde. Trouvez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Allongez-vous ou asseyez-vous. Fermez les yeux si vous êtes détendu. Inspirez profondément par le nez (pendant 5 à 10 secondes). Expirez par la bouche (comptez jusqu'à 5 ou 10). Concentrez-vous sur le décompte et la respiration. Répétez l'exercice 10 fois.*



### Qui peut vous aider ?

- communiquer avec les membres de votre famille ou vos amis,
- se joindre à des groupes de soutien ou des groupes spirituels,
- parler avec votre équipe d'oncologie du CUSM, votre médecin de famille ou un thérapeute.



## RESSOURCES:

Consultez la section « *Support psychologique et émotionnelle* » à la page 37 pour plus de ressources sur les conseillers, les groupes de soutien, le soutien individuel et les ateliers.

## LA DÉPRESSION

Vous pouvez avoir de bons et de mauvais jours pendant votre récupération. Tout le monde a « les bleus » ou est triste parfois. Mais si la tristesse persiste, ou si elle s'accompagne d'autres sentiments ou de symptômes physiques, cela peut être un signe de dépression.



### Quels sont les signes de la dépression ?

- la tristesse
- une perte d'intérêt pour faire des choses
- des changements dans vos habitudes de sommeil (pas suffisamment de sommeil ou trop de sommeil)
- une perte de l'appétit (ne pas manger assez ou manger beaucoup)
- une perte de la concentration
- un sentiment de culpabilité
- se sentir désespéré
- se sentir insignifiant

Plus ces sentiments sont forts et plus ils persistent, plus vous devez prêter attention à ces signes.

Si ces symptômes durent plus de 2 semaines, ou si vous pensez à vous faire du mal, appelez immédiatement votre équipe traitante.



### Ce que vous pouvez faire ?

- Dormez suffisamment. La plupart des gens ont besoin de 6 à 8 heures de sommeil.
- Incluez l'activité physique dans votre vie quotidienne.
- Pratiquez des activités corps-esprit telles que les techniques de respiration, le yoga ou la méditation.
- Demandez à votre médecin si l'un de vos médicaments pourrait être la cause de votre dépression.
- Passez du temps à l'extérieur.
- Passez du temps en famille ou entre amis.
- Joignez-vous à des groupes de soutien et à des réseaux de thérapies par des pairs.



## Qui peut vous aider ?

Parlez avec votre médecin de famille ou l'équipe d'oncologie du CUSM de ce que vous ressentez. Ils peuvent proposer des thérapies ou des médicaments qui pourraient vous aider.



## PARLER À VOS PROCHES

Votre expérience avec le cancer a peut-être changé vos priorités et votre façon d'être. Il est donc naturel que vos relations puissent également changer. Par exemple, vous pouvez vous comporter différemment avec vos amis et votre famille et ils peuvent agir différemment à votre égard. Cela peut parfois rendre difficile le dialogue.

Voici des problèmes relationnels courants et ce que vous pouvez faire :

### **La famille et les amis vous surprotègent**

Chaque personne a sa propre façon de montrer son amour et son soutien. Certaines personnes vous offrent plus « d'aide » que ce dont vous avez besoin ou voulez. Ils peuvent aussi être surprotecteurs. Dites-leur honnêtement ce que vous ressentez. Faites-leur savoir quand et comment ils peuvent vous aider. Vous n'êtes pas obligée de tout partager sur votre cancer. Mais les tenir informés et leur demander quelque chose d'utile leur permet de se sentir impliqués et moins inquiets.

### **La famille et les amis vous évitent**

Parfois, les personnes ne savent pas quoi dire ou comment agir après votre diagnostic. Certaines personnes sont tellement mal à l'aise qu'elles vous évitent complètement ou n'admettent pas ce que vous avez vécu. Si vous êtes à l'aise, essayez de faire le premier pas. Parlez-leur. Dites-leur exactement ce qu'elles peuvent faire pour vous, et comment vous voulez être traité. Une fois votre traitement terminé, certaines relations peuvent devenir plus distantes. Vous pouvez en être attristé. Essayez de dire à vos proches ce que vous ressentez.

### **La famille et les amis pensent que vous devriez passer à autre chose maintenant**

Pour les autres, il est difficile de savoir à quoi s'attendre une fois vos traitements terminés. Certains voudront que vous alliez de l'avant, que vous vous concentriez sur les aspects positifs. Ils pensent que vous serez de retour à la « normale ». Dites-leur qu'il vous faudra du temps pour apprivoiser votre « nouvelle normalité ». Demandez-leur d'être patients alors que vous commencez à vivre cette étape de votre parcours. Dites-leur honnêtement ce que vous ressentez.

### **Les relations intimes ne se sont plus pareilles**

Vous remarquerez peut-être que la sexualité et l'intimité avec votre partenaire sont différentes. Soyez ouvert au dialogue. Dites à votre partenaire ce que vous ressentez. Envisagez d'obtenir de l'aide professionnelle, car cela peut aider. Pour plus d'informations, lisez la section « *L'intimité et la sexualité* » à la page 7.

### **La famille et les amis ont besoin de soutien pour affronter leurs sentiments au sujet de votre expérience du cancer**

Renseignez-vous auprès de votre équipe d'oncologie du CUSM au sujet du Programme d'oncologie psychosociale du CUSM pour les membres de votre famille qui ont de la difficulté à faire face à votre diagnostic.

Consultez la section « Soutien et ressources » à la page 35 pour connaître plus de ressources pour vos proches.



## LES RISQUES POUR LES ENFANTS / LES MEMBRES DE LA FAMILLE

Vous craignez peut-être que vos enfants soient plus à risque d'avoir un cancer en raison de votre diagnostic de cancer. Bien que certains cancers soient **héréditaires** (cela signifie que les enfants peuvent hériter des gènes qui causent le cancer de leurs parents), la plupart des cancers de la prostate ne le sont pas.

Pour les cancers héréditaires, votre médecin peut vous proposer un **dépistage génétique**. Cela permet de savoir si les membres de votre famille sont plus à risque de développer un cancer. Le pathologiste analysera votre tumeur cancéreuse. Si les résultats du test montrent que votre tumeur pourrait être causée par des facteurs héréditaires, votre médecin vous référera pour effectuer des tests génétiques. Dans ce cas, votre médecin vous informera si les membres de votre famille devraient être testés.



## UN MODE DE VIE SAIN

Une fois les traitements terminés, vous pouvez faire beaucoup de choses pour rester en bonne santé. Ces saines habitudes n'éliminent pas forcément les risques d'un retour du cancer. Cependant, des comportements sains vous aideront à réduire vos symptômes et à améliorer votre qualité de vie. Pour de plus amples renseignements, consultez la section « *Un mode de vie sain* » dans « *La vie après un traitement contre le cancer* » de la Société canadienne du cancer.

### Évitez de fumer des cigarettes, de vapoter ou d'utiliser d'autres produits du tabac.

- Visitez [quebecsanstabac.ca](http://quebecsanstabac.ca) pour plus d'informations sur la façon d'arrêter de fumer.

### Protégez votre peau du soleil et des rayons des lits de bronzage.

- Consultez le livret « *La protection contre le soleil* » publié par l'Office de l'éducation des patients du CUSM pour plus d'informations. Lisez la page 36 dans la section « *Un mode de vie sain* ».

**Limitez la quantité d'alcool que vous buvez.** Selon les experts, les hommes ne devraient pas boire plus de 0 à 3 verres par jour et pas plus de 15 verres par semaine.

- Visitez [educalcool.qc.ca](http://educalcool.qc.ca) pour obtenir de plus amples renseignements sur de saines habitudes de consommation d'alcool.
- Visitez le site Internet officiel du gouvernement du Québec pour obtenir de plus amples renseignements pour modifier vos habitudes de consommation d'alcool.



**Dormez suffisamment**, entre 6 à 8 heures par nuit. Voir la page 19 de ce livret.

**Consultez votre médecin et votre dentiste** pour des examens réguliers.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Même si vous n'étiez pas physiquement actif avant le cancer, vous pouvez ajouter l'exercice et l'activité physique à votre vie en toute sécurité. L'activité physique peut aider à gérer les effets secondaires tels que la fatigue, la dépression, l'anxiété et les problèmes de sommeil.



### Ce que vous pouvez faire ?

#### Commencez doucement

- Si vous êtes souvent fatigué, commencez par des activités en douceur, comme les étirements. Choisissez un moment de la journée où vous avez plus d'énergie, où vous êtes le plus reposé.
- Lorsque vous êtes prêt, ajoutez d'autres activités, comme la marche. La marche est idéale pour commencer, surtout si vous ne faisiez pas d'exercice avant. Restez près de chez vous au début et reposez-vous quand vous en avez besoin.
- Écoutez votre corps et essayez de ne pas dépasser vos limites. N'oubliez pas que vous êtes encore en phase de guérison. Forcer votre corps au-delà de ses limites peut ralentir votre récupération.

#### Faites de l'exercice de façon sécuritaire

- Demandez à votre équipe d'oncologie du CUSM à quel moment vous pouvez commencer à faire de l'exercice de façon sécuritaire.

- Ne soulevez pas de charges de plus de 10 kg (environ 20 livres) pendant les 2 semaines après votre chirurgie.
- Si vous avez des problèmes physiques, votre équipe d'oncologie du CUSM vous recommandera de consulter un physiothérapeute. Il pourra vous montrer une nouvelle façon de faire une activité qui est sûre et qui répond à vos besoins et capacités.

Parlez avec votre médecin de famille pour obtenir plus de conseils sur l'activité physique.

Consultez la section « *Ressources* » à la fin du livret pour connaître les organismes montréalais qui offrent des cours ou des programmes d'exercices pour les personnes qui ont reçu un diagnostic de cancer.

## L'ALIMENTATION

Bien manger et adopter de saines habitudes alimentaires peuvent avoir un impact positif sur votre qualité de vie. Cela permet de :

- augmenter le niveau d'énergie,
- conserver la force musculaire,
- maintenir un poids santé,
- gérer les effets secondaires des traitements et d'accélérer la récupération,
- favoriser la cicatrisation des plaies et la reconstruction des tissus endommagés, en particulier après la chirurgie ou la radiothérapie,
- améliorer la capacité de votre corps à lutter contre les infections.

Il n'y a pas d'aliments ou de régimes scientifiquement reconnus pour guérir ou contrôler le cancer. Suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien pour connaître les groupes alimentaires et les quantités suggérées pour une alimentation saine. Le guide recommande également de limiter les boissons sucrées, les aliments transformés et la quantité de sel dans votre alimentation.

**Si vous utilisez ou avez l'intention d'utiliser des médicaments supplémentaires ou des thérapies alternatives, parlez-en d'abord à votre équipe traitante. Certaines thérapies peuvent avoir une mauvaise interaction avec vos traitements.**



### RESSOURCES:

Parlez avec votre médecin de famille pour plus de conseils sur les changements alimentaires à adopter.

Des organismes montréalais peuvent fournir plus d'informations sur une alimentation saine :

- **Le Centre de bien-être de l'Ouest-de-l'Île** pour personnes atteintes de cancer offre des cours de cuisine nutritionnelle.
- **L'espoir c'est la vie** propose une variété de cours, de conférences et de programmes sur la nutrition.

Pour plus d'informations sur une saine alimentation, consultez :

- la publication « *Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer* » de la Société canadienne du cancer.

## RÉDUIRE LE STRESS

Le stress fait partie de notre quotidien et chacun gère le stress à sa manière. Lorsque nous sommes confrontés à une situation stressante, nous avons recours à nos mécanismes d'adaptation habituels pour faire face à la situation. Le stress peut affecter vos émotions, votre humeur et même votre santé physique.

Heureusement, il y a des choses que vous pouvez faire. Réduire votre niveau de stress peut améliorer votre humeur et vous donner la force de traverser les moments difficiles. Voici une liste d'activités qui peuvent aider à réduire votre stress. Découvrez ce qui vous convient le mieux.



- Les **techniques corps-esprit**, comme la méditation ou l'imagerie guidée (la visualisation) peuvent calmer votre esprit et réduire l'anxiété et le stress.
- Les **méthodes douces d'activités physiques**, comme le yoga ou le Tai-chi peuvent également soulager le stress et la tension. Vous pouvez aussi consulter un massothérapeute qui a une expérience de travail avec des personnes atteintes de cancer.

- **Les arts créatifs** comme l'écriture, la photographie, le dessin, la peinture, la musique peuvent apporter du soulagement.
- **Les activités sociales**, comme passer du temps avec les amis et la famille, peuvent aider à gérer le stress. Passez du temps à l'extérieur ou avec des animaux de compagnie. N'ayez pas peur de demander de l'aide aux autres. Le support peut venir de la famille, des amis, des groupes de soutien et des forums en ligne. Dites aux autres ce que vous ressentez. Parfois, tout ce dont vous avez besoin, c'est de pouvoir parler à quelqu'un.



## RESSOURCES:

Parlez avec votre médecin de famille pour plus de conseils sur la réduction du stress.

- Consultez la publication « *Faire face au cancer* » de la Société canadienne du cancer pour trouver plus d'idées et d'activités pour gérer votre stress.
- Un guide sur « *Comment gérer votre anxiété* » par Cancer Care Ontario
- Consultez la section « *Redéfinir ce qui est normal pour vous* » dans « *La vie après un traitement contre le cancer* » de la Société canadienne du cancer
- Consultez la section « *Soutien et ressources* » à la page 35 pour avoir accès aux ressources basées à Montréal pour réduire le stress.

## QUAND ET COMMENT RETOURNER AU TRAVAIL

Penser à retourner au travail est une étape importante de votre parcours après les traitements. Vous pouvez être excité ou inquiet à ce sujet. Quels que soient vos sentiments, retourner au travail nécessitera un peu de planification.

Décider de retourner au travail dépend de beaucoup de facteurs. Cela exige plus que de la force physique, psychologique ou mentale. Demandez à votre équipe traitante quel serait le bon moment pour retourner au travail pour vous. Vous n'avez pas besoin d'avoir récupéré à 100 % pour commencer à penser à un plan de retour au travail. Vous pouvez également envisager le télétravail.



Si vous envisagez de retourner au travail :

### **Réfléchissez à ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire maintenant**

- avez-vous assez d'énergie ?
- vos effets secondaires rendront-ils votre travail plus difficile ?
- comment le cancer et les traitements vous ont-ils affecté physiquement, émotionnellement et **cognitivement** (votre capacité de raisonner et d'utiliser votre jugement)?

### **Réfléchissez à la façon dont vous retournerez au travail**

- pouvez-vous retourner graduellement au travail ? Par exemple, commencez par quelques jours par semaine ou quelques heures par jour avant de passer à un temps plein ?

- contactez votre employeur pour discuter des changements possibles quant à votre charge de travail, votre statut à temps plein ou à temps partiel. Informez-le si vous avez des restrictions,
- contactez votre employeur pour discuter des **accommodements\*** nécessaires à votre retour au travail.

*\*Les accommodements sont des adaptations ou des changements sur le lieu de travail qui peuvent faciliter votre travail. Cela peut se traduire par des tâches différentes, le télétravail, des horaires flexibles ou un endroit pour se reposer au travail.)*

### **Réfléchissez à des solutions possibles**

- votre équipe traitante peut-elle vous aider à trouver des stratégies pour gérer vos effets secondaires ?
- pouvez-vous changer les aspects de votre travail que vous n'aimez pas ? Pouvez-vous faire davantage de choses que vous aimez ?
- pouvez-vous occuper le même emploi avec des accommodements ?
- pouvez-vous travailler à temps partiel ?
- prendre votre retraite, est-ce une possibilité ?



### **Réfléchissez aux personnes ou aux programmes privés et professionnels qui peuvent vous aider**

- pouvez-vous répartir les tâches ménagères ?
- quelle aide votre employeur propose-t-il ?
- pouvez-vous bénéficier de services, comme **l'ergothérapie\***, grâce à vos assurances collectives ?

*\*L'ergothérapie est une forme de thérapie visant à vous aider à récupérer ou à maintenir votre capacité à effectuer les activités que vous faites habituellement au quotidien.*

### **Réfléchissez à la façon dont vous pouvez vous préparer à la maison**

- établissez une routine,
- établissez un calendrier d'activités,
- augmentez lentement votre activité/travaux ménagers.

### **Parlez à votre médecin de famille si vous ne vous sentez pas prêt à retourner au travail.**

Pour plus d'informations et plus d'outils pour évaluer votre situation professionnelle, visitez Cancer et travail à <http://www.cancerandwork.ca/fr/>

## SOUTIEN ET RESSOURCES

Une copie électronique de ce livret est également disponible. Cela vous permettra d'accéder aux liens qui se trouvent dans la section Support et ressources.

Veillez noter que certains liens peuvent ne plus être accessibles s'ils ont été mis à jour par l'organisme. Si vous rencontrez un problème avec un lien, veuillez vous référer au site web de l'organisme.

### DES INFORMATIONS SUR LE CANCER EN GÉNÉRAL :

- CanSupport des Cèdres : <https://www.cansupport.ca/fr/> 514-934-4400
- Procure : Cancer de la prostate – <https://www.Procure.ca/> PROCURE - Halte au cancer de la prostate | PROCURE 1-855-899-2873
- Procure Les ressources: <https://www.procure.ca/vivre-avec-le-cancer/ressources/>  
<https://www.procure.ca/vivre-avec-le-cancer/soutien-pour-vous/nos-infirmieres/>
- Procure en parle Webinaires  
<https://www.procure.ca/evenement/webinaire-procure-en-parle/>
- La vie après le cancer de la prostate :  
<https://www.procure.ca/vivre-avec-le-cancer/faire-face-au-cancer/vie-apres-le-cancer/>
- Société canadienne du cancer : Le cancer de la prostate - Prostate Cancer Canada
- Société canadienne du cancer : <https://cancer.ca/fr>
- L'espoir c'est la vie : <https://lespoircestlavie.ca/> 514 340-3616
- Action cancer Ontario : <https://www.cancercareontario.ca/fr> 416) 217-1816
- Fondation québécoise du cancer : <https://fqc.qc.ca/fr> 1-800-363-0063
- Wellspring : <https://www.wellspring.ca/> (uniquement disponible en anglais)  
1-877-499-9904
- Le Centre de bien-être de l'Ouest de l'Île pour personnes atteintes de cancer : <https://wicwc.com/fr/> 514-695-9355

### LA FATIGUE

- Livret d'information intitulé « *How to Manage Cancer-Related Fatigue* » avec un lien vers 7 courtes vidéos :  
<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/cca/if-cca-managing-cancer-related-fatigue.pdf> (en anglais uniquement)
- Une courte vidéo sur la fatigue liée au cancer (comprend des conseils sur la façon de les gérer) <https://youtu.be/YTFPMYGe86s> (en anglais uniquement)

- **La consommation d'alcool**
  - <https://www.educalcool.qc.ca/>
- **La protection de la peau**
  - Consultez la brochure de l'Office de l'éducation des patients du CUSM pour obtenir de plus amples informations sur « *Se protéger du soleil* » : [https://educationdespatientscusm.ca/DATA/GUIDE/667\\_fr~v~se-protoger-du-soleil-conserver-une-peau-saine-apres-une-transplantation-d-organe.pdf](https://educationdespatientscusm.ca/DATA/GUIDE/667_fr~v~se-protoger-du-soleil-conserver-une-peau-saine-apres-une-transplantation-d-organe.pdf)
- **Arrêter de fumer**
  - Consultez le site Internet de Santé Montréal pour plus d'informations pour arrêter de fumer : <https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/tabac-arreter-de-fumer/?oreawe67tdyfc=yes>

### L'activité physique

- CanSupport des Cèdres propose des cours, comme du yoga et du reiki : <https://www.cansupport.ca/fr/calendrier-dactivites/>
- Happy Tree Yoga : <https://happytreeyoga.com/> offrent des services à un prix réduit pour les patients atteints de cancer
- L'espoir c'est la vie : <https://lespoircestlavie.ca/> offrent une variété de cours et de programmes axés sur le bien-être de la pensée, du corps et de l'esprit.
- La Fondation québécoise du cancer propose :
  - des clubs de yoga et de marche : <https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/autres-services>
  - des rencontres gratuites avec un kinésologue certifié qui peut créer des programmes d'exercices personnalisés adaptés à votre niveau de forme physique : <https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/programmes-de-bien-etre-physique/kinesiologie>
- Le Centre de bien-être de l'Ouest de l'Île pour personnes atteintes de cancer: <https://wicwc.com/fr/> - consultez leur calendrier mensuel pour voir les différents cours de bien-être proposés

### L'alimentation

- Le Guide alimentaire canadien : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- L'espoir c'est la vie : <https://lespoircestlavie.ca/bien-etre/> propose une variété de cours, de conférences et de programmes sur la nutrition
- Le Centre de bien-être de l'Ouest de l'Île pour personnes atteintes de cancer: <https://wicwc.com/fr/> offre des cours de cuisine nutritionnelle
- « *Bien s'alimenter quand on a un cancer* » une publication de la Société canadienne du cancer : <https://cancer.ca/fr/cancer-information/resources/publications>
- La section « *Un mode de vie sain* » dans « *La vie après un traitement contre le cancer* » de la Société canadienne du cancer : <https://action.cancer.ca/fr/cancer-information/resources/publications/life-after-cancer-treatment>



## LA DOULEUR

« *Guide de préparation - Chirurgie de la prostate* » de l'Office de l'éducation des patients par le CUSM: [https://educationdespatientscusm.ca/DATA/GUIDE/617\\_fr~v~chirurgie-de-la-prostate-site-glen.pdf](https://educationdespatientscusm.ca/DATA/GUIDE/617_fr~v~chirurgie-de-la-prostate-site-glen.pdf)

## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ET EMOTIONNELLE

### Information à lire

- « *Faire face au cancer* » une publication de la Société canadienne du cancer : <https://cancer.ca/fr/cancer-information/resources/publications/coping-when-you-have-cancer>
- Un guide sur « *Comment gérer votre anxiété* » (un guide pour gérer l'anxiété) par Cancer Care Ontario : <https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management/3981>
- La section « *Redéfinir ce qui est normal pour vous* » dans « *La vie après un traitement contre le cancer* » de la Société canadienne du cancer <https://action.cancer.ca/fr/cancer-information/resources/publications/life-after-cancer-treatment>
- Le site Internet de la Société canadienne du cancer : <https://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/living-with-cancer/your-emotions-and-cancer/coping-with-anxiety-and-stress/?region=on>
- Le guide sur la façon de gérer votre dépression par Cancer Care Ontario : <https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management/3986>
- Le Programme d'oncologie psychosociale du CUSM vous est offert ainsi qu'aux membres de votre famille : <https://cusm.ca/programme-doncologie-psychosociale>

### Les activités

- Des cours d'arts créatifs (écriture, photographie, dessin, peinture, musique, etc.)
  - CanSupport des Cèdres : <https://www.cansupport.ca/fr/> offre des ateliers d'art-thérapie
  - L'Espoir c'est la vie : <https://lespoircestlavie.ca/bien-etre/> propose une variété de cours et d'ateliers pour favoriser votre créativité
  - La Fondation québécoise du cancer : <https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/soutien-psychologique/art-therapie> propose de l'art-thérapie
- La méditation guidée : [https://www.uclahealth.org/marc/body.cfm?id=22&iirf\\_redirect=1](https://www.uclahealth.org/marc/body.cfm?id=22&iirf_redirect=1) (en anglais uniquement)

### Les groupes de soutien et le soutien en personne par les pairs

- <https://www.procure.ca/vivre-avec-le-cancer/soutien-pour-vous/nos-infirmieres/>
- La ligne de soutien sans frais Procure - 1 855 899-2873 avec des infirmières spécialisées
- CanSupport des Cèdres : <https://www.cansupport.ca/fr/> propose des groupes de soutien gratuits et un soutien téléphonique en personne
- La Société canadienne du cancer

- L'espoir c'est la vie : <https://lespoircestlavie.ca/soutien-par-les-pairs/> offre divers groupes de soutien et un soutien en personne par les pairs
- La Fondation québécoise du cancer
  - Cafés-Rencontres : offrent aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches la possibilité de partager les pensées et les sentiments qui les habitent dans une atmosphère chaleureuse et amicale : <https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/autres-services>
  - Le jumelage téléphonique : <https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/soutien-psychologique/jumelage-telephonique>

## Les services de conseil, de soutien

- Trouver un psychologue sur le site officiel de l'ordre des psychologues :
  - <https://www.ordrepsy.qc.ca/>
  - (514) 738-1223
- Trouver un psychologue par région du Québec : <https://www.bottinsante.ca/Psychologues-Quebec-1.html>
- Pour trouver une thérapie et des conseils pour vous et/ou vos proches parmi les organismes montréalais suivants :

Le Programme d'oncologie psychosociale du CUSM disponible pour vous et les membres de votre famille :

<https://cusm.ca/programme-doncologie-psychosociale>

### **Argyle Institute**

4150 rue Sainte-Catherine, #328, Westmount, QC H3Z 2Y5

514 931-5629

<https://argyleinstitute.org/fr/>

### **Association des art-thérapeutes du Québec (AATQ)**

911 rue Jean Talon Est, Montreal, Québec H2R 1V5

(514) 990-5415

<https://aatq.org/>

### **Association Québécoises de Musicothérapie**

[info@musicotherapieaqm.org](mailto:info@musicotherapieaqm.org)

[www.musicotherapieaqm.org/fr/](http://www.musicotherapieaqm.org/fr/)

**The Applied Psychology Centre Concordia University (en anglais uniquement)**

7141 rue Sherbrooke Ouest (Campus Loyola), Édifice de psychologie, PY-111,  
Montréal, Québec, H4B 1R6  
514-848-2424 poste 7550  
apc@concordia.ca  
<https://www.concordia.ca/artsci/psychology/facilities-services/apc.html>

**Centre de psychologie Gouin (only available in French)**

39 Boul Gouin O, Montréal, QC H3L 1H9  
(514) 331-5530  
<https://www.cpgouin.ca/>

**Centre de thérapie de Montréal**

2100 avenue Marlowe 2e étage, #216, Montréal, Québec H4A 3L5  
514 244-1290  
<https://www.montrealtherapy.com/fr/>

**Centre de services psychologiques UQAM**

100 rue Sherbrooke Ouest, Montréal, QC H2X 3P2  
(514) 987-0253  
<https://psychologie.uqam.ca/centre-de-services-psychologiques-csp/>

**Centre St-Pierre**

1212 rue Panet, Montréal, QC H2L 2Y7  
514 524-3561 (poste 401)  
<https://www.centrestpierre.org/>

**Famille Nouvelle**

4450 rue St-Hubert #435, Montréal, QC H2J 1L4  
(514) 525-0063  
info@famillennouvelle.org  
<https://famillennouvelle.org/nos-therapeutes/>

**Services de soutien psychologique ou de conseils**

<https://amiquebec.org/francais/>

## Les ateliers

- CanSupport des Cèdres (<https://www.cansupport.ca/fr/>) propose des ateliers gratuits. Consultez leur calendrier pour plus d'informations.
- L'Espoir c'est la vie (<https://hopeandcope.ca/fr/>) : propose un atelier de réduction du stress pour vous et vos proches intitulé « *Explorer le lien entre le corps, l'esprit et l'âme* »
- La Fondation québécoise du cancer (<https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/soutien-psychologique/art-therapie>) : propose des conférences interactives

---

## SOUTIEN POUR LA FAMILLE

- « *Écoutez avant tout : Et 9 autres façons de soutenir une personne atteinte de cancer* » publié par la Société canadienne du cancer :  
<https://action.cancer.ca/fr/cancer-information/resources/publications/listen-first>
- L'Espoir c'est la vie (<https://hopeandcope.ca/fr/>) : propose un atelier de réduction du stress pour vous et vos proches intitulé « *Explorer le lien entre le corps, l'esprit et l'âme* »
- Comment parler de votre diagnostic aux enfants et aux adolescents : Commencez la conversation : <https://startthetalk.ca/en/home>
- Le Programme d'oncologie psychosociale du CUSM disponible pour vous et les membres de votre famille : <https://cusm.ca/programme-doncologie-psychosociale>
- La Fondation québécoise du cancer (<https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/autres-services>) offre un programme appelé « *Cafés-Rencontres* » aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches qui leur permet de partager les pensées et les sentiments qui les habitent dans une atmosphère chaleureuse et amicale.
- Trouvez un soutien psychologique et des conseils pour vous et/ou vos proches : <https://amiquebec.org/francais/>
- Trouvez une thérapie et des conseils pour vous et/ou vos proches à l'Institut Argyle
  - <https://argyleinstitute.org/fr/>
  - 514 931-5629
- Trouvez une thérapie et des conseils pour vous et/ou vos proches au Centre de thérapie de Montréal
  - <https://www.montrealtherapy.com/fr/>
  - 514 244-1290

## RETOURNER AU TRAVAIL

---

- Cancer et travail : <https://www.cancerandwork.ca/fr/>

## SANTÉ SEXUELLE

---

### L'intimité et la sexualité

- Consultez le site : Cancer, sex and the male body (en anglais uniquement)
- « *Man, Cancer Sex* » par Dre Anne Katz, un livre un livre de développement personnel pour les hommes atteints de cancer (en anglais uniquement)
- Services de thérapie sexuelle et de couple :  
<https://www.sexandcoupletherapy.com/accueil>

Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre



FONDATION DU  
CANCER DES CÉDRÉS  
CEDARS CANCER  
FOUNDATION





