



Qu'entendons-nous par bouffées de chaleur ?

- Les symptômes principaux ? Sensation de chaleur, rougeur et sudation.
- Les symptômes associés fréquents ? Palpitations, anxiété, irritabilité, lassitude.
- La durée ? De quelques secondes à plusieurs minutes.
- Quand ? De jour comme de nuit.
- Les causes ? Baisse d'œstrogènes (âge, ménopause, chimiothérapie, hormonothérapie).

Quel est le mécanisme d'action des hormonothérapies dans le cancer du sein ?

- Chez la femme non ménopausée : traitement par modulateurs des récepteurs aux œstrogènes qui bloquent l'action des œstrogènes.
- Chez la femme ménopausée : traitement par anti-aromatases empêchant la synthèse des œstrogènes au niveau de la graisse, résultant en une « ménopause profonde ».

Quelles sont les règles hygiéno-diététiques recommandées ?

- Porter des vêtements légers
- Baisser la température des pièces (aération, air conditionné)
- S'hydrater régulièrement avec des boissons fraîches
- Éviter l'alcool, les aliments épicés et les boissons chaudes

La Médecine douce et soins de support :

- L'homéopathie : aucune contre-indication d'administration.
- La phytothérapie : **attention aux interactions médicamenteuses**. Plus de trois cents plantes contiennent des phyto-œstrogènes avec un effet œstrogénique non recommandé en cas d'antécédent de cancer du sein. Par exemple, le soja est contre-indiqué sous toutes ses formes.
- Les compléments alimentaires : la vitamine E, seule ou en association à de la phytothérapie sans effet œstrogénique ; la bêta-alanine, un acide aminé pur qui agit comme inhibiteur non hormonal des bouffées de chaleur.
- Thérapies complémentaires : acupuncture, méthodes de respiration profonde / méditation, yoga, relaxation et thérapies cognitivo-comportementales.

Quelle est la prise en charge médicale ?

- Les **traitements hormonaux substitutifs (TSH)** de la ménopause sont **contre-indiqués en cas d'antécédent de cancer du sein hormono-dépendant**.
- Les neuromodulateurs (antihypertenseurs centraux, antiépileptiques) : les bénéfices observés sont souvent insuffisants par rapport aux effets indésirables engendrés (somnolence, xérostomie (état de sécheresse de la bouche), vertiges).
- Les antidépresseurs : prometteurs avec une efficacité supérieure aux désagréments induits.
- Les antispasmodiques urinaires : efficace à 80% mais au prix d'effets indésirables (constipation, difficulté pour uriner et bouche-sèche).

Quels que soient les traitements mis en place, ils devront être validés et prescrits par votre oncologue référent ou votre médecin traitant.