

À emporter en consultation d'oncologie

Cancer du sein sous hormonothérapie — douleurs, raideur, fatigue

Kit patient — Pôle « Fibromyalgie & Cancer » — fibromyalgies.fr — Volet 1 v1.0 — Septembre 2026

Ce document est un support de dialogue avec votre équipe soignante. Il ne remplace pas la consultation et n'établit aucun diagnostic. N'ARRÊTEZ JAMAIS VOTRE TRAITEMENT SANS AVIS DE VOTRE ONCOLOGUE.

1 · Vos repères

Nom (initiales) _____ Date consultation ____/____/____
Médecin rencontré _____ Spécialité ☐ Oncologue ☐ Traitant ☐ Rhumato
☐ Algologue ☐ Autre: _____

2 · Votre traitement actuel

Molécule d'hormonothérapie (cocher) ☐ Anastrozole (Arimidex®) ☐ Létrozole (Femara®) ☐ Exémestane (Aromasine®)

☐ Tamoxifène ☐ Autre : _____ ☐ Je ne sais pas

Depuis combien de temps ? _____ mois

Autres traitements en cours (compléments, antalgiques, autres médicaments) :

3 · Ce que vous ressentez aujourd'hui

Zones douloureuses (cocher) :

☐ Mains ☐ Poignets ☐ Coudes ☐ Épaules ☐ Cou ☐ Dos ☐ Bassin

☐ Hanches ☐ Genoux ☐ Chevilles ☐ Pieds

Des deux côtés en même temps ? ☐ Oui ☐ Non ☐ Variable

Douleur sur 0 à 10 (0 = aucune ; 10 = pire imaginable)

Aujourd'hui : ____ / 10 Dernier mois en moyenne : ____ / 10 Aux pires moments : ____ / 10

Raideur au réveil ☐ < 15 min ☐ 15-30 min ☐ 30-60 min ☐ > 1 h

Fatigue (0 à 10) : ____ / 10 Sommeil réparateur (0 à 10) : ____ / 10

4 · Chronologie

Ces manifestations sont apparues :

☐ Avant le début de mon hormonothérapie ☐ Dans les 3 premiers mois

☐ Entre 3 et 6 mois après le début ☐ Plus tard (préciser : ____ mois)

Depuis, elles évoluent ☐ En s'aggravant ☐ Stables ☐ Par vagues ☐ En diminuant

Événement associé au début ou à l'aggravation : _____

5 · Ce que vous n'arrivez plus à faire (ou moins bien)

Cocher tout ce qui s'applique :

- ☐ Ouvrir un bocal / tourner une clé ☐ Écrire longtemps à la main ☐ Tenir un livre pour lire
- ☐ Se coiffer / s'habiller (fermeture éclair, soutien-gorge) ☐ Monter les escaliers
- ☐ Marcher plus de _____ minutes / mètres ☐ Se relever d'un siège bas
- ☐ Porter un sac de courses ☐ Dormir sans être réveillé(e) par la douleur
- ☐ Travailler comme avant (préciser : _____)
- ☐ Autre : _____

6 · Questions à poser à votre médecin

Cocher celles que vous souhaitez aborder :

- ☐ Ces manifestations sont-elles liées à mon hormonothérapie ?
- ☐ Existe-t-il un traitement pour soulager sans compromettre son efficacité ?
- ☐ Un changement de molécule est-il envisageable ?
- ☐ Puis-je bénéficier d'une prescription d'activité physique adaptée (« sport sur ordonnance ») ?
- ☐ Un avis rhumatologique ou d'un médecin de la douleur serait-il utile ?
- ☐ Ma vitamine D est-elle à un bon niveau ? Faut-il la doser ?
- ☐ Ces manifestations peuvent-elles s'atténuer avec le temps ?
- ☐ Que faire en cas de poussée intense ? ☐ Que faut-il surveiller comme signal d'alerte ?
- ☐ Autre question : _____

Notes & suite

Notes personnelles (avant ou pendant la consultation) :

Points à retenir de la consultation :

Prochaine étape convenue avec le médecin :

Cadre légal. Support d'échange à visée informative produit par fibromyalgies.fr (association loi 1901 reconnue d'intérêt général). Ne constitue ni un dispositif médical au sens du règlement (UE) 2017/745, ni un acte de médecine au sens de l'article L.4161-1 du Code de la santé publique. N'établit aucun diagnostic. Ne remplace pas la consultation d'un professionnel de santé qualifié. Toute décision relative à votre traitement du cancer relève exclusivement de votre oncologue traitant.

Contrôle Qualité Éditorial. Contenu soumis au dispositif interne CQE (rapport CQE-2026-011, charte v1.1). Dispositif d'auto-contrôle assisté par IA, distinct d'un comité scientifique ou d'une revue par les pairs. Charte publiée sur fibromyalgies.fr/charte-cqe/. **Protection des données.** Ce document rempli reste votre propriété. Ne le partagez qu'avec les soignants de votre choix. Fibromyalgies.fr — Groupement Fibromyalgie.