

Que faire en cas de fatigue

La fatigue est une sensation de lassitude et de manque d'énergie. Les personnes qui ressentent de la fatigue liée à un cancer se disent souvent épuisées, même lorsqu'elles dorment suffisamment. La fatigue liée au cancer peut être plus intense que celle de la vie de tous les jours et ne pas s'améliorer avec le repos.



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

La fatigue est l'un des effets secondaires les plus courants du cancer et de son traitement. Les causes courantes de fatigue chez les personnes atteintes d'un cancer incluent :

- la chimiothérapie ;
- la radiothérapie ;
- la chirurgie ;
- l'immunothérapie ;
- un faible taux de globules rouges (anémie) ;
- la douleur ;
- l'anxiété ou la dépression.



À quoi ressemble la fatigue ?

La fatigue peut être décrite de diverses manières. Certains disent qu'ils se sentent fatigués, faibles, épuisés, las, usés ou lents. Ils peuvent parler d'un manque total d'énergie et de difficulté à se concentrer. D'autres signalent que leurs bras et jambes sont lourds, qu'ils n'ont pas envie 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.

Votre équipe de soins du cancer vous demandera peut-être de décrire votre niveau de fatigue en un mot (aucune, légère, modérée ou sévère) ou sur une échelle de 0 à 10, où 0 signifie aucune fatigue et 10 la pire fatigue imaginable.

On pourrait vous poser les questions suivantes :

- Quand la fatigue a-t-elle commencé ? Combien de temps a-t-elle duré ?

- La fatigue a-t-elle changé au fil du temps ? De quelle manière ?
- Qu'est-ce qui soulage 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 ?



Comment la fatigue est-elle traitée ?

La manière dont votre équipe de soins du cancer traite votre fatigue dépend de la cause et des symptômes. Les traitements courants de la fatigue incluent :

- des médicaments pour vous aider à vous sentir plus alerte ;
- la kinésithérapie ;
- le conseil et la gestion du stress ;
- la thérapie du sommeil.



Que pouvez-vous faire pour gérer la fatigue ?

Maintenez votre niveau d'activité autant que possible.

- Tentez de faire un peu d'exercice physique tous les jours. Une promenade, même courte, peut atténuer la fatigue et vous remonter le moral. Demandez l'avis de votre équipe de soins du cancer avant de commencer un programme d'exercice physique. On vous conseillera peut-être d'avoir recours à un physiothérapeute pour savoir quels sont les meilleurs exercices à réaliser dans votre cas.
- Suivez une routine quotidienne et continuez vos activités normales dans la mesure du possible.

- D'autres activités comme le yoga, le tai-chi ou les exercices d'étirement peuvent aussi soulager la fatigue.

Conservez vos forces.

- Décidez ce qui est le plus important à faire et réalisez ces tâches en premier.
- Mettez les objets que vous utilisez le plus souvent à portée de main.
- Dites à vos proches ce qu'ils peuvent faire pour vous aider. Avec leur aide, vous pourrez sans doute mieux gérer la fatigue.

Diminuez votre niveau de stress.

- Le yoga, la massothérapie, la méditation et la relaxation peuvent vous aider à réduire votre niveau de stress.
- Adressez-vous à votre équipe de soins du cancer pour savoir où trouver un conseiller ou un groupe de soutien si vous souhaitez avoir de l'aide pour gérer votre stress.

Dormez bien.

- Essayez de dormir 7 à 8 heures chaque nuit. Pour une bonne hygiène de sommeil, il vaut mieux se coucher et se lever à la même heure chaque jour.
- Ne faites pas d'exercice physique trop tard le soir.
- Si vous faites des siestes ou des pauses pour vous reposer, limitez-les à moins de 30 minutes.
- Évitez la caféine après le milieu de l'après-midi, ou plus longtemps si vous y est sensible.

Mangez bien.

- Mangez équilibré en incluant des protéines, des fruits et légumes et des céréales complètes. Buvez tout au long de la journée.

- Si vous avez du mal à vous alimenter, demandez à votre équipe de soins du cancer de vous orienter vers un(e) diététicien(ne).



Quand parler à votre équipe de soins du cancer ?

Informez votre équipe de soins du cancer si vous ressentez de la fatigue et décrivez son impact sur votre vie. Demandez si vous pouvez faire autre chose pour soulager votre fatigue.

Pensez également à demander si certains des médicaments que vous prenez sont susceptibles d'entraîner une sensation de fatigue et de somnolence. Dans ce cas, il peut être possible de changer de médicament ou de dose.

Appelez votre équipe de soins du cancer dès que possible :

- si vous ne pouvez pas vous lever pendant plus d'un jour ;
- si vous avez du mal à vous réveiller ;
- si vous avez du mal à reprendre votre souffle quand vous faites de l'activité physique ;
- si vous remarquez que votre fatigue empire.



Quand se rendre aux urgences ou appeler le 911 ?

Appelez le 911 ou allez aux urgences dans les cas suivants :

- si vous vous sentez confus(e) ou étourdi(e) ;
- si vous perdez l'équilibre ou tombez ;
- si vous êtes à bout de souffle même au repos.



Pour en savoir plus et pour obtenir de l'aide, consultez le site de l'American Cancer Society : cancer.org/french ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.