

# Que faire en cas de fatigue

*What to Do for Fatigue - French*

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 ;
- les faibles taux sanguins ;
- les infections ;
- les changements hormonaux.



## Manifestation de 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 ?



## Conseils 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 faites 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 est utile de se coucher et de 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 les boissons contenant de la caféine (y compris le café, le thé et certaines boissons gazeuses).

## 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).



## Parlez 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 quotidienne. 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.

Surtout, n'hésitez pas à appeler votre équipe de soins du cancer dès que possible :

- si vous ne pouvez pas vous lever pendant plus d'un jour ;
- si vous avez un sentiment de confusion, des étourdissements ou si vous tombez ;
- si vous êtes à bout de souffle.



Pour en savoir plus sur le cancer et pour obtenir des réponses à vos questions, consultez le site de l'American Cancer Society : [cancer.org](https://www.cancer.org) ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.

