



QU'EST-CE QUE NOLVADEX[®] TAMOXIFÈNE ?

- Antihormonal utilisé dans le traitement de certains types de cancers du sein
- Prescrit et renouvelé par votre médecin spécialiste en cancérologie ou votre médecin traitant
- Disponible en pharmacies de ville sur présentation de votre ordonnance



- Comprimé rond, de couleur blanche, dosé à **10 mg** ou **20 mg**.
- *Des génériques de forme et de couleur différentes existent*



- A conserver à température ne dépassant pas 25°C, hors de la vue et de la portée des enfants
- Ne sortez pas les comprimés de la boîte pour les mettre dans un pilulier
- Lavez-vous soigneusement les mains avant et après chaque manipulation des comprimés
- Ne jetez pas les conditionnements entamés, merci de les rapporter à votre pharmacien

COMMENT PRENDRE CE MÉDICAMENT ?



A remplir avec l'aide
d'un professionnel de
santé**

Renseigné avec

.....
selon l'ordonnance du
...../...../.....

Dose

..... mg àh = cp(s) à mg etcp(s) àmg

..... mg àh = cp(s) à mg etcp(s) àmg

= mg par jour, en 1 ou 2 prise(s) par jour, à heure fixe
pendant ou en dehors des repas

Comment ?



Avalez les comprimés entiers, avec de l'eau, l'un à la suite de l'autre, chaque jour au même moment de la journée.
Ne pas mâcher, ni couper, ni écraser, ni dissoudre.

Vous pouvez vous aider du **carnet de suivi*** et d'un **calendrier** pour repérer les prises.

N'arrêtez jamais ou ne modifiez jamais le rythme de prise de votre traitement sans l'avis de votre médecin.

** Cette fiche n'est pas une ordonnance, référez-vous à votre ordonnance la plus récente.

QUE FAIRE EN CAS D'OUBLI OU DE VOMISSEMENT ?



- **En cas d'oubli**, ne prenez pas la dose manquée. La dose suivante sera prise à l'heure habituelle, sans la doubler. Pensez à le noter dans votre carnet de suivi*.
- **En cas de vomissement**, ne prenez pas de nouvelle dose. La dose suivante sera prise à l'heure habituelle, sans la doubler. Pensez à le noter dans votre carnet de suivi*.

INTERACTIONS AVEC D'AUTRES MÉDICAMENTS ET/OU VOTRE ALIMENTATION








Vérifiez avec **votre médecin et votre pharmacien** que les médicaments (prescrits ou non) et/ou autres substances (aliments et plantes, dont **millepertuis**, probiotiques, huiles essentielles, compléments alimentaires...) que vous utilisez sont compatibles avec votre traitement. Des interactions peuvent influencer sur l'efficacité de votre traitement ou la survenue d'effets indésirables.





- Vous et votre partenaire devez utiliser des méthodes de contraception efficaces (préservatifs et une autre méthode ne faisant pas appel à un dérivé estrogénique) pendant toute la durée du traitement **et jusqu'à 9 mois après la dernière prise**.
- Interrompez l'allaitement durant le traitement.

*Carnet de suivi disponible sur les sites www.omeditbretagne.fr ou www.omedit-paysdelaloire.fr

Comme tous les médicaments, Tamoxifène peut entraîner des effets indésirables mais il est possible que vous n'en éprouviez aucun.

	Effets indésirables	Prévention
	Éruption cutanée	Utilisez un savon doux sans parfum et un agent hydratant (crème ou lait). Evitez l'eau chaude. Séchez par tamponnement. Evitez les expositions au soleil et protégez-vous le cas échéant (vêtements protecteurs, chapeau, écran solaire indice ≥ 50). Alertez votre médecin en cas de troubles cutanés.
	Troubles digestifs : constipation, diarrhées, douleurs abdominales, nausées, vomissements	Pensez à bien vous hydrater : au moins 2L d'eau par jour, plutôt entre les repas. En cas de constipation , privilégiez une alimentation riche en fibres (<i>légumes verts, fruits et fruits secs</i>) et pratiquez une activité physique régulière. En cas de diarrhées , privilégiez une alimentation pauvre en fibres (<i>féculents, carotte, banane...</i>), évitez certains aliments qui peuvent augmenter le transit intestinal (<i>café, boissons glacées, laitages, alcool, fruits-légumes crus, céréales, aliments gras, épices...</i>) et surveillez régulièrement votre poids. En cas de nausées ou vomissements , mangez lentement, fractionnez votre alimentation en plusieurs repas légers et évitez les aliments gras, frits et épicés.
	Douleurs articulaires et musculaires	Hydratez-vous fréquemment. Prenez des temps de repos et faites des exercices légers (ex : marche). Evitez les mouvements répétitifs et les efforts physiques importants. En cas de douleurs importantes, contactez votre médecin pour mise en place d'un traitement symptomatique.
	Bouffées de chaleur	Evitez les déclencheurs tels que la caféine, l'alcool et le chocolat, les aliments chauds et épicés, le stress. Buvez régulièrement.
	Fatigue, maux de tête, étourdissements	Privilégiez une alimentation saine et pensez à bien vous hydrater. Respectez des temps de repos dans la journée en conservant une activité même modérée. En cas de douleurs importantes, contactez votre médecin pour mise en place d'un traitement symptomatique. Soyez prudent pour la conduite automobile.
	Gonflement des membres	Evitez les vêtements serrés. Maintenez une alimentation à faible teneur en sel. En cas de gonflement des jambes, élevez les pieds en position assise et portez des bas de contention. Surveillez votre poids régulièrement.
	Chute de cheveux	Cette alopecie est réversible dès l'arrêt du traitement. Utilisez un peigne à larges dents ou une brosse à poils souples. Utilisez un shampooing doux, rincez vos cheveux à l'eau tiède et séchez-les à l'air libre ou à basse température. Evitez les situations qui fragilisent vos cheveux : brushings, mises en plis, colorations.

 Seuls certains des effets indésirables les plus fréquents sont listés ci-dessus. Pour en savoir plus, reportez-vous à la notice de votre médicament ou demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Vous pouvez également poser une question auprès de votre [centre régional de pharmacovigilance](#) ou déclarer tout effet indésirable sur le site : signalement-sante-gouv.fr

 Dans tous les cas, pensez à faire pratiquer les examens biologiques prescrits par votre médecin.

QUE FAIRE EN CAS DE SURVENUE D'EFFET(S) INDÉSIRABLE(S) ?

- Prenez les médicaments prescrits contre les effets indésirables en respectant les doses.
- Respectez les mesures de prévention.

Contacts utiles :

Contactez rapidement votre médecin en cas de :

- Saignements vaginaux ou utérins
- Gonflement et/ou douleur au niveau d'un membre
- Essoufflement inexpliqué ou douleur soudaine dans la poitrine
- Tout effet indésirable persistant ou s'aggravant



Remarques :
