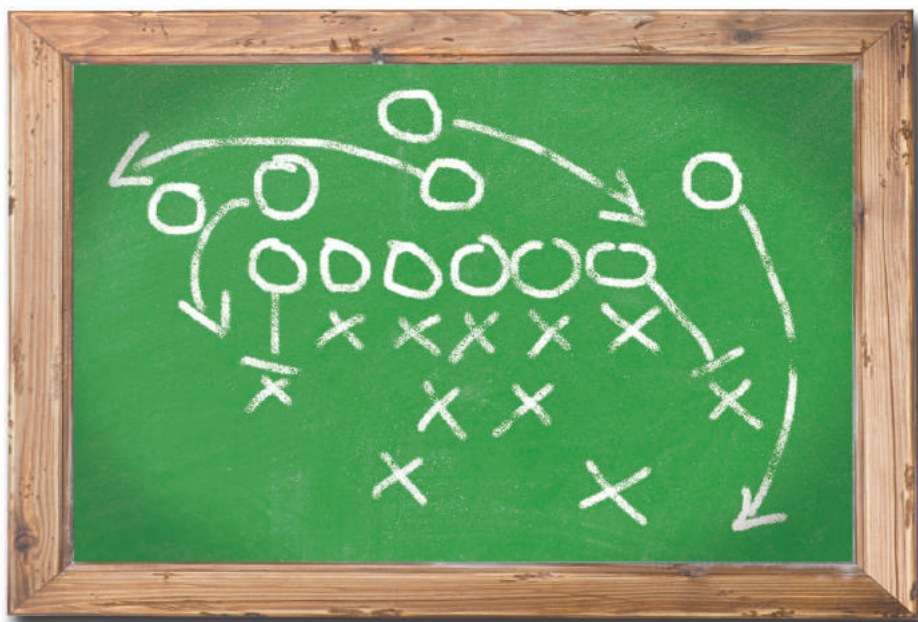
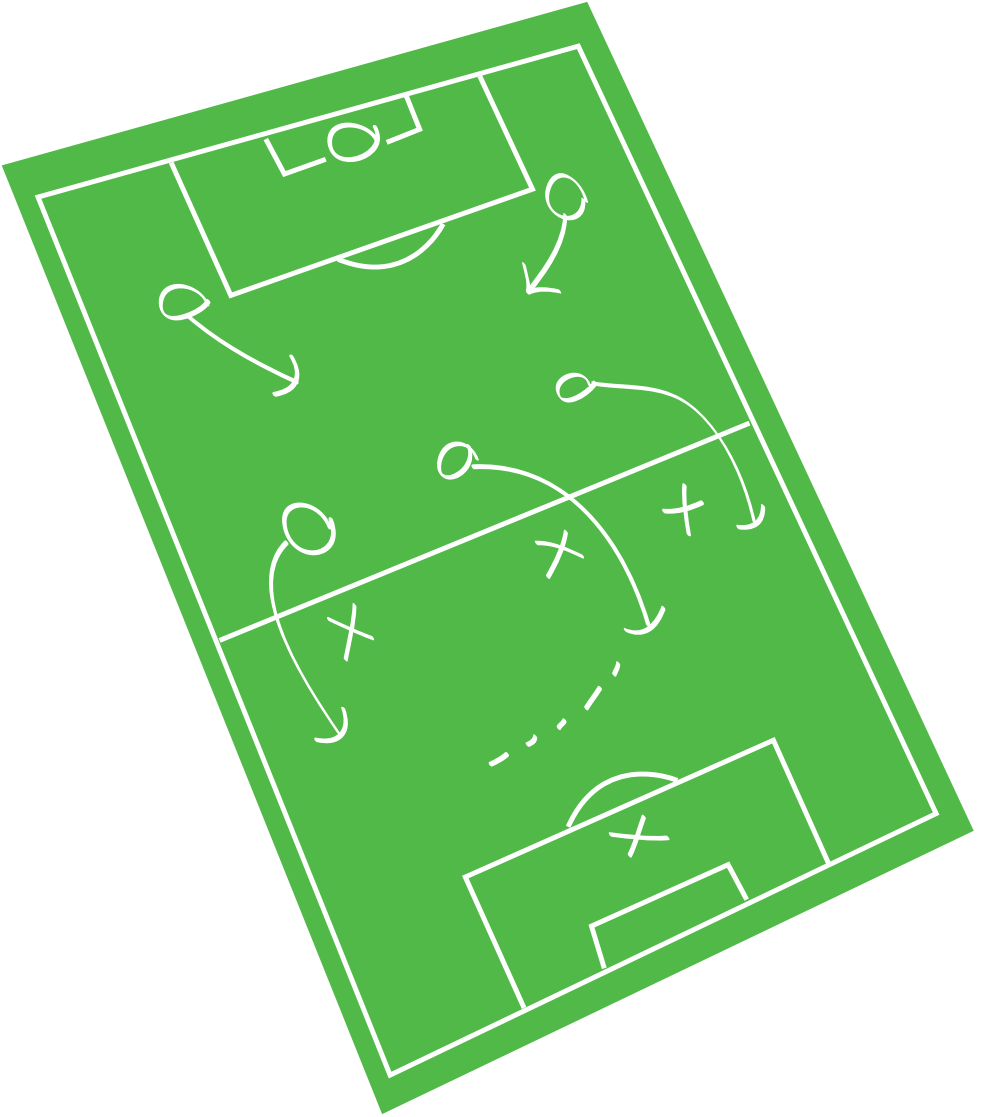


VOTRE CARNET DE STRATÉGIES
DU CANCER DE
LA PROSTATE



**UN DIAGNOSTIC DE CANCER
DE LA PROSTATE
ET PUIS MAINTENANT?**





2	BIENVENUE
3	Cancer de la prostate : et puis maintenant?
6	À MON SUJET
6	Mes facteurs de risque
8	Régime alimentaire et mode de vie
10	Grade faible, intermédiaire ou élevé
12	OPTIONS DE TRAITEMENT
12	Surveillance active
14	Prostatectomie
16	Chirurgie
17	Radiothérapies
19	THÉRAPIE MÉDICAMENTEUSE
19	Chimiothérapie et traitement antiandrogénique
21	Autre options médicamenteuses
22	VOTRE PLAN D'ACTION
22	Préparation à votre rendez-vous chez le médecin
23	Foire aux questions
27	Commentaires, notes, questions et préoccupations
32	ANNEXE
32	Renseignements personnels
32	Renseignements hospitaliers
33	Noms et numéros de téléphone
34	Dates importantes
36	Traitements
37	Médication
37	Effets secondaires

Si vous avez récemment reçu un diagnostic de cancer de la prostate, vous avez probablement beaucoup de questions.

Quelles sont les options de traitement possibles?

Comment les facteurs de risque qui me caractérisent peuvent-ils influencer mon choix de traitement?

Comment puis-je me souvenir de toutes ces informations?

Ce n'est probablement qu'un aperçu des nombreuses questions que vous vous posez aujourd'hui et la tâche de vous souvenir de toutes les réponses peut sembler déconcertante.

Le Carnet de stratégies de Cancer de la Prostate Canada (CPC) a pour but de vous aider à comprendre les étapes qui suivront votre diagnostic et le processus qui l'entoure.

Chaque section comprend une foule de renseignements utiles et des suggestions de questions à poser à votre médecin, avant et pendant le traitement du cancer.

La section annexe de ce Carnet de stratégies comprend également des pages pour conserver en tout temps la liste d'effets secondaires et votre horaire de traitements, ainsi que la liste des noms et numéros de téléphone importants de vos médecins et rendez-vous.

Laissez le Carnet de stratégies de CPC vous guider pour comprendre ce nouvel et difficile aspect de votre vie et rendre votre parcours avec le cancer de la prostate un peu plus facile.



Cancer de la prostate : et puis maintenant?

Utilisez cette section pour vous aider à comprendre ce que vous savez déjà sur le cancer de la prostate et votre diagnostic ainsi que les principales questions à poser à votre médecin. Vous pouvez également consulter la section de la foire aux questions à la page 21 pour de l'aide.

Qu'est-ce que le cancer de la prostate? Que devrais-je savoir?

Que dois-je comprendre de mon diagnostic?



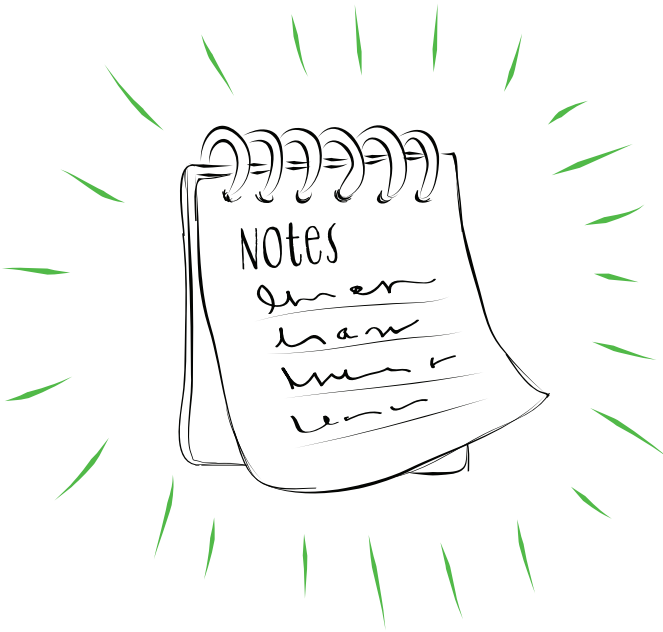
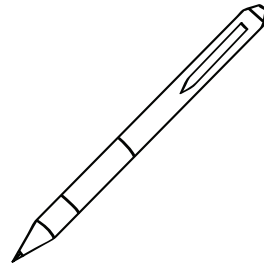
Est-ce que mon médecin m'a déjà recommandé un plan de traitement?

Comment ce diagnostic et les différentes options de traitement affecteront-ils ma qualité de vie?

Utilisez ce Carnet de stratégies pour suivre tout effet secondaire de votre traitement.

Les effets secondaires les plus courants des traitements du cancer de la prostate sont :

- Fatigue
- Dysfonction érectile
- Baisse de libido
- Incontinence
- Incidence sur le bien-être émotionnel



Mes facteurs de risque

Les facteurs de risque qui vous caractérisent peuvent influencer le type de traitement qui vous conviendra. Utilisez cette section pour déterminer les facteurs en cause dans votre diagnostic et les options de traitement. Nous vous avons dressé une liste de questions utiles à poser à votre médecin, mais vous trouverez aussi des pages pour écrire vos propres questions et commentaires dans la section annexe de ce Carnet.

- Âge :** le risque d'être atteint d'un cancer de la prostate augmente rapidement après 50 ans. L'âge est le facteur de risque le plus important pour le cancer de la prostate.
- Race :** Nous ne savons pas pourquoi, mais les hommes de race noire sont plus prédisposés que d'autres au cancer de la prostate.
- Antécédents familiaux :** le risque d'être atteint d'un cancer de la prostate augmente si des proches de votre famille en ont été atteints (frère, père, fils).
- Poids :** Les hommes obèses ou en surpoids ont un risque élevé de développer un cancer de la prostate avancé.

Qu'est-ce que je connais de mes antécédents familiaux en ce qui concerne le cancer? S'il y a des éléments que je ne connais pas sur mes antécédents familiaux, devrais-je faire des recherches?



Est-ce que l'un de mes facteurs de risque peut avoir une incidence sur mon éventuel plan de traitement? Comment?

Y a-t-il des facteurs de risque me concernant que je peux changer (notamment régime alimentaire/mode de vie)? Comment?

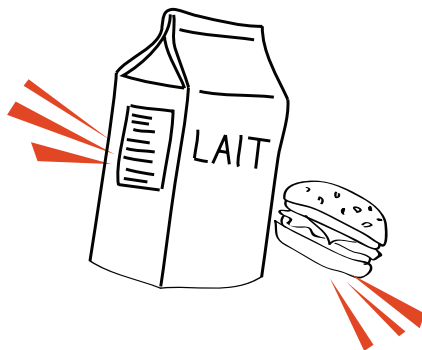
Régime alimentaire et mode de vie

Si votre régime alimentaire et/ou mode de vie font partie de vos facteurs de risque pour le cancer de la prostate, il est possible d'adapter votre mode de vie, avant, pendant et après le traitement pour contribuer à la réussite du traitement.

Utilisez l'espace ci-dessous pour noter tout changement que vous pouvez apporter à votre mode de vie ou régime alimentaire ou pour indiquer toute restriction alimentaire ou changement suggéré par votre médecin.

Conseils et astuces pour votre mode de vie (activités, passe-temps, comportements, etc.) :

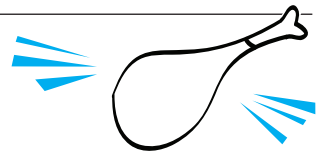
Préoccupations/restrictions alimentaires :





Améliorations, conseils et changements pour votre régime alimentaire :

Renseignements et contacts utiles (centres de conditionnement physique, idées de recettes, etc.) :





Cancer de grade faible, intermédiaire et élevé

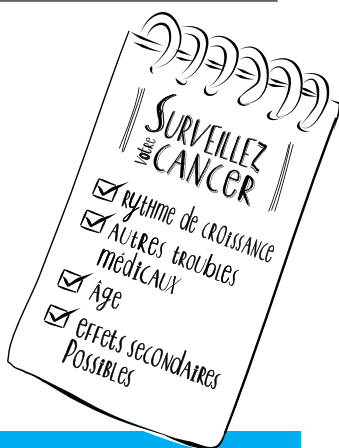
Pour déterminer la virulence de votre cancer, votre médecin utilisera le système général de classification. Ce système déterminera si votre cancer de la prostate est de grade faible, intermédiaire ou élevé en comparant les cellules cancéreuses aux cellules normales de la prostate.

Grade faible	Les cellules cancéreuses de ce type progressent lentement et ressemblent à des cellules prostatiques normales.
Grade intermédiaire	Les cellules cancéreuses de ce type sont plus virulentes que les cellules tumorales de grade faible et semblent anormales comparées aux cellules de grade faible.
Grade élevé	Les cellules cancéreuses de ce type sont extrêmement virulentes et progressent et se propagent rapidement. Elles ne ressemblent aucunement à une cellule prostatique saine.

Déterminer le grade de votre cancer de la prostate aidera votre médecin à prendre une décision.

Est-ce que mon cancer est de grade faible, intermédiaire ou élevé?

Quelles options de traitement pourraient me convenir selon mon grade de cancer? Je dois m'attendre à quels effets secondaires à la suite de ces traitements?



Le traitement du cancer de la prostate varie en fonction d'un nombre de facteurs comme l'âge, le stade, le grade de votre cancer, votre état de santé général et vos valeurs et préférences.

Vous pouvez aussi considérer des traitements complémentaires ou parallèles comme la naturopathie ou la phytothérapie.

Les traitements parallèles ne sont pas scientifiquement prouvés. Avant d'utiliser des traitements complémentaires ou parallèles, parlez à votre médecin ou à d'autres membres de votre équipe de soins de santé de tous les risques et avantages possibles.

Surveillance active

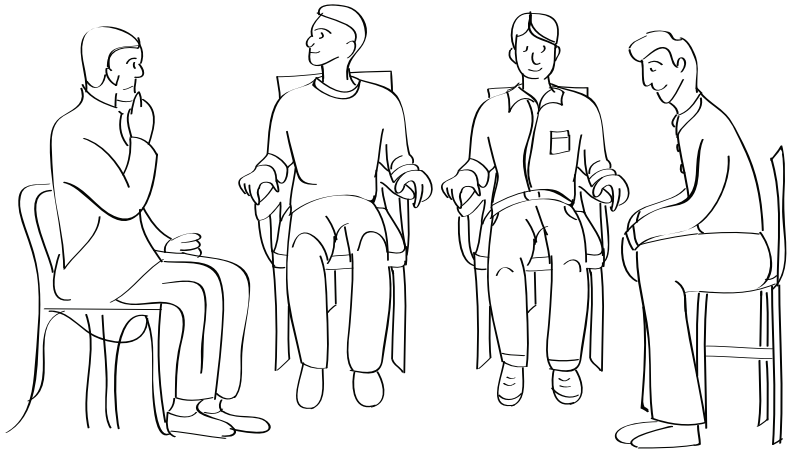
Si vous avez reçu un diagnostic de cancer de la prostate, votre médecin peut suggérer un plan de traitement de surveillance active. Ce plan veut dire que votre cancer sera étroitement surveillé notamment par des tests de l'antigène prostatique spécifique (APS) réguliers, des biopsies épisodiques et des suivis des tomodensitogrammes et scintigraphies osseuses pour contrôler la progression de la maladie.

La surveillance active est recommandée si :

- Votre cancer est petit ou de grade faible.
- Les effets secondaires possibles des autres traitements sont plus grands que les bénéfices pour le moment.

Est-ce que la surveillance active me convient?
Questions et préoccupations :

Quels sont les effets secondaires à considérer pendant la surveillance active? À quoi dois-je m'attendre physiquement et mentalement?





Prostatectomie

La prostatectomie consiste à enlever toutes les cellules cancéreuses localement, ce qui consiste en l'ablation de la glande qu'est la prostate pour éliminer le cancer.

Votre médecin peut vous aider à déterminer si la prostatectomie est le meilleur plan de traitement pour vous. Comprendre les risques de toute chirurgie et les effets secondaires associés sont importants pour prendre votre décision.

La prostatectomie radicale peut vous être recommandée si votre cancer ne s'est pas propagé à l'extérieur de la prostate (stade T1 ou T2). Vous devriez tout de même passer des tests réguliers de l'APS après l'intervention pour contrôler les changements.

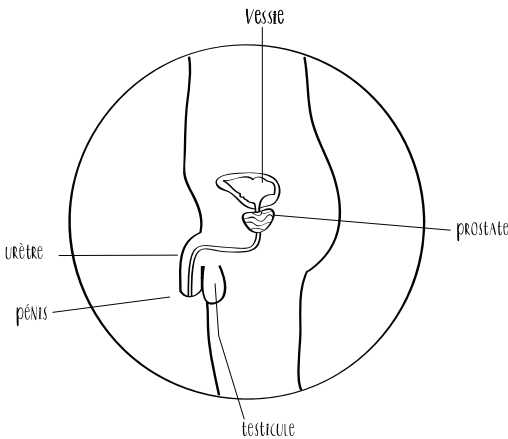
À quoi s'attendre après la chirurgie :

- Vous serez hospitalisé de 2 à 5 jours.
- L'intervention prend de 2 à 4 heures et se fait sous anesthésie générale.
- Un cathéter est introduit à la fin de la chirurgie.
- Le rétablissement à la maison dure de 4 à 6 semaines.
- La plupart des hommes éprouvent peu de douleur et d'inconfort après la chirurgie.

Est-ce que l'incontinence et la dysfonction érectile sont des effets secondaires que je devrais envisager avant de décider de subir une prostatectomie?

Quels autres effets secondaires puis-je connaître? (p. ex., fatigue, baisse de libido, d'autres symptômes dont la douleur) :

Questions et préoccupations au sujet de la prostatectomie :





Chirurgies

Trois types de chirurgie sont possibles pour le cancer de la prostate.

1. Robotique

Semblable à la chirurgie laparoscopique sauf que la caméra vidéo et les instruments sont reliés à un robot commandé par le chirurgien.

2. Ouverte

Cette chirurgie implique une incision de 3 à 4 pouces de long depuis le nombril jusqu'à l'os pubien pour voir la prostate et ce qui l'entoure.

3. Laparoscopique

Plusieurs petites incisions sont faites dans l'abdomen et une caméra vidéo est insérée pour voir la prostate et ce qui l'entoure.

Des techniques de prostatectomie avec préservation des nerfs érecteurs peuvent être utilisées pour préserver les nerfs caverneux qui interviennent dans l'obtention d'érections au lieu de les enlever en même temps que la prostate. Si votre cancer est avancé ou virulent, cette technique peut ne pas être recommandée, car il y a risque accru de récurrence.

Pouvez-vous expliquer les différents types de chirurgie?



Quels types de chirurgie vous ou l'urologue auquel vous me renvoyez pratiquez-vous? D'autres options sont-elle offertes à l'hôpital?

Radiothérapies

La radiothérapie peut faire peur, mais les techniques et traitements ont évolué et sont beaucoup plus sécuritaires aujourd'hui et beaucoup plus ciblés qu'auparavant :

- Radiothérapie externe
- Curiethérapie
- Irradiation à doses élevées

L'irradiation à doses élevées est réservée aux patients à haut grade de cancer, tandis que la curiethérapie est habituellement recommandée aux hommes dont le cancer est de bas grade et confiné à la prostate.

Est-ce que la radiothérapie implique plusieurs effets secondaires importants? Est-ce que j'aurai plus d'effets secondaires avec l'un ou l'autre de ces traitements?



Selon mon diagnostic, quel type de radiothérapie me conviendrait le mieux?

À quoi dois-je m'attendre de la radiothérapie externe/la curiethérapie/l'irradiation à doses élevées? Est-ce que la période de récupération est longue? Quels sont les risques?



Chimiothérapie et traitement antiandrogénique

La chimiothérapie et le traitement antiandrogénique sont deux options de traitement que de votre médecin pourrait vous proposer. Les deux supposent des effets secondaires et des risques différents et sont utilisés à différents stades du cancer de la prostate.

Le traitement antiandrogénique ou hormonothérapie est utilisé pour priver les cellules cancéreuses des hormones mâles (appelées androgènes) dont elles ont besoin pour croître. La chimiothérapie utilise plusieurs médicaments spécifiques pour traiter le cancer – qui ont un effet à la fois sur les cellules cancéreuses et les cellules saines.

Est-ce que la chimiothérapie ou le traitement antiandrogénique me conviennent compte tenu de mon diagnostic?

Quels sont les effets secondaires de la chimiothérapie et du traitement antiandrogénique?



Comment l'un ou l'autre de ces traitements affectera-t-il ma qualité de vie? À quoi dois-je m'attendre pendant le traitement?



Autres options médicamenteuses

Parfois le cancer de la prostate peut ne plus répondre au traitement antiandrogénique, ce qui indique qu'il a progressé à un stade supérieur (soit cancer de la prostate androgéno-indépendant). Dans ces cas, il peut falloir des options médicamenteuses différentes.

Quel est le stade de mon cancer? Vais-je avoir besoin de médicaments pour ce cancer plus avancé?

Qu'en est-il des autres médicaments pour aider à gérer d'autres troubles du stade avancé du cancer de la prostate, comme les métastases ou les effets secondaires?

Préparation à votre rendez-vous chez le médecin

Voir votre médecin pour la première fois après avoir reçu un diagnostic de cancer de la prostate peut parfois vous anéantir. Voici quelques suggestions pour votre premier rendez-vous.

- De nombreux sujets importants seront envisagés avec votre médecin, et se rappeler des questions à poser vous aidera à rester concentré pendant votre rendez-vous. Utilisez ce Carnet de stratégies pour dresser la liste des questions importantes afin de ne pas en oublier le jour de votre rendez-vous.
- Vous rendre à votre rendez-vous avec un membre de votre famille ou un ami vous aidera à assimiler l'information si vous vous sentez anéanti. Ils pourront vous aider à dresser la liste des réponses que le médecin vous donnera et poser également des questions importantes.
- N'oubliez pas de parler de santé mentale avec votre médecin. L'anxiété et le stress sont fréquents chez les patients atteints de cancer, il est donc important de discuter des moyens de les combattre avec votre médecin.
- Rappelez-vous, votre médecin est là pour vous aider. C'est important d'avoir des discussions ouvertes et honnêtes au sujet de vos préoccupations sur les options de traitement et les résultats de votre diagnostic de cancer.
- Si vous vous sentez anéanti et ne savez pas quelles questions poser, nous avons inclus les questions les plus fréquentes à poser à votre médecin dans le Carnet de stratégies. Vous pouvez aussi consulter www.prostatecancer.ca pour des questions plus importantes et des conversations significatives.
- Vous pouvez également rejoindre un groupe de soutien. Pour trouver un groupe près de chez vous, veuillez visiter www.prostatecancer.ca/groupesdesoutien



Foire aux questions

Nous avons compilé des questions supplémentaires que vous pourriez poser à votre médecin pendant votre traitement – au cas où vous auriez de la difficulté à formuler vos questions.

Utilisez ces questions lorsque vous rencontrerez votre médecin pour vous aider à choisir le meilleur traitement possible et à comprendre ce que sera la vie avec le cancer de la prostate.

Quels sont les risques si mon cancer n'est pas traité rapidement?

R :

Comment ces différents traitements affecteront-ils ma qualité de vie?

R :



Quelle expérience avez-vous de ce/ces traitement(s)?

R :

Quels sont les risques que j'éprouve des problèmes d'incontinence, de dysfonction érectile ou rectaux?

R :

Qu'arrive-t-il si le cancer se propage à l'extérieur de ma prostate?

R :



Quand mon traitement va-t-il débuter et combien de temps durera-t-il?

R :

**Comment fonctionne la surveillance active?
Comment le médecin assurera-t-il le suivi?**

R :

Quels sont les changements que je peux apporter à mon régime alimentaire et mon mode de vie pour aider à améliorer les résultats des traitements et ma qualité de vie?

R :



Y a-t-il plus d'une option de traitement pour mon type de cancer de la prostate? Comment m'assurer que je vais choisir le bon traitement?

R :



**Commentaires, notes, questions
et préoccupations :**







A series of horizontal lines for writing, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.

Renseignements personnels

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Date du diagnostic : _____

Grade Gleason : _____

Stade TMN/Whitmore-Jewett : _____

Résultat APS : _____

Renseignements hospitaliers

Nom de l'hôpital : _____

N° de la pièce d'identité : _____

N° de la carte d'assurance-maladie : _____

Assurance chambre privée/semi-privée : _____

N° du contrat d'assurance : _____



Noms et numéros

NOM	TITRE	COURRIEL	TÉLÉPHONE
John Smith	Diététicien	jsmith@pmh.ca	647-647-6476

Dates importantes

DATE	NOM	TYPE DE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ	LIEU
Traitements reçus/commentaires/conseils reçus			

DATE	NOM	TYPE DE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ	LIEU
Traitements reçus/commentaires/conseils reçus			

DATE	NOM	TYPE DE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ	LIEU
Traitements reçus/commentaires/conseils reçus			



Dates importantes

DATE	NOM	TYPE DE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ	LIEU
Traitements reçus/commentaires/conseils reçus			

DATE	NOM	TYPE DE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ	LIEU
Traitements reçus/commentaires/conseils reçus			

DATE	NOM	TYPE DE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ	LIEU
Traitements reçus/commentaires/conseils reçus			



Traitements

TYPE	FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ	DATE DE TRAITEMENT	NOTES / DATE DE SUIVI



Médication

DATE DE DÉBUT	TYPE DE MÉDICATION	DOSE	FRÉQUENCE	DATE DE FIN
1 août 2014	Médicament X	600 mg	2x par jour	s.o.

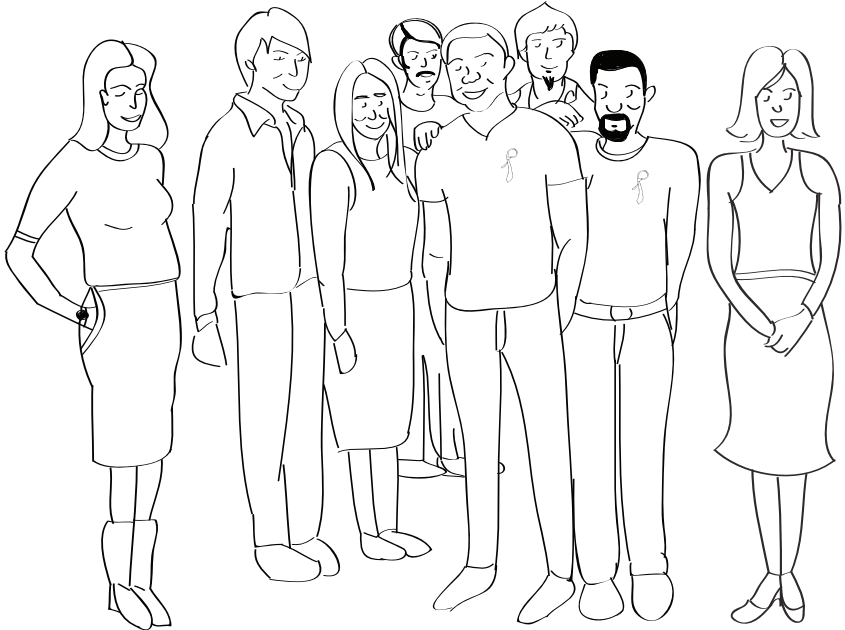
Effet secondaires

DATE DE DÉBUT	EFFET SECONDAIRE

À PROPOS DE CANCER DE LA PROSTATE CANADA

Cancer de la prostate Canada est le principal organisme de bienfaisance national qui s'attaque aux besoins en matière de cancer de la prostate partout au Canada.

Cancer de la Prostate Canada espère que cette ressource viendra en aide aux patients atteints du cancer de la prostate et à leurs aidants dans la gestion de ce périple qu'est le cancer.



Pour toute question concernant ce document ou Cancer de la Prostate Canada, veuillez communiquer avec nous :

CANCER DE LA PROSTATE CANADA

2, rue Lombard, 3^e étage
Toronto (Ontario) M5C 1M1
Canada

Courriel : info@prostatecancer.ca
Téléphone : 416-441-2131
Sans frais : 1-888-255-0333
Télécopieur : 416-441-2325