

- **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, etc.). 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) évite de se focaliser sur sa fatigue.
- Demandez à votre oncologue si vous pouvez participer à un programme d'oncorevalidation organisé à l'hôpital.
- Dès la fin de vos traitements et en accord avec votre médecin traitant, reprenez une activité sportive pour récupérer plus rapidement une meilleure condition physique.

Communiquez avec votre équipe soignante

Si vous vous sentez très fatigué(e), 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 !



Fondation
contre le Cancer

Transformons l'espoir en victoire !

A qui en parler ?

- Vous cherchez de l'aide ou d'autres infos ?
- Vous avez besoin de parler ?
- Vous cherchez des informations sur un type de cancer ou ses possibilités de traitement ?
- Vous voulez savoir comment faire appel à un service de la Fondation contre le Cancer ?

Dans ce cas, appelez Cancerinfo gratuitement et de façon anonyme (du lundi au vendredi, de 9h00 à 18h00).

Des professionnels (médecins, psychologues, infirmiers et assistants sociaux) sont à l'écoute de toute personne confrontée au cancer.

Cancerinfo

Fondation contre le Cancer

0800 15 801
www.cancer.be/info



Fondation
contre le Cancer

Chaussée de Louvain 479 1030 Bruxelles
T. 02 736 99 99 info@cancer.be www.cancer.be
Soutenez-nous : IBAN : BE45 0000 0000 8989 BIC : BPOTBEB1



Suivez-nous sur
www.facebook.com/fondationcontrecancer



Fondation
contre le Cancer

Cancer et fatigue intense



De quoi s'agit-il ?

La fatigue intense est très fréquente chez les personnes ayant un cancer, surtout pendant les périodes de traitement.

Elle peut même compromettre les activités quotidiennes les plus simples (se laver, préparer à manger, tenir une conversation, se concentrer, lire, etc.).

La qualité de vie risque d'être profondément altérée par cette 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 tels que dépression, anxiété, 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 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, etc.). 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, etc.) bien avant d'être complètement épuisé(e). Il y a parfois des listes d'attente...
- **Réservez votre énergie** pour ce qui en vaut vraiment 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, si vous avez fait 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.
- 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.