

# Les inhibiteurs de l'aromatase

## Pour prévenir une récurrence du cancer



**Vous avez eu un cancer du sein. On vous a prescrit ce type de médicament pour prévenir le retour de ce cancer. Voici ce qu'il faut savoir à son sujet.**

### Que sont les inhibiteurs de l'aromatase ?

Ce sont des médicaments qui agissent sur les hormones. On les appelle aussi bloqueurs hormonaux. C'est un type d'hormonothérapie.

Ces médicaments réduisent le risque :

- > Que le cancer revienne dans le même sein
- > Qu'un cancer se développe dans l'autre sein
- > Que le cancer se développe ailleurs dans le corps (par des métastases)

Ils améliorent les chances de vivre plus longtemps sans cancer.

Les plus utilisés sont le **létrozole**, l'**anastrozole** et l'**exémestane**.



### Pourquoi dois-je prendre ce médicament ?

Certains types de cancer se développent plus vite sous l'effet d'hormones appelées oestrogènes.

Ces hormones sont produites par le corps à l'aide d'une enzyme appelée aromatase.

L'aromatase est produite par les ovaires, mais aussi par d'autres parties du corps comme les glandes surrénales ou les tissus graisseux.

Les inhibiteurs de l'aromatase empêchent certaines parties du corps d'en produire.

Ces médicaments font ainsi baisser le taux d'oestrogènes. Cela diminue le risque de récurrence du cancer.

Ce type de médicament ne baisse pas la production d'oestrogènes par les ovaires. C'est pourquoi il est surtout prescrit à des femmes qui sont ménopausées. Leurs ovaires ne produisent plus vraiment d'oestrogènes. Avant la ménopause, ce type de médicament peut être donné à condition qu'on le prenne en même temps qu'un autre médicament qui bloque la production d'oestrogènes par les ovaires (ex. : Zoladex).

## Quelle est la durée du traitement ?

La durée varie selon le stade et le type de cancer que vous avez eu.

La plupart des femmes prennent ce médicament pendant au moins 5 ans.

Dans certains cas, le traitement peut durer jusqu'à 10 ans.

Votre médecin ou votre infirmière praticienne spécialisée pourra vous donner plus d'information à ce sujet.

## Comment dois-je prendre le médicament ?

Les comprimés doivent être avalés en entier. Il ne faut jamais les croquer, les couper ou les écraser.

Prenez la dose prescrite 1 fois par jour, tous les jours à la même heure.

D'habitude, on conseille de la prendre avant de se coucher, sauf si vous avez des effets secondaires qui nuisent à votre sommeil. Voir l'Annexe, à la page 4.



## Que faire si j'oublie de prendre une dose ?

Si vous oubliez de la prendre à l'heure habituelle :

- Prenez-la aussitôt si vous vous en rappelez le jour même
- Sautez la dose si vous vous en rendez compte le lendemain

**Il ne faut pas prendre 2 doses dans la même journée.**

## Quels sont les effets secondaires ?

Ces médicaments baissent votre taux d'œstrogènes. Cela peut causer plusieurs symptômes chez certaines femmes et aucun chez d'autres.

Si vous avez des effets qui affectent votre qualité de vie, parlez-en à votre équipe de soins.

**Il est important de ne pas arrêter de prendre le médicament par vous-même. D'autres options pourraient vous être proposées.**

Dans la plupart des cas, les effets secondaires diminuent dès les premiers mois du traitement.

Vous trouverez les principaux effets secondaires et ce que vous pouvez faire pour les réduire à l'Annexe, à la page 4.

En général, les inhibiteurs de l'aromatase sont bien tolérés. Les effets secondaires graves sont rares.

Dans de rares cas, ils augmentent les risques d'avoir les problèmes de santé suivants :

- > Un caillot de sang dans un vaisseau sanguin (thrombose veineuse ou embolie pulmonaire)
- > Un accident vasculaire cérébral (AVC).
- > Des troubles de la vision (ex. : cataractes)

Les bénéfices des inhibiteurs de l'aromatase pour prévenir un cancer du sein sont beaucoup plus grands que les risques d'avoir ces rares effets secondaires.

## Y a-t-il des signes à surveiller ?

**Rendez-vous à l'urgence la plus proche dès que vous avez l'un des signes suivants :**

- Douleur aiguë à la poitrine
- Plus essouffée que d'habitude
- Difficultés à parler, vision floue, engourdissement soudain dans les jambes, les bras ou le visage (ce sont des signes d'accident vasculaire cérébral, ou AVC)



Appelez une infirmière de la ligne Santé Patient CHUM, au **514 890-8086**, dès que vous avez l'un des signes suivants :

- > Rougeur, sensation de chaleur ou enflure à une jambe ou à un bras (ce sont des signes de thrombophlébite : un caillot de sang s'est formé dans une veine)
- > Petites quantités de saignements vaginaux tous les jours

## Faut-il prendre un moyen de contraception pendant le traitement ?

Oui. Ce médicament est contre-indiqué pendant une grossesse. Il est donc fortement recommandé d'utiliser un moyen de contraception, comme le stérilet de cuivre ou le condom. Utilisez-les pendant le traitement et jusqu'à 3 mois après le traitement. Par contre, **vous ne pouvez pas** prendre de pilules contraceptives ou utiliser un stérilet hormonal.

## Que faire si je prends d'autres médicaments ou des produits de santé naturels ?

Pris avec des inhibiteurs de l'aromatase, certains médicaments peuvent diminuer leur efficacité ou causer des effets secondaires graves. C'est entre autres le cas de certains antidépresseurs.

Gardez sur vous une liste à jour de tous les médicaments et produits de santé naturels que vous prenez.

Avant de commencer à prendre un médicament ou de cesser de le faire, parlez-en à votre équipe de soins.

## À quel endroit faut-il ranger ce médicament ?

Il doit être gardé :

- dans un endroit sûr et hors de la portée des enfants
- à l'abri de la chaleur et à température ambiante (maximum 25 °C ou 77 °F)
- à l'abri de l'humidité, dans un contenant bien fermé

Ne jetez jamais à la poubelle des médicaments qui n'ont pas été pris. Rapportez-les à la pharmacie.



## Que dois-je faire s'il me faut annuler ou déplacer mon rendez-vous ?

Appelez le Centre d'oncologie, du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h.  
> 514 890-8282

## À qui poser mes questions ?

Si vous avez des questions, parlez-en avec un membre de votre équipe de soins.

Si vous notez de nouveaux effets secondaires ou si certains s'aggravent, parlez-en lors des rendez-vous de suivi avec votre médecin ou votre infirmière praticienne. Ils pourront vous dire s'il y a des façons de les soulager.

Pour toute question liée à un souci de santé, vous pouvez aussi appeler une infirmière de la ligne Santé Patient CHUM, au 514 890-8086.

Ce service d'aide est offert 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Lors de l'appel, assurez-vous d'avoir en main votre carte d'assurance maladie.



### RESSOURCES UTILES

Vous pouvez consulter la fiche santé suivante :

[Cancer du sein](#)

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)

**Les inhibiteurs de l'aromatase peuvent causer un ou plusieurs des effets secondaires suivants :**

### **Perte osseuse (ostéopénie et ostéoporose)**

Cela augmente le risque de fractures. Pour réduire ce risque, on conseille :

- > De prendre des aliments riches en calcium (par exemple, du lait, du yogourt, du fromage, des boissons de soya enrichi) et de la vitamine D
- > De faire de l'activité physique
- > D'arrêter de fumer

Vous devrez passer une fois par année ou tous les 2 ans un examen d'imagerie qui permet de voir l'état de vos os avec des rayons X.

Au besoin, vous pourriez suivre un traitement pour prévenir l'ostéoporose ou en guérir.

### **Effets sur les émotions (ex. : dépression)**

Avisez rapidement votre équipe de soins si vous avez des pensées négatives qui :

- provoquent des émotions intenses
- reviennent souvent ou sont présentes pendant une longue période
- causent une souffrance telle qu'il n'est plus possible de fonctionner au quotidien, par exemple parce que vous pleurez sans cesse, vous ne dormez plus ou vous vous isolez des autres

**Selon votre cas, votre médecin ou infirmière peut vous conseiller de changer de type d'inhibiteur de l'aromatase ou de suivre un autre traitement hormonal. Certaines personnes réagissent mieux à certains médicaments qu'à d'autres.**

### **Douleurs et raideurs aux articulations**

Cela peut causer un inconfort, vous empêcher de bouger comme d'habitude et nuire à vos activités de tous les jours. En général, ces symptômes sont ressentis durant les 2 premiers mois du traitement. Ils diminuent ensuite avant de disparaître après quelques mois. Chez 10 à 20 % des femmes, ces symptômes peuvent être graves et causer l'arrêt du traitement.

Pour les réduire, on vous conseille :

- > De prendre de l'acétaminophène (Tylenol) ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens (ex. : Naproxen, Advil, Motrin) pour soulager la douleur
- > De faire des exercices pour étirer doucement vos articulations ou renforcer vos muscles (ex. : yoga)
- > De faire de la marche rapide
- > De faire les autres exercices suggérés par un physiothérapeute



## Sécheresse vaginale et baisse de la libido

**Attention ! Certains lubrifiants contiennent des hormones. Ils sont contre-indiqués pour vous. Demandez à votre médecin quel type de lubrifiant vous pouvez prendre.**

Voir la fiche santé [La sécheresse vaginale](#)

Pour réduire cet effet, on vous conseille :

- > De ne pas appliquer de savons ou de lotions parfumés près du vagin
- > D'utiliser des lubrifiants et des hydratants vaginaux qui procurent une hydratation à court terme
- > D'utiliser des huiles naturelles telles que de l'huile de pépins de raisin, d'olive, d'amande douce, de tournesol ou de noix de coco

En aucun cas vous ne devez prendre des œstrogènes de remplacement, c'est-à-dire une hormonothérapie substitutive pour soulager les symptômes de la ménopause. Cela augmenterait vos risques de cancer et annulerait l'effet de ce traitement.

## Perte de mémoire

Pour que cet effet affecte le moins possible votre vie de tous les jours, on vous conseille :

- > De toujours garder les objets au même endroit
- > De noter par écrit ce dont vous devez vous souvenir

## Fatigue et manque d'énergie

Pour réduire cet effet, on vous conseille de rester active et de faire 30 minutes d'activité physique modérée au moins 3 fois par semaine.

## Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes

Ces signes varient d'une personne à l'autre. Ils peuvent diminuer avec le temps.

S'ils nuisent à votre sommeil, on vous conseille de prendre le médicament le matin.

Pour réduire cet effet secondaire, on vous conseille :

- > D'éviter les aliments ou boissons qui peuvent le déclencher (ex. : alcool, thé, café, cola, chocolat, mets chauds ou épicés)
- > D'utiliser des stratégies pour réduire le stress (voir la fiche santé [La relaxation pour mieux gérer le stress](#))
- > De faire souvent de l'exercice
- > De porter des vêtements légers pour ne pas avoir chaud
- > De boire beaucoup d'eau dans la journée, sauf avant de vous coucher
- > D'allumer un ventilateur ou d'ouvrir les fenêtres quand vous êtes à l'intérieur

Certains médicaments peuvent être prescrits pour diminuer les bouffées de chaleur. Parlez-en à votre professionnel de la santé.

## Constipation

Pour réduire cet effet secondaire, on vous conseille :

- > D'avoir une alimentation équilibrée et riche en fibres (ex. : grains entiers, fruits et légumes)
- > De boire de 6 à 8 verres d'eau par jour
- > De rester active et de faire de l'exercice

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)