

CALENDRIER 2026

De janvier à décembre

Comment utiliser ce calendrier



On doit s'habituer à beaucoup de choses quand on commence un nouveau traitement : gérer ses médicaments, ses rendez-vous — et, bien entendu, sa propre vie ! Nous avons créé ce calendrier pour vous aider avec certains de ces enjeux.

Lundi	
1	Rendez-vous chez le médecin
8 h 30 Matin	Prise de sang
20 h 30 Soir	Renouvellement d'ordonnance
	Fulvestrant
	PAS DE TRUQAP

La dose habituelle de TRUQAP^{MC} est de 400 mg (deux comprimés de 200 mg de TRUQAP), deux fois par jour pendant 4 jours, suivis de 3 jours sans traitement.

Chaque jour, vous trouverez 2 cases pour vous aider à vous rappeler de prendre 1 dose de TRUQAP le matin et 1 dose le soir (à environ 12 heures d'intervalle). N'oubliez pas de prendre TRUQAP exactement comme votre professionnel de la santé vous l'a indiqué.

Votre professionnel de la santé prescrira TRUQAP en association avec un autre médicament appelé fulvestrant. Votre professionnel de la santé vous expliquera comment prendre le fulvestrant et vous pourrez l'inclure lui aussi dans le calendrier.

Ce calendrier pourrait vous aider à vous rappeler de prendre régulièrement vos médicaments. Pour plus d'informations sur la posologie, veuillez consulter le livret TRUQAP à l'intérieur de cette trousse de démarrage.

Si vous avez des questions au sujet de votre traitement, veuillez vous adresser à votre professionnel de la santé. Vous pouvez également consulter le feuillet de Renseignements destinés aux patients qui accompagne votre médicament.

Janvier



Si vous cherchez de l'information sur votre maladie sur Internet, assurez-vous de choisir des sources de grande qualité, comme des sites Web hébergés par des sociétés canadiennes du cancer ou des organismes gouvernementaux.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 ____ Matin ____ Soir	2 ____ Matin ____ Soir	3 ____ Matin ____ Soir	4 ____ Matin ____ Soir
5 ____ Matin ____ Soir	6 ____ Matin ____ Soir	7 ____ Matin ____ Soir	8 ____ Matin ____ Soir	9 ____ Matin ____ Soir	10 ____ Matin ____ Soir	11 ____ Matin ____ Soir
12 ____ Matin ____ Soir	13 ____ Matin ____ Soir	14 ____ Matin ____ Soir	15 ____ Matin ____ Soir	16 ____ Matin ____ Soir	17 ____ Matin ____ Soir	18 ____ Matin ____ Soir
19 ____ Matin ____ Soir	20 ____ Matin ____ Soir	21 ____ Matin ____ Soir	22 ____ Matin ____ Soir	23 ____ Matin ____ Soir	24 ____ Matin ____ Soir	25 ____ Matin ____ Soir
26 ____ Matin ____ Soir	27 ____ Matin ____ Soir	28 ____ Matin ____ Soir	29 ____ Matin ____ Soir	30 ____ Matin ____ Soir	31 ____ Matin ____ Soir	



Le Réseau canadien du cancer du sein (RCCS) est une ressource complète qui couvre un large éventail de sujets.

Janvier 2026

Février



Vous constaterez peut-être que votre sens du goût a changé. Voici quelques conseils qui pourraient vous aider :

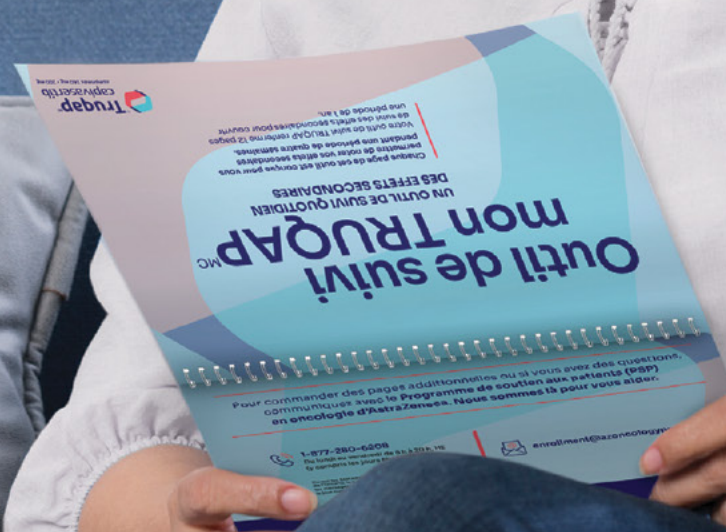
- Rincez-vous la bouche avant et après avoir mangé pour nettoyer vos papilles gustatives. Comme rince-bouche, vous pouvez utiliser du club soda ou de l'eau un peu salée.
- Mangez des aliments à température ambiante ou froids. Cela peut aider à atténuer les goûts intenses.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1 _____ Matin _____ Soir
2 _____ Matin _____ Soir	3 _____ Matin _____ Soir	4 _____ Matin _____ Soir	5 _____ Matin _____ Soir	6 _____ Matin _____ Soir	7 _____ Matin _____ Soir	8 _____ Matin _____ Soir
9 _____ Matin _____ Soir	10 _____ Matin _____ Soir	11 _____ Matin _____ Soir	12 _____ Matin _____ Soir	13 _____ Matin _____ Soir	14 _____ Matin _____ Soir	15 _____ Matin _____ Soir
16 _____ Matin _____ Soir	17 _____ Matin _____ Soir	18 _____ Matin _____ Soir	19 _____ Matin _____ Soir	20 _____ Matin _____ Soir	21 _____ Matin _____ Soir	22 _____ Matin _____ Soir
23 _____ Matin _____ Soir	24 _____ Matin _____ Soir	25 _____ Matin _____ Soir	26 _____ Matin _____ Soir	27 _____ Matin _____ Soir	28 _____ Matin _____ Soir	

Février 2026

Mars



Apportez votre outil de suivi TRUQAP à vos rendez-vous avec votre équipe de soins pour discuter des effets secondaires que vous avez ressentis, le cas échéant.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1 ____ Matin ____ Soir
2 ____ Matin ____ Soir	3 ____ Matin ____ Soir	4 ____ Matin ____ Soir	5 ____ Matin ____ Soir	6 ____ Matin ____ Soir	7 ____ Matin ____ Soir	8 ____ Matin ____ Soir
9 ____ Matin ____ Soir	10 ____ Matin ____ Soir	11 ____ Matin ____ Soir	12 ____ Matin ____ Soir	13 ____ Matin ____ Soir	14 ____ Matin ____ Soir	15 ____ Matin ____ Soir
16 ____ Matin ____ Soir	17 ____ Matin ____ Soir	18 ____ Matin ____ Soir	19 ____ Matin ____ Soir	20 ____ Matin ____ Soir	21 ____ Matin ____ Soir	22 ____ Matin ____ Soir
23 ____ Matin ____ Soir	24 ____ Matin ____ Soir	25 ____ Matin ____ Soir	26 ____ Matin ____ Soir	27 ____ Matin ____ Soir	28 ____ Matin ____ Soir	29 ____ Matin ____ Soir
30 ____ Matin ____ Soir	31 ____ Matin ____ Soir					

Avril



Notez vos questions par écrit et apportez cette liste à vos rendez-vous avec votre médecin ou un autre membre de votre équipe de soins. Il faudra peut-être plus d'une visite pour aborder toutes vos questions et préoccupations.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1 ____ Matin ____ Soir	2 ____ Matin ____ Soir	3 ____ Matin ____ Soir	4 ____ Matin ____ Soir	5 ____ Matin ____ Soir
6 ____ Matin ____ Soir	7 ____ Matin ____ Soir	8 ____ Matin ____ Soir	9 ____ Matin ____ Soir	10 ____ Matin ____ Soir	11 ____ Matin ____ Soir	12 ____ Matin ____ Soir
13 ____ Matin ____ Soir	14 ____ Matin ____ Soir	15 ____ Matin ____ Soir	16 ____ Matin ____ Soir	17 ____ Matin ____ Soir	18 ____ Matin ____ Soir	19 ____ Matin ____ Soir
20 ____ Matin ____ Soir	21 ____ Matin ____ Soir	22 ____ Matin ____ Soir	23 ____ Matin ____ Soir	24 ____ Matin ____ Soir	25 ____ Matin ____ Soir	26 ____ Matin ____ Soir
27 ____ Matin ____ Soir	28 ____ Matin ____ Soir	29 ____ Matin ____ Soir	30 ____ Matin ____ Soir			

Avril 2026

Mai



**Une saine alimentation permet à l'organisme de fonctionner à son meilleur.
Consultez votre équipe dédiée au cancer avant de modifier votre régime alimentaire.**

Voici quelques conseils pour que votre alimentation reste variée et saine :

- Essayez de nouveaux aliments. Certains aliments que vous n'aimiez pas avant peuvent avoir un goût agréable pendant le traitement.
- Essayez de manger quelques fruits et légumes chaque jour.

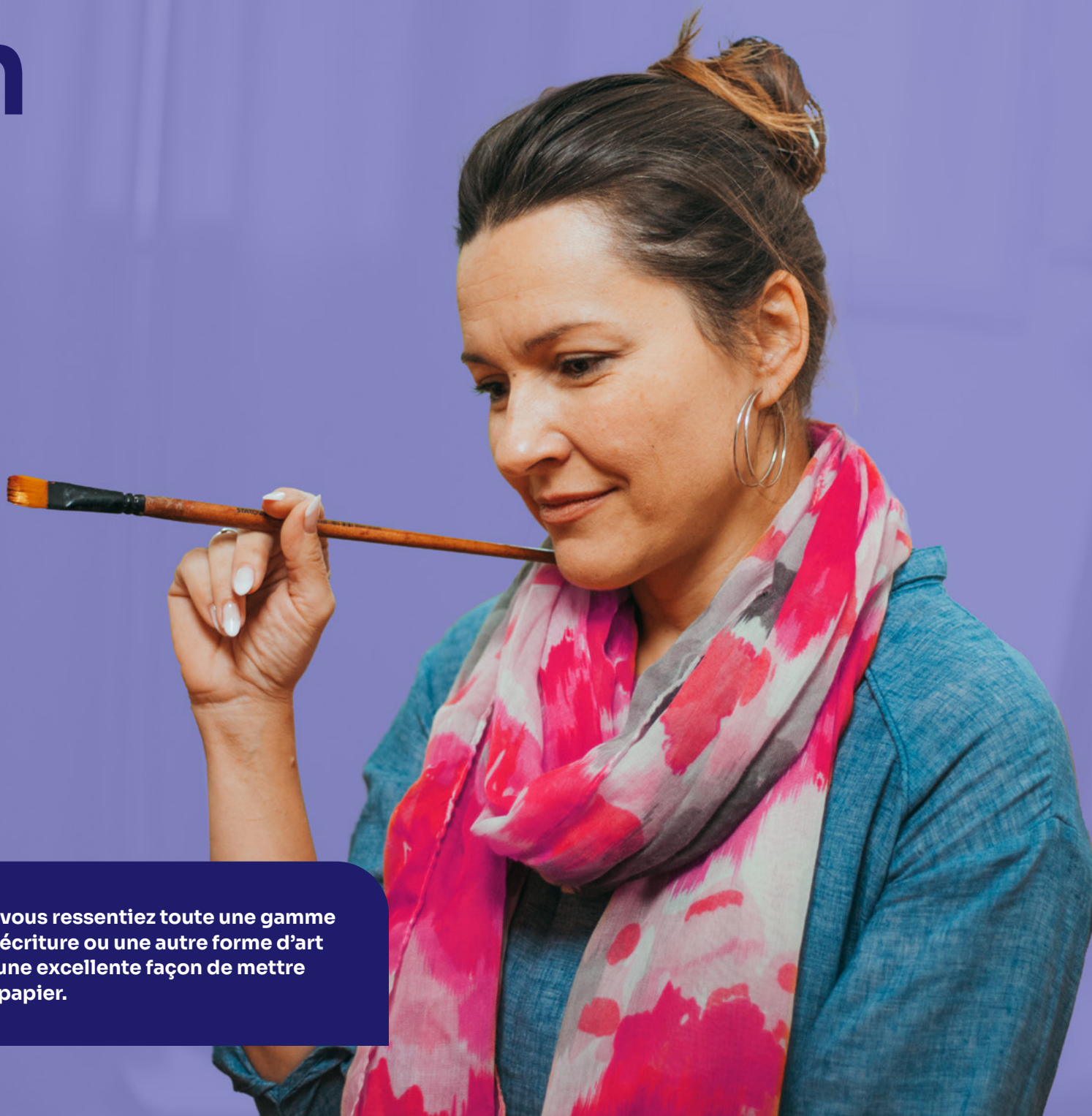
Si vous constatez que vous perdez du poids ou que vous avez du mal à consommer suffisamment de calories ou de protéines, suivez les conseils suivants :

- Au lieu de trois gros repas, prenez plusieurs petits repas et collations tout au long de la journée.
- Inclure des aliments riches en calories et en protéines à chaque repas et collation.
- Essayez de boire la majorité de vos liquides entre les repas plutôt qu'au cours des repas.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
				_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir
4	5	6	7	8	9	10
_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir
11	12	13	14	15	16	17
_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir
18	19	20	21	22	23	24
_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir
25	26	27	28	29	30	31
_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir	_____ Matin _____ Soir

Mai 2026

Juin



Il se peut que vous ressentiez toute une gamme d'émotions. L'écriture ou une autre forme d'art peuvent être une excellente façon de mettre vos idées sur papier.

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
1	_____ Matin _____ Soir	2	_____ Matin _____ Soir	3	_____ Matin _____ Soir	4	_____ Matin _____ Soir	5	_____ Matin _____ Soir	6	_____ Matin _____ Soir	7	_____ Matin _____ Soir
8	_____ Matin _____ Soir	9	_____ Matin _____ Soir	10	_____ Matin _____ Soir	11	_____ Matin _____ Soir	12	_____ Matin _____ Soir	13	_____ Matin _____ Soir	14	_____ Matin _____ Soir
15	_____ Matin _____ Soir	16	_____ Matin _____ Soir	17	_____ Matin _____ Soir	18	_____ Matin _____ Soir	19	_____ Matin _____ Soir	20	_____ Matin _____ Soir	21	_____ Matin _____ Soir
22	_____ Matin _____ Soir	23	_____ Matin _____ Soir	24	_____ Matin _____ Soir	25	_____ Matin _____ Soir	26	_____ Matin _____ Soir	27	_____ Matin _____ Soir	28	_____ Matin _____ Soir
29	_____ Matin _____ Soir	30	_____ Matin _____ Soir										

Juin 2026

Juillet



Prendre soin de vous peut vous aider à vous sentir plus confiant et à mieux contrôler la situation. Voici quelques conseils :

- Conservez vos habitudes de soins, comme les soins de la peau et le maquillage, même si vous devez rester au lit.
- Maintenez vos soins dentaires quotidiens, mais consultez votre équipe dédiée au cancer avant de procéder à un nettoyage ou à une intervention dentaire.
- Coupez et limez délicatement vos ongles à l'aide d'outils propres. Essayez de repousser les cuticules au lieu de les couper.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1 ____ Matin ____ Soir	2 ____ Matin ____ Soir	3 ____ Matin ____ Soir	4 ____ Matin ____ Soir	5 ____ Matin ____ Soir
6 ____ Matin ____ Soir	7 ____ Matin ____ Soir	8 ____ Matin ____ Soir	9 ____ Matin ____ Soir	10 ____ Matin ____ Soir	11 ____ Matin ____ Soir	12 ____ Matin ____ Soir
13 ____ Matin ____ Soir	14 ____ Matin ____ Soir	15 ____ Matin ____ Soir	16 ____ Matin ____ Soir	17 ____ Matin ____ Soir	18 ____ Matin ____ Soir	19 ____ Matin ____ Soir
20 ____ Matin ____ Soir	21 ____ Matin ____ Soir	22 ____ Matin ____ Soir	23 ____ Matin ____ Soir	24 ____ Matin ____ Soir	25 ____ Matin ____ Soir	26 ____ Matin ____ Soir
27 ____ Matin ____ Soir	28 ____ Matin ____ Soir	29 ____ Matin ____ Soir	30 ____ Matin ____ Soir	31 ____ Matin ____ Soir		



Consultez le site Web du RCCS pour obtenir des renseignements sur la façon de prendre soin de votre bien-être émotionnel.

Juillet 2026

Août



Si vous ressentez du stress, essayez cet exercice de respiration simple pour vous aider à vous détendre :

1. Inspirez en gonflant le ventre.
2. Retenez votre respiration pendant quelques secondes, puis expirez lentement.
3. Répétez les étapes 1 et 2 à un rythme lent.
4. Détendez-vous un moment et explorez ce que vous ressentez.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1 ____ Matin ____ Soir	2 ____ Matin ____ Soir
3 ____ Matin ____ Soir	4 ____ Matin ____ Soir	5 ____ Matin ____ Soir	6 ____ Matin ____ Soir	7 ____ Matin ____ Soir	8 ____ Matin ____ Soir	9 ____ Matin ____ Soir
10 ____ Matin ____ Soir	11 ____ Matin ____ Soir	12 ____ Matin ____ Soir	13 ____ Matin ____ Soir	14 ____ Matin ____ Soir	15 ____ Matin ____ Soir	16 ____ Matin ____ Soir
17 ____ Matin ____ Soir	18 ____ Matin ____ Soir	19 ____ Matin ____ Soir	20 ____ Matin ____ Soir	21 ____ Matin ____ Soir	22 ____ Matin ____ Soir	23 ____ Matin ____ Soir
24 ____ Matin ____ Soir	25 ____ Matin ____ Soir	26 ____ Matin ____ Soir	27 ____ Matin ____ Soir	28 ____ Matin ____ Soir	29 ____ Matin ____ Soir	30 ____ Matin ____ Soir
31 ____ Matin ____ Soir						

Août 2026

Septembre



Voici quelques conseils à considérer sur le mode de vie :

- Offrez-vous des activités qui vous plaisent, comme une promenade, votre spectacle préféré ou des activités telles que la photographie ou le mini-golf.
- Allez au cinéma, au restaurant ou à un match.
- Demandez de l'aide pour les tâches quotidiennes comme la cuisine et le ménage.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 _____ Matin _____ Soir	2 _____ Matin _____ Soir	3 _____ Matin _____ Soir	4 _____ Matin _____ Soir	5 _____ Matin _____ Soir	6 _____ Matin _____ Soir
7 _____ Matin _____ Soir	8 _____ Matin _____ Soir	9 _____ Matin _____ Soir	10 _____ Matin _____ Soir	11 _____ Matin _____ Soir	12 _____ Matin _____ Soir	13 _____ Matin _____ Soir
14 _____ Matin _____ Soir	15 _____ Matin _____ Soir	16 _____ Matin _____ Soir	17 _____ Matin _____ Soir	18 _____ Matin _____ Soir	19 _____ Matin _____ Soir	20 _____ Matin _____ Soir
21 _____ Matin _____ Soir	22 _____ Matin _____ Soir	23 _____ Matin _____ Soir	24 _____ Matin _____ Soir	25 _____ Matin _____ Soir	26 _____ Matin _____ Soir	27 _____ Matin _____ Soir
28 _____ Matin _____ Soir	29 _____ Matin _____ Soir	30 _____ Matin _____ Soir				



Visitez le site Web du RCCS pour en savoir plus sur la nutrition des personnes atteintes de cancer du sein.

Septembre 2026

Octobre



Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à bien vous reposer la nuit :

- Allez au lit à la même heure chaque soir.
- Évitez la caféine et les écrans près l'heure du coucher.
- Faites en sorte que votre chambre soit fraîche et calme.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 ____ Matin ____ Soir	2 ____ Matin ____ Soir	3 ____ Matin ____ Soir	4 ____ Matin ____ Soir
5 ____ Matin ____ Soir	6 ____ Matin ____ Soir	7 ____ Matin ____ Soir	8 ____ Matin ____ Soir	9 ____ Matin ____ Soir	10 ____ Matin ____ Soir	11 ____ Matin ____ Soir
12 ____ Matin ____ Soir	13 ____ Matin ____ Soir	14 ____ Matin ____ Soir	15 ____ Matin ____ Soir	16 ____ Matin ____ Soir	17 ____ Matin ____ Soir	18 ____ Matin ____ Soir
19 ____ Matin ____ Soir	20 ____ Matin ____ Soir	21 ____ Matin ____ Soir	22 ____ Matin ____ Soir	23 ____ Matin ____ Soir	24 ____ Matin ____ Soir	25 ____ Matin ____ Soir
26 ____ Matin ____ Soir	27 ____ Matin ____ Soir	28 ____ Matin ____ Soir	29 ____ Matin ____ Soir	30 ____ Matin ____ Soir	31 ____ Matin ____ Soir	

Octobre 2026

Novembre



Si votre médecin est d'accord, faites des exercices modérés quelques fois par semaine. Envisagez de marcher, de nager, de faire du yoga ou du tai-chi.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1 _____ Matin _____ Soir
2 _____ Matin _____ Soir	3 _____ Matin _____ Soir	4 _____ Matin _____ Soir	5 _____ Matin _____ Soir	6 _____ Matin _____ Soir	7 _____ Matin _____ Soir	8 _____ Matin _____ Soir
9 _____ Matin _____ Soir	10 _____ Matin _____ Soir	11 _____ Matin _____ Soir	12 _____ Matin _____ Soir	13 _____ Matin _____ Soir	14 _____ Matin _____ Soir	15 _____ Matin _____ Soir
16 _____ Matin _____ Soir	17 _____ Matin _____ Soir	18 _____ Matin _____ Soir	19 _____ Matin _____ Soir	20 _____ Matin _____ Soir	21 _____ Matin _____ Soir	22 _____ Matin _____ Soir
23 _____ Matin _____ Soir	24 _____ Matin _____ Soir	25 _____ Matin _____ Soir	26 _____ Matin _____ Soir	27 _____ Matin _____ Soir	28 _____ Matin _____ Soir	29 _____ Matin _____ Soir
30 _____ Matin _____ Soir						



Consultez le site Web du RCCS pour en savoir plus sur la façon de rester actif.

Novembre 2026

Décembre



Le fait de pouvoir compter sur un réseau de soutien composé d'amis et de membres de la famille prêts à vous aider au besoin est d'un grand bienfait. Certaines personnes sont douées pour des choses pratiques comme les travaux ménagers, tandis que d'autres sont meilleures pour organiser ou écouter.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 _____ Matin _____ Soir	2 _____ Matin _____ Soir	3 _____ Matin _____ Soir	4 _____ Matin _____ Soir	5 _____ Matin _____ Soir	6 _____ Matin _____ Soir
7 _____ Matin _____ Soir	8 _____ Matin _____ Soir	9 _____ Matin _____ Soir	10 _____ Matin _____ Soir	11 _____ Matin _____ Soir	12 _____ Matin _____ Soir	13 _____ Matin _____ Soir
14 _____ Matin _____ Soir	15 _____ Matin _____ Soir	16 _____ Matin _____ Soir	17 _____ Matin _____ Soir	18 _____ Matin _____ Soir	19 _____ Matin _____ Soir	20 _____ Matin _____ Soir
21 _____ Matin _____ Soir	22 _____ Matin _____ Soir	23 _____ Matin _____ Soir	24 _____ Matin _____ Soir	25 _____ Matin _____ Soir	26 _____ Matin _____ Soir	27 _____ Matin _____ Soir
28 _____ Matin _____ Soir	29 _____ Matin _____ Soir	30 _____ Matin _____ Soir	31 _____ Matin _____ Soir			

Décembre 2026





Numéros de téléphone importants

	Nom	Téléphone
Oncologue		
Infirmier(ère)		
Pharmacien(ienne)		



TRUQAP^{MC} est une marque de commerce d'AstraZeneca AB, utilisée sous licence par AstraZeneca Canada Inc.
Le logo d'AstraZeneca est une marque déposée d'AstraZeneca AB, utilisée sous licence par AstraZeneca Canada Inc.
© AstraZeneca Canada Inc. 2025 CA-9649F

