



# Cancer et fatigue intense

Cancer et fatigue intense

- Conservez autant que possible une **alimentation équilibrée**. Mangez suffisamment pour que votre corps dispose du "carburant" nécessaire. En cas de difficultés alimentaires, demandez conseil à un diététicien spécialisé, comme il en existe dans les principaux services de cancérologie.
- **Aménagez votre intérieur**. Placez par exemple une chaise dans des endroits stratégiques pour pouvoir vous reposer quelques minutes au passage. Effectuez un maximum d'activités en position assise plutôt que debout (se laver, réaliser des travaux ménagers...). Envisagez de dormir au rez-de-chaussée.
- Pensez à autre chose qu'à la maladie et à ses traitements. Le **moral** est important pour vivre mieux, quoi qu'il arrive. S'occuper et occuper son esprit (reprendre son travail à mi-temps, rendre visite à des amis, écouter de la musique, se détendre) évitent de se focaliser sur sa fatigue.
- Dès la fin de vos traitements, participez gratuitement au programme RaViva organisé par la Fondation pour récupérer plus rapidement une meilleure condition physique. Pour tout renseignement, contactez RaViva au 078 15 15 20, du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h.

## Communiquez avec votre équipe soignante

Si vous vous sentez très fatigué, si vous avez des difficultés à accomplir ce que vous avez l'habitude de faire, la cuisine ou votre toilette par exemple, parlez-en avec l'équipe soignante. Il existe différents moyens de vous aider à surmonter votre fatigue!

La Fondation contre le Cancer à votre écoute.



Cancerphone  
0800 15 801

Fondation contre le Cancer ©

Tous les jours ouvrables  
de 9h à 13h, le lundi de 9h à 19h.

Pour poser toutes vos questions en rapport avec le cancer et vous renseigner sur les différentes possibilités d'aide à la Fondation ou ailleurs, contactez le Cancerphone (0800 15 801). Cette permanence téléphonique gratuite et anonyme est accessible tous les jours ouvrables de 9 à 13h et le lundi jusqu'à 19h.

Vous pouvez également consulter le site Internet de la Fondation ([www.cancer.be](http://www.cancer.be)).

Chaussée de Louvain 479  
1030 Bruxelles  
tél.: + 32 2 736 99 99  
[info@cancer.be](mailto:info@cancer.be)  
[www.cancer.be](http://www.cancer.be)

  
Fondation  
contre le Cancer  
Fondation d'utilité publique

  
Fondation  
contre le Cancer  
Fondation d'utilité publique



## De quoi s'agit-il?

La fatigue intense est très fréquente chez les personnes ayant un cancer, surtout si elles sont en cours de traitement.

Cette sensation d'épuisement compromet les activités quotidiennes les plus simples (se laver, préparer à manger...). Il peut même devenir difficile de parler, de se concentrer, de lire...

La qualité de vie risque d'être profondément altérée par la fatigue intense, du fait de ses conséquences physiques, psychologiques et sociales. Il s'agit donc d'un problème à ne pas sous-estimer.

## D'où vient-elle?

La fatigue intense résulte habituellement d'un mélange de plusieurs causes différentes telles que:

- le développement du cancer
- les traitements et leurs effets secondaires
- la présence d'autres problèmes de santé, de douleurs ou de difficultés à s'alimenter
- l'inactivité prolongée ou un repos excessif
- différents facteurs psychologiques comme l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil
- ...

## Comment se soigne-t-elle?

Tout dépend des causes en présence. La situation peut être très différente d'une personne à l'autre, tout comme les solutions envisagées.

C'est au cas par cas, après une évaluation globale, qu'une réponse spécifique pourra être proposée. On analysera par exemple l'ensemble des médicaments pris par le malade avant de décider d'en ajouter ou d'en supprimer.

Des aides diététiques ou psychologiques seront parfois fort utiles. Le malade peut, lui aussi, agir sur sa fatigue en gérant mieux son énergie et ses périodes de repos.

## Combien de temps peut durer cette fatigue?

La situation est très variable d'une personne à l'autre. Le type et l'intensité des traitements anticancéreux influencent le degré de fatigue et la rapidité avec laquelle le malade va récupérer.

En cas de **chimiothérapie**, la fatigue prédomine habituellement pendant une dizaine de jours après le début du traitement, pour diminuer ensuite jusqu'à la cure suivante. Un effet cumulatif peut se manifester au fil des cures successives.

Lors d'une **radiothérapie**, la fatigue s'installe d'habitude progressivement, séance après séance. Il arrive qu'elle persiste plusieurs mois après la fin du traitement.

En **chirurgie**, l'intensité et la durée de la fatigue dépendent du type d'intervention, mais aussi de l'état général de la personne. Dans la plupart des cas, il faut au moins 1 mois pour récupérer son niveau d'énergie d'avant l'opération.

## Comment réagir à la fatigue?

- Parlez de votre fatigue au **médecin et au personnel soignant**. Ne vous résignez pas à la subir en silence, comme une fatalité! Demandez ce qui peut être fait pour vous soulager.
- N'hésitez pas à faire appel à votre **entourage**, pour tout ce qui dépasse vos capacités actuelles (travaux lourds, courses, garde des enfants...). Souvent, les proches n'attendent qu'une seule chose: savoir comment se rendre utiles.
- Contactez les **services d'aide** (soins ou repas à domicile, aides familiales...) avant d'être complètement épuisé.
- **Economisez votre énergie** pour ce qui en vaut la peine. Faites une liste de vos activités quotidiennes classées par ordre d'importance, en séparant ce qui est indispensable (ou vraiment important pour vous) et ce qui ne l'est pas. Commencez par le haut de la liste et tant pis pour le reste.
- Prévoyez plusieurs **courtes périodes de repos** tout au long de la journée. Mais sans excès. Pas étonnant que vous dormiez mal la nuit après une très longue sieste. Parfois, à trop se reposer, on accentue sa fatigue. Un exercice physique léger (une courte promenade par exemple) peut même donner un regain d'énergie.