

Cancer de la prostate



**10 actions
pour gérer**

**LES TROUBLES
URINAIRES**

ONC
UROLOGIE

janssen  Oncology
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF *Johnson-Johnson*



Agir contre les troubles urinaires.

Vous évaluez et échangez régulièrement avec votre médecin sur les difficultés que vous rencontrez pendant la maladie.

Si les troubles urinaires en font partie, cette brochure est faite pour vous.

Son objectif ? Vous aider à comprendre et faire face à ces problématiques pour mieux vivre au quotidien.

Comment ? Grâce à des solutions faciles à mettre en œuvre et des conseils pour trouver du soutien et échanger avec votre entourage.

Si d'autres sujets vous préoccupent, n'hésitez pas à demander à votre équipe soignante d'autres brochures de cette collection. Fatigue, douleur, troubles cognitifs ou sexuels sont autant de problématiques au sujet desquelles vous cherchez peut-être de l'information et de l'aide.

Les brochures PROSTAR¹ , la collection pour passer à l'action !



Avant d'agir, je comprends mieux les troubles urinaires

UNE PROBLÉMATIQUE FRÉQUENTE^{1,2}

Troubles urinaires et cancer de la prostate sont parfois liés, du fait de la localisation de la maladie. En effet, la prostate est située sous la vessie et en avant du rectum. Elle est traversée par une partie de l'urètre, qui permet d'évacuer l'urine de la vessie¹.

Les troubles urinaires peuvent être des symptômes du cancer qui permettent notamment de déclencher les examens nécessaires à son diagnostic³. Ils peuvent également être des effets indésirables des traitements⁴.

Variables, ces troubles dépendent de vos éventuels problèmes préexistants et des traitements reçus pour soigner votre cancer¹.

Les troubles urinaires affectent votre qualité de vie²,
il est donc nécessaire d'agir !

TROUBLES URINAIRES, DE QUOI PARLE-T-ON ?



Avant le diagnostic de cancer,

certaines symptômes notamment urinaires peuvent faire suspecter la maladie : infection urinaire, sang dans les urines, rétention d'urine^{1,3}...

Pendant et après les traitements, des effets indésirables urinaires peuvent survenir. Par exemple, ultrasons, prostatectomie et chimiothérapie peuvent être à l'origine d'une incontinence urinaire à l'effort. L'incontinence est liée le plus souvent à une altération momentanée du fonctionnement normal du muscle de la vessie et/ou du sphincter. L'incontinence urinaire peut survenir dans les semaines qui suivent une intervention chirurgicale de la prostate. Dans la plupart des cas, elle est temporaire. Si elle persiste au-delà d'un an, un traitement adapté peut être mis en place^{1,5}. D'autres traitements, tels que la radiothérapie, peuvent être à l'origine d'envies urgentes et rapprochées d'uriner¹. Les traitements (radiothérapies, hormonothérapies, chimiothérapies...) peuvent aussi entraîner des effets indésirables : infections urinaires ou sang dans les urines^{1,4,5}.

1. J'IDENTIFIE LES SYMPTÔMES

Quels que soient les troubles, leur cause doit être identifiée et traitée. Parlez-en avec votre médecin⁵, si :

- Vous avez des difficultés à contrôler le fonctionnement de votre vessie ;
- Il vous est difficile d'uriner malgré une forte envie ;
- Lorsque vous urinez, vous ressentez des douleurs ou des sensations de brûlure ;
- Du sang est présent dans vos urines ;
- Vous ressentez des spasmes au niveau de la vessie, des crampes ou un malaise général dans la zone du bassin.

Si des troubles de la vessie apparaissent, notamment à cause du traitement du cancer, votre équipe de soins établira un plan de traitement des symptômes⁴.



2. JE RECONNAIS LES SIGNES D'URGENCE



Certains symptômes peuvent nécessiter un **rendez-vous avec votre médecin** sans délai, notamment si vous¹ :

- Urinez toutes les demi-heures avec un jet très faible ;
- Ressentez des douleurs dans le bas ventre et n'arrivez pas à uriner ;
- Avez de la fièvre associée à vos symptômes urinaires.

3. J'ADAPTE MON QUOTIDIEN

Pour faire face aux troubles urinaires au quotidien, quelques astuces peuvent vous aider :

- Vous êtes gêné par des fuites urinaires ? N'hésitez pas à utiliser des protèges slips⁶ ;
- Évitez d'être constipé grâce à une alimentation riche en fibres⁷ ;
- Prenez l'habitude d'aller aux toilettes régulièrement et à heures fixes⁷ ;
- Facilitez la circulation dans votre domicile afin d'avoir un accès rapide aux toilettes⁷.



4. JE M'HYDRATE

Certains troubles urinaires peuvent également être réduits en s'hydratant.

Quelle boisson privilégier ?

Buvez de l'eau plate⁵.

Attention, thé et café sont en revanche à limiter¹. Ce conseil est particulièrement important après une radiothérapie externe¹.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Avant une chimiothérapie, s'hydrater permet de réduire le risque de troubles urinaires⁴.



- Pour cela, buvez davantage de liquides avant votre séance de chimiothérapie et pendant au moins 24 heures après.
- Urinez souvent, même la nuit.



5. JE FAIS ATTENTION À MON HYGIÈNE DE VIE

De bonnes habitudes au quotidien et une bonne hygiène de vie peuvent vous permettre de limiter les troubles urinaires. Pour cela, évitez^{1,4} :

- L'alcool ;
- Le tabac ;
- Les boissons gazeuses ;
- Le café ;
- Les autres boissons contenant de la caféine ;
- Les aliments épicés.



6. JE PRATIQUE LA RÉÉDUCATION

Vous souffrez d'incontinence urinaire ?

Une **rééducation urinaire ou sphinctérienne** avec un kinésithérapeute ainsi que certains exercices peuvent vous permettre d'améliorer vos symptômes¹.



7. JE CONNAIS LES SOLUTIONS MÉDICALES



Au-delà de la rééducation, d'autres approches thérapeutiques permettent de soulager les symptômes urinaires liés au cancer de la prostate ou à ses traitements^{1,4} :

- Traitements médicaux et chirurgie permettent d'accroître la capacité de la vessie⁴.
- D'autres traitements ou techniques peuvent également être envisagés s'il est impossible d'uriner ou de vider complètement la vessie.
- Des médicaments, tels que des alpha-bloquants ou des anti-inflammatoires, peuvent être prescrits en cas de difficultés à uriner.
- L'incontinence urinaire lors d'un effort peut nécessiter des dispositifs internes (ballonnet périurétral, bandelette sous-urétrale, sphincter artificiel)¹.



8. J'EN PARLE À MES PROCHES

Pour les troubles urinaires comme pour les autres effets indésirables, en parler à vos proches peut vous soulager.

Cela peut également permettre à votre famille et à vos amis de mieux comprendre votre situation et vos difficultés⁶.



9. J'INFORME MON ÉQUIPE SOIGNANTE



Permettre à votre équipe soignante de prendre en charge vos troubles urinaires repose sur vos échanges. **Parlez de vos symptômes et de l'ensemble de vos traitements.** Pour prévenir ou explorer certains troubles, votre médecin peut être

amené à vous prescrire une analyse d'urine, des analyses sanguines ou encore une échographie de la vessie⁴.

10. JE TROUVE DU SOUTIEN

Vous souhaitez vous tourner vers d'autres interlocuteurs que vos proches ? Vous avez besoin d'informations, de soutien ou de conseils ? Les associations peuvent être d'un grand soutien⁶.



ANAMACaP (Association
NATIONALE des MALADES du
CANCER de la Prostate)
www.anamacap.fr



CerHom (La fin du canCER
et le début de l'HOMME)
www.cerhom.fr

9 BROCHURES POUR AGIR

Agir au quotidien contre le cancer, c'est agir contre ses conséquences : fatigue, douleur, variations de poids, baisse de moral, difficultés sociales, troubles cognitifs, perte d'autonomie, troubles urinaires, etc. Autant de sujets abordés dans la collection de brochures ProStar10.



Janssen met à votre disposition un site d'information dédié à cette maladie :



ENSEMBLE FACE AU CANCER

N'hésitez pas à demander plus d'informations à votre médecin

Bibliographie

1. Les traitements des cancers de la prostate, collection Guides patients Cancer info, INCa, octobre 2016. **2.** Lindqvist O *et al.* Experiences of symptoms in men with hormone refractory prostate cancer and skeletal metastases. *European Journal of Oncology Nursing.* 2008;12:283-90. **3.** INCa. Les cancers de la prostate : points clés. <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Les-cancers/Cancer-de-la-prostate/Points-cles>. Site consulté le 09/05/2019. **4.** Société canadienne du cancer. Troubles de la vessie. <http://www.cancer.ca/fr-ca/cancer-information/diagnosis-and-treatment/managing-side-effects/bladder-problems/?region=qc>. Site consulté le 09/05/2019. **5.** ESMO. Que signifie le terme survie ? Laissez-nous vous l'expliquer. 2017. **6.** Ameli.fr. Bien vivre suite à un cancer de la prostate. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/cancer-prostate/vivre-suite-cancer-prostate>. Site consulté le 09/05/19. **7.** Avec les aidants. <http://www.aveclesaidants.fr/prevention-et-sante/infos-et-conseils/comment-aider-votre-proche-age-ou-dependant-face-aux-troubles-urinaires/>. Site consulté le 09/05/2019.

janssen  Oncology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 

JANSSEN-CILAG - S.A.S. au capital social de 2.956.660 €, immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Nanterre sous le n° B 562 033 068, dont le siège social est au 1, rue Camille Desmoulins, TSA 91003, 92787 Issy-les-Moulineaux