



La fatigue

Fatigue

La fatigue est un sentiment d'épuisement total, sur le plan physique, mental et émotionnel. Elle est très fréquente chez les personnes qui suivent un traitement contre le cancer. C'est très différent de la fatigue que l'on peut ressentir à la fin d'une journée chargée. Il arrive que la fatigue ne s'améliore pas malgré le repos et le sommeil, et elle peut même se prolonger pendant plusieurs mois après la fin du traitement. La fatigue est difficile à décrire. Ceux qui la ressentent la présentent de différentes façons. Les mots les plus utilisés sont : épuisement, faiblesse, abattement, lassitude, usure, lourdeur et lenteur. La fatigue peut s'installer progressivement ou apparaître soudainement jusqu'à devenir omniprésente.

La fatigue peut affecter plusieurs aspects de votre vie, notamment votre appétit, votre forme générale et votre envie de vous soigner. Elle peut vous empêcher de vous concentrer et nuire à vos relations avec les autres. Il n'est pas étonnant que la majorité des personnes qui suivent un traitement contre le cancer déclarent que la fatigue est plus difficile à supporter que les nausées, les vomissements et les douleurs. La fatigue est souvent la principale raison qui pousse certains patients à cesser leur traitement. Elle ne doit donc pas être ignorée.

Qu'est-ce qui cause la fatigue ?

La fatigue se manifeste différemment chez chaque personne affectée. Voici quelques causes fréquentes de fatigue :

| | | |
|----------------|--------------------------|------------------------------|
| Chimiothérapie | Douleur | Problèmes de sommeil |
| Radiothérapie | Certains médicaments | Manque d'exercice |
| Chirurgie | Ne pas boire assez | Ne pas pouvoir sortir du lit |
| Nausée | Problèmes d'alimentation | Sentiment d'anxiété |
| Vomissements | Infection | État dépressif |

Effets secondaires des traitements

Manque de globules rouges (anémie)

Charge émotionnelle du cancer

Il est parfois très difficile de connaître les causes exactes de la fatigue. C'est un effet secondaire fréquent de plusieurs traitements contre le cancer, et parfois aussi un effet du cancer lui-même. Elle est quelques fois très difficile à traiter, peut-être parce que d'autres facteurs peuvent l'aggraver, comme la tristesse, l'abattement ou l'anxiété. Vous êtes la seule personne qui peut déterminer si vous êtes victime de fatigue et évaluer le degré de cette fatigue. Aucune analyse de laboratoire et aucune radiographie ne peut mesurer votre niveau de fatigue. La meilleure mesure de votre fatigue est ce que vous communiquez à votre équipe médicale.

Quels sont les symptômes de la fatigue ?

- Vous n'avez plus d'énergie.
- Vous dormez plus.
- Vous n'avez pas envie de faire vos activités normales.
- Vous vous sentez fatigué(e) même après avoir dormi.
- Vous avez de la difficulté à vous concentrer ou à réfléchir clairement.
- Vous vous sentez triste, pessimiste ou irritable.

Comment puis-je gérer cette fatigue ?

- Parlez de votre fatigue à votre médecin ou à votre infirmière. Dites-leur à quel point elle vous affecte. Demandez-leur des conseils pour vous sentir mieux. Votre médecin voudra connaître les causes de votre fatigue. Lorsqu'il les connaîtra, vous pourrez discuter de son traitement.
- Planifiez votre journée de façon à vous ménager des périodes de repos. Quelques courtes périodes de repos peuvent être plus bénéfiques qu'une seule période prolongée au cours d'une journée. De petites siestes peuvent vous aider, à condition qu'elles ne nuisent pas à votre sommeil durant la soirée.
- Faites vos activités les plus importantes lorsque vous avez le plus d'énergie. Préparez-vous à la possibilité que vous ne pourrez peut-être pas faire les tâches secondaires.
- Demandez de l'aide à votre famille et à vos amis.
- Placez les choses que vous utilisez le plus souvent à portée de main.
- Cherchez des façons de gérer votre stress. Essayez des exercices de respiration profonde, la lecture, jouer un instrument de musique ou une autre activité qui vous plaît.
- Votre médecin peut vous aider à contrôler les douleurs, les nausées et la dépression. Demandez-lui de l'aide.
- Si possible, restez actif(ive). Demandez à votre médecin de vous conseiller des exercices.
- Notez chaque jour ce que vous ressentez. Montrez vos notes à votre médecin lorsque vous lui rendez visite.

- Ayez une alimentation équilibrée à base d'œufs, de viande, de lait et d'haricots. Buvez beaucoup de liquide. Demandez à votre médecin si vous devez suivre un régime spécial ou prendre des vitamines.

Appelez votre médecin si :

- Votre fatigue ne diminue pas, revient continuellement ou s'aggrave.
- Vous ressentez un épuisement inhabituel durant ou après certaines activités.
- Vous ressentez une fatigue ne provenant pas d'une activité récente.
- Votre fatigue nuit à votre vie sociale ou à vos activités quotidiennes.
- Votre fatigue ne disparaît pas après une période de repos ou de sommeil.
- Vous avez l'esprit confus ou vous avez de la difficulté à garder le fil de vos idées.
- Vous êtes essoufflé(e) ou votre cœur bat très rapidement après une activité légère.
- Vous devez rester au lit après une seule journée d'activité.

Questions que vous pouvez poser à votre médecin :

- D'où vient cette fatigue ?
- Est-ce le cancer ou mon traitement médical qui me fatigue autant ?
- Existe-t-il des traitements pour contrôler cette fatigue ?
- Quels sont les résultats de mes analyses de sang ? Suis-je anémique ? Est-ce que ce problème peut être traité ?
- Existe-t-il des aliments que je devrais consommer pour fortifier mon sang ?

Même si elle est parfois difficile à surmonter, la fatigue peut être gérée. Si vous avez besoin d'aide pour gérer votre fatigue ou si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à nous appeler, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, au **1-800-227-2345**.

Language: French

Last Medical Review: 11/17/2015

Last Revised: 11/17/2015

2015 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org