

**INFORMATIONS POUR LES
FEMMES ATTEINTES DE
CANCER AVEC TRAITEMENT
D'HORMONOTHERAPIE
(MANIPULATION HORMONALE)**



INTRODUCTION

Chère patiente,

Vous venez d'avoir une prescription d'hormonothérapie comme médicament dans votre plan de traitement.

Cette médication pourrait avoir certains effets secondaires indésirables, tels que mentionnés dans le tableau ci-joint.

Si certains de ces symptômes sont persistants, il est important de les prendre en note et d'en aviser un professionnel de la santé, tel que votre pharmacien communautaire, l'infirmière pivot, l'oncologue ou le chirurgien. Ces professionnels pourront vous donner les conseils nécessaires afin de diminuer ces effets, de vous permettre de maintenir la prise de cette médication.

Le but de l'hormonothérapie est de diminuer les possibilités de récurrence ou de diminuer le volume de la tumeur avant la chirurgie (néo-adjuvant). Dans un contexte de maladie avancée, l'hormonothérapie peut aussi être utilisée avec de bons résultats pour diminuer les symptômes et ralentir la maladie et augmenter la survie.

Donc, il est essentiel de prendre cette médication de façon continue sans interruption.

Votre équipe soignante

Effets secondaires	Quand rejoindre un professionnel		Autosoins
	Dès que possible pendant les heures de bureau	Si les effets sont dérangeants ou s'ils persistent	
<p><u>Bouffées de chaleur</u></p> <p>Des bouffées de chaleur peuvent se produire. Ces effets sont variables et devraient s'atténuer avec le temps</p>		✓	<p>ÉVITER : (déclencheurs)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alcool - Caféine (café, thé) - Chocolat - Aliments chauds, épicés <ul style="list-style-type: none"> • S'habiller plus légèrement • Boire beaucoup d'eau • Faire de l'exercice – surveiller son poids • Rechercher un environnement frais • Si les bouffées de chaleur ont un effet négatif sur le sommeil, il est suggéré d'essayer différentes heures pour prendre la médication et voir quel moment cause le moins d'insomnie. Les produits de santé naturels ne sont pas tous recommandés. Une discussion avec votre médecin traitant ou le pharmacien peut vous aider à faire le bon choix.
<p><u>Douleurs</u></p> <p>Des douleurs aux muscles et aux articulations peuvent survenir quelques jours à quelques mois après le début de votre traitement (surtout avec Arimidex®, Aromasin® et Femara®).</p>		✓	<ul style="list-style-type: none"> • Faire des exercices légers tous les jours (ex. marche). 10-30 min. • Utiliser de l'acétaminophène (Tylénol®) pour les douleurs selon les indications du fabricant. • Si vous n'avez pas de contre-indication à prendre des anti-inflammatoires, l'ibuprofène (Motrin®, Advil®) ou le naproxène (Aleve®) peuvent être de bonnes options * (En parler à votre pharmacien ou votre médecin avant de débiter cette médication) • Se reposer et faire des activités selon vos besoins et votre tolérance.

Effets secondaires	Quand rejoindre un professionnel		Autosoins
	Dès que possible pendant les heures de bureau	Si les effets sont dérangeants ou s'ils persistent	
<p><u>Nausées</u></p> <p>En début de traitement, de légers maux de cœur peuvent parfois survenir. Ces effets s'atténuent avec le temps.</p>		✓	<ul style="list-style-type: none"> • Éviter les gros repas. • Se reposer tous les jours (bonne nuit de sommeil + sieste au besoin). • Éviter les aliments frits et épicés, éviter les aliments dont l'odeur est forte. • Prendre le médicament au coucher peut aider. • Prendre un médicament contre les maux de cœur (anti nauséux) Ex. : Graval® (dimenhydrinate) au besoin.
<p><u>Irritabilité et changement d'humeur</u></p> <p>Certaines variations émotionnelles peuvent se faire sentir.</p>		✓	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice physique • Approches complémentaires pour aider à la relaxation • Consultation psychosociale
<p><u>Céphalées</u></p> <p>Des maux de tête peuvent parfois survenir.</p>		✓	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser de l'acétaminophène (Tyléno®) selon les indications du fabricant
<p><u>Démangeaisons et sécheresse vaginale</u></p> <p>Des démangeaisons et une sécheresse vaginale sont possibles.</p>		✓	<ul style="list-style-type: none"> • Un lubrifiant à base d'eau peut être utilisé pour diminuer la sécheresse vaginale sur une base régulière ou avant les relations sexuelles • Hydratants vaginaux : <ul style="list-style-type: none"> ○ pour utilisation régulière • Lubrifiant vaginaux : <ul style="list-style-type: none"> ○ Ajouter du confort lors des rapports sexuels • Si l'inconfort persiste, n'hésitez pas à en parler à votre médecin car d'autres options sont disponibles.
<p><u>Baisse de libido</u></p>			<ul style="list-style-type: none"> • Consultation avec la sexologue si besoin • Consulter le dépliant «Petit guide de santé sexuelle».

Effets secondaires	Quand rejoindre un professionnel		Autosoins
	Dès que possible pendant les heures de bureau	Si les effets sont dérangeants ou s'ils persistent	
<p><u>(Edème (enflure))</u></p> <p>Une accumulation d'eau peut survenir et se manifester par de l'enflure aux mains, aux chevilles et aux pieds.</p>		✓	<ul style="list-style-type: none"> • Surélever les pieds lorsqu'en position assise • Diminuer votre consommation de sel, éviter les charcuteries • Éviter les vêtements trop ajustés • Surélever le pied de lit (quelques cm)
<p><u>Saignements vaginaux (avec Tamoxifène)</u></p>	✓		<ul style="list-style-type: none"> • Prendre contact avec l'infirmière pivot ou médecin de famille.
<p><u>Constipation</u></p> <p>La constipation peut se présenter</p>		✓	<ul style="list-style-type: none"> • Consommer des aliments riches en fibres (ex : son, céleri, légumes) • Boire beaucoup de liquide (surtout de l'eau) • Faire de l'exercice • Consulter un professionnel de la santé (ex : pharmacien communautaire) s'il n'y a pas eu d'évacuation de selles depuis 3 jours <ul style="list-style-type: none"> ➤ Plusieurs laxatifs sont disponibles en vente libre dans les pharmacies.
<p>Si vous notez une douleur aiguë ou de l'enflure à un seul mollet, d'apparition soudaine ou si vous éprouvez une douleur à la poitrine ou de la difficulté à respirer.</p>	✓		<ul style="list-style-type: none"> • Vous pourrez avoir besoin de soins médicaux immédiatement • Présentez-vous à l'urgence la plus proche.

Effets secondaires	Quand rejoindre un professionnel		Autosoins
	Dès que possible se présenter à l'urgence	Si les effets sont dérangeants ou s'ils persistent	
<p><u>Diminution de la densité osseuse</u></p> <p>Certains médicaments peuvent diminuer l'absorption du calcium par l'os et pourraient augmenter le risque de fracture (ostéoporose).</p>		✓	<ul style="list-style-type: none"> • Faire de l'exercice régulièrement pour diminuer le risque de fracture (ex : marche) • Augmenter l'alimentation contenant du calcium et de la vitamine D (ex : produits laitiers, noix, etc) voir site ostéoporose Canada • Prendre des suppléments de vitamine D et de calcium en demandant conseil à votre pharmacien communautaire ou à votre médecin traitant.

RESSOURCES UTILES

Si vous avez de questions, notez-les et n'hésitez pas à communiquer avec un membre de l'équipe d'oncologie ou votre médecin de famille.



Pour recevoir de l'aide en lien avec votre diagnostic, vos préoccupations ou toute autre question :



Société
canadienne
du cancer

www.cancer.ca
1 888 939-3333



www.rubanrose.org



Fondation
québécoise
du cancer

www.fqc.qc.ca
Info-Cancer
1 800 363-0063

Autres ressources utiles

healingandcancer.org
www.yogamonde.com

Production

Cette brochure est une réalisation du CISSS de la Montérégie-Centre,

Document rédigé par la communauté de pratique des infirmières pivots de la Montérégie.

Document révisé par la communauté de pratique des pharmaciens régionaux en oncologie avec l'équipe d'oncologie et de chirurgie du CISSS de la Montérégie-Centre.

Édition : 2014

Révision : juin 2016