

LA FATIGUE RELIÉE AU CANCER ET À SES TRAITEMENTS

Si vous avez un cancer et des traitements contre la maladie, vous pouvez être plus fatigué. Cette fiche vous donne quelques conseils pour vous aider à soulager cette fatigue.

Qu'est-ce que cette fatigue a de particulier?

La fatigue reliée au cancer et à ses traitements est différente de la fatigue due à un manque de sommeil ou une activité intense.

- Elle dure dans le temps.
- Elle ne diminue pas même après un repos.
- Elle est présente avec ou sans activité.
- Elle peut nuire aux activités de votre vie quotidienne.

Quelles sont les causes de cette fatigue?

La fatigue peut être causée par :

- Le cancer lui-même
- Les traitements (chirurgie, chimiothérapie ou radiothérapie)
- Une faible consommation de liquides
- Une mauvaise alimentation
- Un manque d'activité physique
- De la douleur ou un inconfort
- Un manque de sommeil ou de l'insomnie
- De l'anxiété et du stress
- Des taux d'hormones déséquilibrés

La fatigue est le symptôme le plus fréquent chez quelqu'un qui a un cancer. C'est aussi l'effet secondaire le plus courant des traitements.

À quel moment la fatigue risque-t-elle d'apparaître?

Vous pouvez être fatigué dès le début de la maladie. La fatigue due aux traitements peut survenir rapidement ou peu à peu selon le type de traitement que vous avez. Elle peut aussi augmenter pendant la durée des traitements.

La fatigue peut rester pendant toute la durée de votre traitement. Dans certains cas, elle peut aussi continuer plusieurs mois après la fin des traitements.

Sur 10 patients traités pour un cancer, 7 à 10 ressentent de la fatigue.

Quels symptômes puis-je ressentir?

- Sensation continue et désagréable d'être épuisé et de se sentir faible.
- Sensation de ne pas pouvoir supporter l'effort.
- Manque d'énergie important.
- Sensation d'être épuisé au niveau du mental et des émotions.
- Difficulté à se concentrer et à se rappeler certaines choses
- Sensation d'être épuisé présente dès le lever et qui ne diminue pas avec le repos.
- Difficulté à faire les activités de la vie quotidienne : s'habiller, se laver, faire la vaisselle, etc.
- Lourdeur dans les jambes et les bras.
- Se sentir triste, frustré ou irritable
- Diminution de l'intérêt pour les choses que l'on aime

Comment lutter contre cette fatigue?

La fatigue due au cancer et à ses traitements est normale. Mais elle n'est pas souhaitable et nuit à vos activités quotidiennes.

Toutefois, il est possible d'en diminuer les effets. En changeant simplement certaines habitudes de vie.

Bien manger et faire des activités légères peut aider à diminuer la fatigue.

Bougez, mangez bien et dormez bien

Pour réduire la fatigue, il y a trois facteurs clés entre lesquels il faut garder un bon équilibre : de l'exercice, une alimentation saine, et un bon sommeil.

L'exercice

L'activité physique peut diminuer la fatigue et vous donner plus d'énergie. Elle peut aussi diminuer d'autres symptômes comme la constipation, l'insomnie et l'anxiété.

Voici quelques exemples d'activités :

- Marcher à pied ou faire du vélo.
- Faire des tâches ménagères légères.
- Faire des étirements, du yoga, du tai-chi, du reiki.
- Pratiquer d'autres activités qui vous plaisent.

IMPORTANT

Faites de l'exercice selon vos capacités. Si vous n'avez pas pratiqué d'activités physique depuis longtemps, allez-y petit à petit (de façon progressive).

L'alimentation

Il est important de manger car la nourriture est votre source d'énergie. Tout comme l'essence sert de carburant à votre automobile.

- Mangez 3 repas et 2 à 3 collations par jour.
- Mangez des protéines à chaque repas et collation : fromage, noix, poisson, viande, œufs, volaille, lait, yogourt grec, etc.
- Prenez des sucres lentement absorbés par le corps (sucres complexes) : légumes et fruits, produits céréaliers à grains entiers, lait et substituts et légumineuses. Ils apportent de l'énergie tout au long de la journée.
- Buvez 8 à 10 verres de liquide par jour.

Le sommeil

Voici quelques conseils pour garder de bonnes habitudes de sommeil.

- Couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours.
- Évitez les boissons avec de la caféine passé midi (café, thé, colas, etc.).
- Au besoin, faites de courtes siestes avant midi ou en début d'après-midi (entre 15 et 45 minutes).
- Allez au lit seulement pour dormir ou avoir des activités sexuelles. Évitez de manger, de lire ou de regarder la télévision dans le lit.
- Couchez-vous sans avoir le ventre trop plein.

Conservez votre énergie

Voici quelques moyens pour y arriver.

- Alternier les périodes d'activités et de repos.
- S'asseoir au lieu de rester debout pour certaines activités (essuyer la vaisselle, par exemple).
- Laisser tremper la vaisselle avant de la laver et la laisser sécher à l'air libre.
- Manger des repas préparés (popote roulante, services de traiteurs, repas congelés).
- Cuisiner quand on a plus d'énergie et congeler des portions individuelles.
- Faire livrer sa commande d'épicerie.
- Évaluer régulièrement son niveau de fatigue lors de ses activités. Pour s'assurer ainsi de ne pas dépasser ses limites.
- Diviser les tâches en étapes et se reposer entre chacune d'elles. Par exemple, couper d'avance les légumes pour le souper pour se reposer avant la cuisson.
- Se faire aider.
- Éliminer ou diminuer les activités moins importantes.

Diminuez le stress et l'anxiété

- Utilisez des méthodes qui sont efficaces pour vous. Voici quelques exemples.
- Effectuer des activités calmes (écouter de la musique, voir des amis, lire un livre, etc.).
- Utiliser diverses techniques pour se relaxer (visualisation, respiration profonde, etc.).
- Se faire masser ou faire des bains de pieds dans de l'eau salée tiède ou chaude.
- Faire de la méditation.
- Contacter un groupe de soutien.
- Discuter avec son infirmière. Au besoin, elle peut vous diriger vers un autre membre de l'équipe de soins, comme un psychologue, par exemple.

Ressources utiles

Nutrition : savourersante.ca

Lutte contre la fatigue : Société canadienne du cancer Cancer.ca

- Section information sur le cancer
- Diagnostic et traitement > Gérer les effets secondaires > Fatigue

Groupe de soutien

- Cancer J'écoute 1 888 939-333
- Cancerjecoute@quebec.cancer.ca
- Fondation québécoise du cancer : Fqc.qc.ca
- Écoute, partage, activités
- Fondation Virage viragecancer.org



QUESTIONS?

Communiquez avec votre professionnel de la santé durant les heures d'ouverture.

Nom: _____

Tél.: _____

Appelez en tout temps Info-Santé ou Info-Social au 8-1-1.