



LES BOUFFÉES DE CHALEUR

Définition:

Les bouffées de chaleur sont une sensation soudaine de chaleur qui s'étend à tout le corps, particulièrement à la poitrine, au visage, au cou et à la tête. Elles peuvent s'accompagner d'une rougeur, de transpiration et se terminer par des frissons.

Elles peuvent durer de quelques secondes à une heure et leur fréquence est variable d'une personne à l'autre.

D'autres symptômes peuvent leur être associés. En effet, parce que les bouffées de chaleur peuvent perturber le sommeil, on peut voir apparaître de la fatigue, de l'irritabilité, de la nervosité, de l'anxiété et de l'agitation.

Les causes :

Le mécanisme exact par lequel les bouffées de chaleur apparaissent est plus ou moins bien connu. Par contre, on sait qu'elles surviennent lorsqu'une hormone appelée œstrogène se retrouve en moins grande quantité dans le sang. La ménopause, l'ovariectomie et la chimiothérapie entraînent une diminution de la libération d'œstrogènes dans la circulation sanguine. De plus, certains médicaments comme le Tamoxifen[®], l'Arimidex[®], le Femara[®] et l'Aromasin[®] peuvent bloquer l'effet des œstrogènes en circulation et ainsi entraîner des bouffées de chaleur.

Les traitements :

a) Mesures non médicamenteuses :

1. Évitez l'alcool et les boissons chaudes;
2. Évitez de manger des mets fortement épicés ou pimentés;
3. La nuit, dormez dans des draps de coton;
4. Portez des vêtements légers en plusieurs couches que vous pourrez enlever si nécessaire et évitez de dormir avec des vêtements en fibres synthétiques. Encore une fois, le coton est préférable;
5. Dormez la fenêtre ouverte et évitez de surchauffer les pièces de la maison;
6. L'exercice et la relaxation peuvent aider à diminuer les bouffées de chaleur.

b) Produits naturels :

-Huile d'onagre (attendre une à deux semaines d'utilisation avant de conclure à son inefficacité)

Notez bien :

Certains produits naturels peuvent être contre-indiqués (ex. soya, graine de lin, sauge, black cohosh ou actée à grappe noire, phyto-œstrogènes, isoflavones) chez les patientes atteintes d'un cancer du sein. Toujours vérifier avec votre pharmacien ou votre médecin avant d'utiliser un produit.

c) Hormones et médicaments d'ordonnance :

Bien que l'hormonothérapie (Premarine[®], Provera[®]) soit contre-indiquée chez les femmes ayant un cancer du sein, il existe d'autres médicaments vendus sur ordonnance pouvant soulager les bouffées de chaleur. Parlez-en à votre médecin si les mesures énumérées ci-haut ne suffisent pas à contrôler ces effets.

Pharmaciens d'oncologie
Centre des maladies du sein et d'oncologie
CHA-Hôpital du Saint-Sacrement