

Ce que l'on a appris

1 mn de lecture pour parcourir ce que cette étude a permis de mieux comprendre.

Un chiffre clé

34%

des patientes interrogées
présentent une fatigue sévère
2 ans après le diagnostic.

5 enseignements majeurs

1. **La fatigue est fréquente et durable** : environ 1 femme sur 3 reste concernée plusieurs années après le diagnostic.
2. **La fatigue avant traitement est le signal d'alerte principal** : elle triple le risque de fatigue sévère à distance.
3. Certains facteurs sont modifiables : surpoids et tabagisme augmentent le risque.
4. Les symptômes associés comptent : **anxiété, insomnie et douleurs augmentent le risque futur.**
5. **L'hormonothérapie peut prolonger la fatigue**, en particulier après plusieurs années de traitement.

En conclusion

L'étude met en lumière que la fatigue sévère après un cancer du sein est fréquente et peut durer plusieurs années (au delà des traitements). Un repérage précoce permettrait une meilleure prise en charge.

Vous vous sentez concernée ?

- **Votre fatigue est réelle et légitime.** Si vous vous sentez épuisée, même longtemps après les traitements, vous n'êtes pas seule. Environ 1 femme sur 3 vit cela.
- **Parlez-en sans attendre.** La fatigue n'est pas "normale" au point de devoir la supporter en silence. Votre équipe soignante peut vous aider.
- **Prenez soin de votre sommeil et de votre santé émotionnelle.** L'anxiété, les douleurs ou les nuits difficiles peuvent aggraver la fatigue. En parler est une première étape importante.
- **Avancez à votre rythme.** Reprendre une activité physique douce et adaptée peut aider, mais sans pression ni culpabilité. Si vous fumez ou si votre poids vous préoccupe, sachez que de l'aide existe. Chaque petit pas compte.
- **Sous hormonothérapie,** si la fatigue persiste ou s'aggrave, n'hésitez pas à en discuter. Des solutions peuvent être envisagées.

Revision #2

Created 2026-02-18 08:31:47 UTC by Guillemette Jacob

Updated 2026-02-23 09:37:16 UTC by Guillemette Jacob