

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



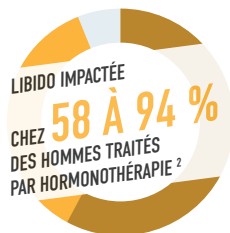
HORMONOTHÉRAPIE ET LIBIDO

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

- C'est un effet indésirable classique et très fréquent, qui peut survenir dès 2 mois après le début du traitement ²
- Il est lié à la suppression des hormones mâles ¹
- 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...²

BON À SAVOIR !

UNE PERTE DE LIBIDO NE VEUT PAS DIRE ARRÊTER D'AVOIR UNE ACTIVITÉ SEXUELLE ²
LE COUPLE PEUT S'ADAPTER À CETTE NOUVELLE SITUATION EN CONSERVANT DE L'INTIMITÉ SEXUELLE²



ASTUCES PRATIQUES ²

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

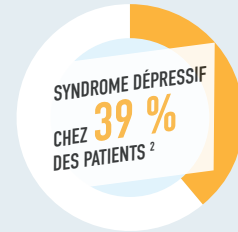
PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN. CERTAINS TRAITEMENTS PEUVENT ÊTRE PRESCRITS. UNE CONSULTATION CHEZ UN SPÉCIALISTE POURRA ÉGALEMENT VOUS AIDER À MAINTENIR UNE RELATION INTIME AVEC VOTRE PARTENAIRE



SYNDROME DÉPRESSIF ²

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'évènements est responsable de cet état émotionnel, par exemple :



BOUFFÉES
DE CHALEUR
NOCTURNES



INSOMNIE



FATIGUE



DÉPRESSION



ASTUCES PRATIQUES ! ^{1,2}



- 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.**

