

Obtenir de l'aide pour la fatigue

Getting Help for Fatigue - French

La fatigue, c'est ce que vous ressentez quand votre corps et votre cerveau sont fatigués, quand vous n'avez pas assez d'énergie pour faire ce que vous voulez ou devez faire.

La fatigue liée au cancer est différente de la fatigue de la vie quotidienne. La fatigue normale de tous les jours est un problème à court terme qui s'améliore avec le repos. La fatigue liée au cancer est plus intense et elle entraîne plus de difficultés. Le repos ne la dissipe pas et même une activité minimale peut vous épuiser.

La fatigue est l'un des effets secondaires les plus courants et affligeants du cancer et de son traitement.

D'où provient la fatigue chez les personnes atteintes de cancer ?

Le cancer peut provoquer de la fatigue. C'est également un effet secondaire très fréquent des traitements contre le cancer, comme la chimiothérapie et la radiothérapie. D'autres effets du cancer, comme les faibles taux sanguins, les douleurs et les troubles du sommeil, peuvent aggraver la fatigue.

Décrivez votre fatigue

Pour que vos soignants puissent vous aider, il faut leur dire à quel point la fatigue vous gêne. La meilleure façon de mesurer la fatigue, c'est votre manière de la décrire. Mais la fatigue peut être difficile à exprimer.

La fatigue peut être décrite de diverses manières. Certains disent qu'ils se sentent fatigués, faibles,

épuisés, las, usés ou lents. Ils peuvent indiquer qu'ils n'ont aucune énergie et qu'ils ont du mal à se concentrer. D'autres signalent que leurs bras et jambes sont lourds, qu'ils n'ont pas la force de faire quoi que ce soit et qu'ils sont incapables de dormir ou qu'ils dorment trop. Ils peuvent se sentir de mauvaise humeur, tristes, irritables ou frustrés. Essayez de trouver des mots pour décrire comment vous vous sentez quand vous êtes fatigué.

Votre fatigue est-elle intense ?

Vous pouvez décrire votre niveau de fatigue (aucune, légère, modérée ou sévère), ou utiliser une échelle de 0 à 10, où 0 signifie aucune fatigue et 10 la pire fatigue imaginable.

On pourrait vous poser des questions comme :

- Quand la fatigue a-t-elle débuté ? Combien de temps cela a-t-il duré ?
- La fatigue a-t-elle changé au fil du temps ? De quelle manière ?
- Qu'est-ce qui améliore votre fatigue ? Qu'est-ce qui l'empire ?
- Dans quelle mesure la fatigue a-t-elle eu un impact sur vos activités quotidiennes ou sur ce qui donne un sens à votre vie ?

Conseils pour gérer la fatigue

Conservez vos forces.

- Décidez ce qui est le plus important à faire et réalisez ces tâches en premier.
- Travaillez lentement pour ne pas utiliser trop d'énergie.
- Demandez de l'aide et laissez d'autres personnes faire certaines tâches, quand c'est possible.
- Mettez les objets que vous utilisez souvent à portée de main.
- Suivez une routine quotidienne structurée et faites vos activités normales dans la mesure du possible.

Essayez de penser à autre chose.

Quand on est fatigué, on peut se sentir découragé et frustré. Cela peut facilement devenir une obsession. Essayez de vous distraire en faisant autre chose, comme écouter de la musique ou lire un livre. Cela peut vous aider à échapper à votre fatigue sans utiliser trop d'énergie.

Faites de l'exercice.

Un programme d'exercices aérobiques (mis en route avec l'accord de votre médecin) peut atténuer la fatigue, améliorer votre fonction cardiaque et votre respiration et vous remonter le moral. Vous pourriez avoir recours à un physiothérapeute pour savoir quels sont les meilleurs exercices à réaliser dans votre cas.

Mangez bien.

- Parlez à votre équipe de soins pour apprendre comment gérer un manque d'appétit, la diarrhée, la nausée ou les vomissements.
- Sauf indication contraire, mangez équilibré en incluant des protéines (viande, lait, œufs et haricots) et buvez environ 8 à 10 verres d'eau par jour.

Dormez bien.

- Évitez les boissons contenant de la caféine (y compris le café, le thé et certaines boissons gazeuses) et les aliments qui en contiennent, comme le chocolat.
- Ne faites pas d'exercice physique trop tard le soir, car cela peut vous empêcher de dormir.
- Vous pourriez avoir besoin de faire une sieste, mais ne dépassez pas 30 minutes et faites-la assez tôt dans la journée pour ne pas perturber votre sommeil nocturne.
- Évitez de passer trop de temps au lit. Cela peut vous affaiblir.

Relaxez-vous.

- Essayez de faire une promenade, de vous asseoir dans un lieu calme, de jardiner ou d'observer les oiseaux.
- Essayez de réduire le stress en faisant des exercices de respiration, en méditant, en priant, en parlant aux autres, en faisant de la peinture ou d'autres choses que vous aimez faire.
- Tenez un journal quotidien pour noter comment vous vous sentez. Prenez-le avec vous aux rendez-vous chez le médecin.
- Demandez à votre médecin comment gérer la douleur, les nausées ou la dépression, le cas échéant.

N'oubliez pas : il n'existe pas de méthode absolue pour diagnostiquer ou traiter une fatigue incapacitante. Dites à votre médecin ou infirmière comment vous vous sentez pour obtenir l'aide dont vous avez besoin.

Pour en savoir plus sur le cancer et pour obtenir de l'aide au quotidien et un soutien moral, appelez l'American Cancer Society au numéro **1-800-227-2345** ou visitez notre site Internet : **cancer.org**. Nous sommes là pour vous.

