

# BIEN VIVRE

Mon hormonothérapie  
dans le cadre de la prise  
en charge d'un cancer  
de la prostate



## FICHE N°3

### BAISSE DE LIBIDO ET SYNDROME DÉPRESSIF



#### HORMONOTHÉRAPIE ET LIBIDO

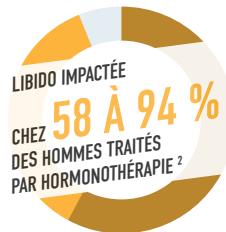
Aussi appelée désir sexuel, la libido est impactée au cours d'une hormonothérapie<sup>1</sup>

- C'est un effet indésirable classique et très fréquent, qui peut survenir dès 2 mois après le début du traitement<sup>2</sup>
- Il est lié à la suppression des hormones mâles<sup>1</sup>
- La baisse de la libido est influencée par la perte de confiance en soi liée aux conséquences de l'hormonothérapie comme la perte musculaire, la capacité érectile réduite, la fatigue, la prise de poids...<sup>2</sup>

#### BON À SAVOIR !

UNE Perte de libido ne veut pas dire arrêter d'avoir une activité sexuelle<sup>2</sup>

Le couple peut s'adapter à cette nouvelle situation en conservant de l'intimité sexuelle<sup>2</sup>



#### ASTUCES PRATIQUES !<sup>2</sup>

MAINTENIR SON ACTIVITÉ SEXUELLE EST POSSIBLE



- Initiez la relation sexuelle même si le désir n'est pas au rendez-vous
- Adaptez votre nouvelle vie sexuelle. Même sans érection, certaines pratiques sexuelles peuvent être excitantes et satisfaisantes, seul ou à deux
- Gardez une bonne image de vous en faisant des exercices physiques pour maintenir votre masculinité
- Parlez avec votre partenaire pour trouver des solutions à deux
- Renforcez les liens émotionnels dans votre couple même si les relations sexuelles cessent

**PARLEZ-EN À VOTRE MéDECIN. CERTAINS TRAITEMENTS PEUVENT ÊTRE PRESCRITS.  
UNE CONSULTATION CHEZ UN SPÉCIALISTE POURRA ÉGALEMENT VOUS AIDER À MAINTENIR  
UNE RELATION INTIME AVEC VOTRE PARTENAIRE**



## | SYNDROME DÉPRESSIF<sup>2</sup>

Une baisse de la testostérone augmente le risque de souffrir de dépression

- Cela explique pourquoi, au cours d'une hormonothérapie, vous pouvez ressentir des symptômes dépressifs. Votre quantité de testostérone ou son action est réduite par le traitement.
- Lors de votre hormonothérapie, des douleurs, de la fatigue, une dysfonction sexuelle sont aussi des facteurs de risque de syndrome dépressif.
- Toute une cascade d'événements est responsable de cet état émotionnel, par exemple :



BOUFFÉES DE CHALEUR NOCTURNES



INSOMNIE



FATIGUE



DÉPRESSION



## ASTUCES PRATIQUES !<sup>1,2</sup>



- Renforcez votre confiance en vous
- Gardez une image positive de votre corps
- Maintenez vos exercices physiques
- Limitez votre prise de poids en :
  - Conservant une alimentation saine
  - Modérant votre consommation d'alcool
  - Stoppant tout tabagisme
- Conservez vos activités sociales et collectives

**FAITES-VOUS AIDER PAR UN SPÉCIALISTE.  
VOTRE MÉDECIN POURRA VOUS  
RECOMMANDER UNE PRISE EN CHARGE  
ADAPTÉE POUR RÉDUIRE VOS SYMPTÔMES  
DÉPRESSIFS.**

