

# BIEN VIVRE

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

## FICHE N°2

### BOUFFÉES DE CHALEUR ET FATIGUE



#### | BOUFFÉES DE CHALEUR

Les bouffées de chaleur font partie des effets indésirables les plus fréquents lors d'une hormonothérapie <sup>1</sup>

- Elles se caractérisent par une sensation de chaleur soudaine, parfois associée à une transpiration et un inconfort au niveau du visage <sup>3</sup>
- Leur fréquence et intensité varient chez chaque patient <sup>1</sup>

BOUFFÉES DE CHALEUR  
CHEZ **50 À 80 %**  
DES PATIENTS SOUS  
HORMONOTHÉRAPIE <sup>2</sup>



#### ASTUCES PRATIQUES !



- Il existe des traitements pour atténuer les bouffées de chaleur grâce à des médicaments ou de l'acupuncture, de l'homéopathie...<sup>1</sup>
- Évitez les lieux surchauffés <sup>3</sup>
- Limitez la nourriture épicée ou trop chaude, les boissons chaudes...<sup>3</sup>

**PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN QUI POURRA VOUS PRESCRIRE UN TRAITEMENT ADAPTÉ POUR LIMITER LES SYMPTÔMES**



## FATIGUE (PHYSIQUE ET PSYCHIQUE)<sup>1,4</sup>

La fatigue est la conséquence de changements dans votre corps. Cela peut être dû à la combinaison de plusieurs modifications :

- une diminution du nombre de globules rouges (anémie)
- une diminution de la force musculaire
- une diminution de l'élan vital

Ces symptômes sont fréquents lors d'une suppression androgénique (hormonothérapie).

Si cette fatigue impacte votre quotidien, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

## ASTUCES PRATIQUES!<sup>1,4,5</sup>



- Prenez soin de votre bien-être mental : n'hésitez pas à consulter un professionnel ou à partager vos ressentis avec des proches pour réduire votre niveau de stress
- Adoptez une alimentation adaptée : Consultez un spécialiste pour corriger une éventuelle dénutrition et retrouver de l'énergie
- Continuez vos pratiques sportives en les adaptant à votre forme physique (30 minutes de marche par jour)
- Variez vos activités selon votre énergie et vos envies du moment
- Profitez des moments calmes, surtout après le déjeuner, pour faire une courte sieste afin de réduire la fatigue

**PARLEZ-EN À UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ QUI POURRA VOUS PRESCRIRE UN TRAITEMENT ADAPTÉ POUR LIMITER LES SYMPTÔMES**



1- Fiche info patient, AFU, mai 2024

2- Ziouziou I et al. Complications de l'hormonothérapie anti-androgénique du cancer de la prostate. Can Urol Assoc J 2014;8(3-4):e159-62

3- Magee DE et al. Androgen deprivation therapy: indications, methods of utilization, side effects and their management. Can J Urol 2020;27(Suppl 1):11-16

4- Ploussard G, et al. Recommandations françaises du Comité de cancérologie de l'AFU - Actualisation 2024-2026 : cancer de la prostate - traitement de la récurrence et de la maladie métastatique. Progrès en Urologie - FMC (2024), <https://doi.org/10.1016/j.fpurol.2024.07.205>

5- Fondation ARC. La gestion de la fatigue et des effets indésirables des traitements. Fondation ARC pour la recherche sur le cancer.

<https://www.fondation-arc.org/traitements-soins-cancer/soins-de-support/la-gestion-de-la-fatigue-et-des-effets-indesirables-des-traitements>