



Gérer la fatigue liée au cancer

pour les personnes atteintes
du cancer

**PARTENARIAT CANADIEN
CONTRE LE CANCER**



**CANADIAN PARTNERSHIP
AGAINST CANCER**

CPEN Cancer
Patient
Education
Network

Gérer la fatigue liée au cancer

pour les personnes atteintes du cancer

Dans cette brochure:

- Comment peut-on gérer la fatigue?
- Qu'est-ce que la fatigue liée au cancer?
- Qu'est-ce qui cause la fatigue liée au cancer?
- Comment l'équipe de soins peut-elle aider?
- Quand doit-on demander de l'aide médicale?
- Comment surveiller l'évolution de la fatigue?
- Où peut-on trouver de l'information complémentaire?



Gérer la fatigue liée au cancer

pour les personnes atteintes du cancer

La fatigue liée au cancer est plus grave et dure plus longtemps que les autres types de fatigue que l'on éprouve dans la vie.

La plupart des gens atteints du cancer souffrent de fatigue liée au cancer, mais chacun la ressent d'une façon différente. Ce type de fatigue peut en effet être continue ou intermittente, légère ou accablante, elle peut durer longtemps ou disparaître rapidement, etc. Heureusement, il y a plusieurs façons de réduire la fatigue liée au cancer et de se sentir mieux.

Il est important de discuter de la fatigue liée au cancer avec votre médecin, puisque certains traitements médicaux pourraient vous aider.

C'est en comprenant comment gérer la fatigue liée au cancer que vous pourrez améliorer votre bien-être physique et émotionnel et votre qualité de vie.

Comment fait-on pour gérer la fatigue liée au cancer?

La recherche a démontré l'efficacité des conseils suivants :

- Améliorez votre sommeil
- Gérez le stress et les émotions
- Obtenez du soutien
- Ménagez votre énergie
- Mangez bien
- Faites de l'exercice
- Améliorez vos capacités cognitives

1

Améliorez votre sommeil

Pour améliorer votre sommeil, vous pouvez :

- vous coucher et vous réveiller aux mêmes heures tous les jours;
- faire de l'exercice régulièrement, même si ce n'est qu'une courte marche;
- limiter la sieste à moins d'une heure — évitez les siestes trop longues ou en fin d'après-midi, lesquelles risquent de nuire au sommeil nocturne;
- éviter les boissons alcoolisées ou caféinées en après-midi ou en soirée;
- limiter les activités et éviter l'exercice en soirée.



Gardez les mêmes habitudes à l'heure du coucher :

- relaxez pendant une heure ou deux avant le coucher — éteignez la télévision et écoutez de la musique douce, lisez ou prenez un bain chaud;
- gardez la chambre à coucher fraîche, silencieuse et sombre;
- réservez la chambre à coucher au sommeil et aux activités sexuelles, et non à la télévision, à la lecture ou au travail;
- allez au lit dès que vous sentez venir le sommeil.



Peu de recherches ont été effectuées sur la sécurité et l'utilisation des somnifères chez les personnes souffrant du cancer.

Essayez d'abord d'améliorer vos habitudes liées au sommeil avant de discuter de médicaments avec votre médecin.

Que faire lorsque le sommeil ne vient pas :

1. si le sommeil ne vient pas après 15 minutes ou si vous ne pouvez vous rendormir après vous être réveillé, levez-vous et allez dans une autre pièce.
2. reprenez votre routine du coucher pour vous aider à relaxer;
3. retournez au lit lorsque vous sentez venir le sommeil;
4. si vous ne réussissez toujours pas à vous endormir, levez-vous et reprenez les étapes 2 et 3.

2

Gérez le stress et les émotions



Pour relaxer le corps et l'esprit, vous pouvez essayer ce qui suit :

- des respirations profondes et des exercices de relaxation;
- la visualisation (s'imaginer dans un endroit plaisant et calme);
- la méditation (« faire le vide »);
- des activités plaisantes, comme lire ou écouter de la musique;
- des massages légers;
- des exercices légers, comme le yoga.

Conseils pour réduire le stress :

- distrayez-vous en jouant à des jeux ou en discutant avec des amis;
- essayez de ne pas trop en faire;
- demandez de l'aide au besoin;
- prenez congé ou diminuez vos heures de travail;
- concentrez-vous sur des choses positives ou sur ce que vous pouvez maîtriser;
- évitez les situations qui entraînent du stress ou apportez les changements nécessaires.

Faites appel à votre équipe de soins si...

- vous n'arrivez pas à remonter la pente
- vous ressentez de l'anxiété
- vous vous sentez déprimé

Vous pourriez demander l'aide...

- d'un travailleur social
- d'un conseiller
- d'un psychologue
- d'un psychiatre

3 Obtenez du soutien

La fatigue liée au cancer peut affecter les émotions, les relations personnelles et intimes, le retour au travail et bien d'autres volets de la vie.

Vous pouvez obtenir du soutien de diverses façons :

- parlez de ce que vous ressentez avec une personne de confiance, soit un membre de votre famille, un ami proche, un travailleur social ou un membre de votre équipe de soins;
- songez à rejoindre un groupe de soutien — cela vous donnera l'occasion d'échanger avec des gens qui comprennent ce que vous éprouvez et d'apprendre de leur expérience; vous pouvez trouver des groupes de soutien en ligne pour les gens atteints de cancer, ou vous pouvez demander à votre équipe de soins de vous aiguiller vers un groupe dans votre collectivité;
- prenez soin de votre santé spirituelle en vous rapprochant de la nature ou de la religion ou en faisant des activités qui vous procurent de la tranquillité d'esprit;
- exprimez vos pensées et sentiments en tenant un journal intime.



4

Ménagez votre énergie

Planifiez:

- planifiez votre journée en prévoyant des moments de repos avant et après vos activités;
- planifiez votre travail et vos activités à des moments de la journée où vous vous sentez le plus énergique;
- étalez certaines activités, comme les tâches ménagères, sur plusieurs jours ou semaines;
- demandez l'aide de proches ou d'amis pour les tâches plus éreintantes ou difficiles (travaux ménagers, épicerie, préparation des repas, garde des enfants, courses, soins aux animaux de compagnie, plantes, etc.);
- modifiez l'aménagement de la maison afin que la plupart des activités puissent se réaliser sur le même étage, et gardez à portée de la main tout ce dont vous avez besoin;
- travaillez à temps partiel ou selon un horaire plus souple si possible;
- optez pour des activités ou des sorties où vous pourrez vous asseoir de temps à autre.

Établissez vos priorités:

- choisissez les activités auxquelles vous accordez une grande importance, et gardez votre énergie pour les activités que vous préférez;
- reportez les tâches moins importantes ou demandez à d'autres de s'en occuper;
- fixez-vous des objectifs réalistes.

Ralentissez:

- ne faites qu'une chose à la fois, sans vous presser;
- prenez une pause avant de vous sentir fatigué, même au beau milieu d'une tâche;
- reposez-vous entre chaque activité.



Tenir un « journal de la fatigue » peut vous aider à comprendre à quels moments de la journée vous avez le plus d'énergie.

Lisez nos conseils à la page 13.

Pensez à votre position:

- faites vos activités en position assise lorsque possible;
- utilisez les appareils d'aide à la marche, comme les rampes, les barres d'appui, une canne ou une marchette;
- évitez de soulever de lourdes charges.

5 Mangez bien

Le fait de bien manger procure à votre corps l'énergie dont il a besoin pour accomplir ses activités quotidiennes.

Assurez-vous de manger et de boire suffisamment chaque jour afin de bien combler vos besoins énergétiques.

Bien manger, cela signifie un régime équilibré comportant une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires:

- les fruits et légumes;
- les produits céréaliers;
- les produits laitiers et substituts;
- les viandes et substituts.



Les protéines aident au rétablissement. La viande, la volaille, le poisson, les légumineuses, le lait et les produits laitiers sont d'excellentes sources de protéines.

L'eau et les boissons sont également importants pour prévenir la déshydratation. À moins d'une indication contraire de votre équipe de soins, vous devriez boire de 6 à 8 verres de liquide par jour.

Si vous n'arrivez pas à manger adéquatement :

- essayez plutôt de manger plusieurs petits repas et collations tout au cours de la journée;
- cuisinez vos repas au moment où vous avez le plus d'énergie, et préparez des portions additionnelles à conserver au congélateur;
- prenez des boissons nutritives (comme EnsureMD ou BoostMD) avec vos repas ou en collation — ces produits contiennent vitamines, minéraux, calories et protéines;
- consultez un nutritionniste, lequel pourra vous aider à trouver des façons de combler vos besoins en énergie ou vous aider à soulager des symptômes qui nuisent à votre alimentation.

6

Faites de l'exercice

Bien qu'il soit normal de se reposer lorsqu'on est fatigué, les recherches ont démontré que l'exercice aide à soulager la fatigue liée au cancer.

Avantages de l'exercice

- ✓ plus d'énergie, moins de fatigue
- ✓ meilleur appétit
- ✓ meilleur sommeil
- ✓ muscles plus forts
- ✓ sentiment de bien-être

Augmentez votre activité physique :

- choisissez une activité que vous aimez et qui convient à votre âge, votre santé et vos capacités physiques;
- commencez en douceur : débutez avec un exercice léger, comme un peu de marche, du yoga léger ou des étirements — marchez simplement jusqu'à la rue, ou d'un bout à l'autre d'un couloir pour commencer, puisque même de très courtes marches sont bénéfiques;
- allez-y selon votre rythme : augmentez graduellement la durée de l'activité (comme l'ajout de 5 minutes par semaine) jusqu'à ce que vous atteignez 30 minutes;
- prenez une pause si vous ressentez de la douleur, de la raideur musculaire ou de l'essoufflement.

Visez 30 minutes d'activité modérée la plupart des jours de la semaine :

- « modéré » signifie effort ni trop léger ni trop intense: vous devriez pouvoir marcher confortablement pendant votre activité sans vous essouffler;



- une activité modérée peut signifier de l'aérobie (marche, vélo) ou un entraînement musculaire — choisissez simplement une activité qui vous plaît.
- Si vous ne pouvez pas faire de l'exercice pendant 30 minutes, répartissez l'activité en séances de 5 à 10 minutes.



Demandez toutefois conseil à votre équipe de soins si vous avez :

- des cellules cancéreuses aux os;
- un faible taux de globules rouges, de globules blancs ou de plaquettes dans le sang;
- une fièvre ou une infection;
- un problème d'équilibre;
- un problème d'essoufflement.

Si vous...

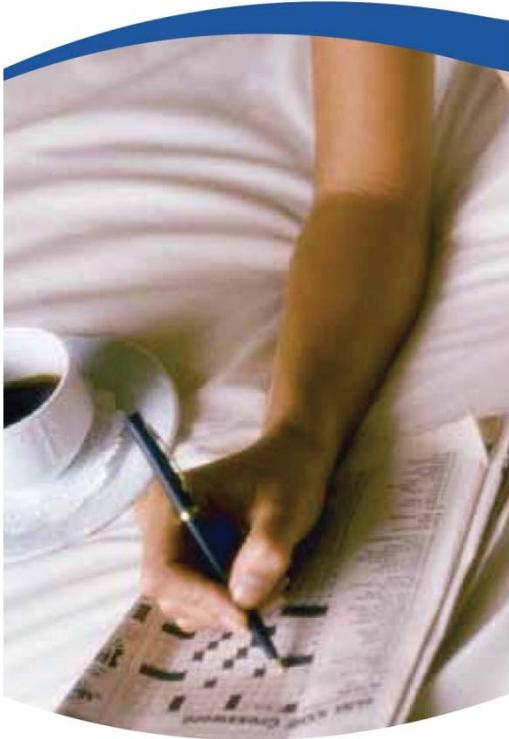
- souffrez de fatigue extrême
- avez un problème cardiaque ou pulmonaire
- avez subi une chirurgie
- ne faites pas assez d'activité physique
- avez une mobilité limitée

Votre médecin pourrait vous aiguiller vers...

- un physiothérapeute
- un ergothérapeute
- un spécialiste de la médecine physique
- un spécialiste en activité physique
- un spécialiste en réadaptation

7

Améliorez vos capacités cognitives



Avoir de la difficulté à réfléchir, à se concentrer et à se souvenir de certaines choses est courant chez les personnes souffrant de fatigue liée au cancer.

Voici quelques conseils pour améliorer vos capacités cognitives :

- prenez des pauses pour faire des activités qui vous plaisent, comme aller vous promener dehors, jardiner, profiter de la nature, lire ou écouter de la musique;
- parlez de vos préoccupations et demandez du soutien auprès de vos proches et amis;
- utilisez des listes et des calendriers pour mieux vous organiser;
- exercez votre esprit en faisant des mots croisés, des sudokus, etc.;
- réduisez votre stress en faisant de la relaxation, de l'exercice, du yoga, de la méditation ou en écoutant de la musique;
- prenez des notes ou faites-vous accompagner lors de rendez-vous afin de vous aider à vous rappeler des renseignements importants.

Qu'est-ce que la fatigue liée au cancer ?

La fatigue liée au cancer :

- est un sentiment d'exténuation, tant du corps que de l'esprit;
- est causée par le cancer ou par les traitements;
- n'est pas le résultat d'activités ou d'efforts récents;
- ne se résorbe pas avec du repos ou du sommeil;
- nuit au fonctionnement normal de la personne.

La fatigue liée au cancer est le symptôme le plus courant chez les patients souffrant du cancer. Elle peut survenir à tout moment pendant les traitements, et peut rester présente même après la fin de ceux-ci.

La fatigue liée au cancer est différente de la fatigue que l'on ressent normalement dans la vie, laquelle est le sentiment d'avoir peu d'énergie, mais qui s'estompe avec le repos et le sommeil.

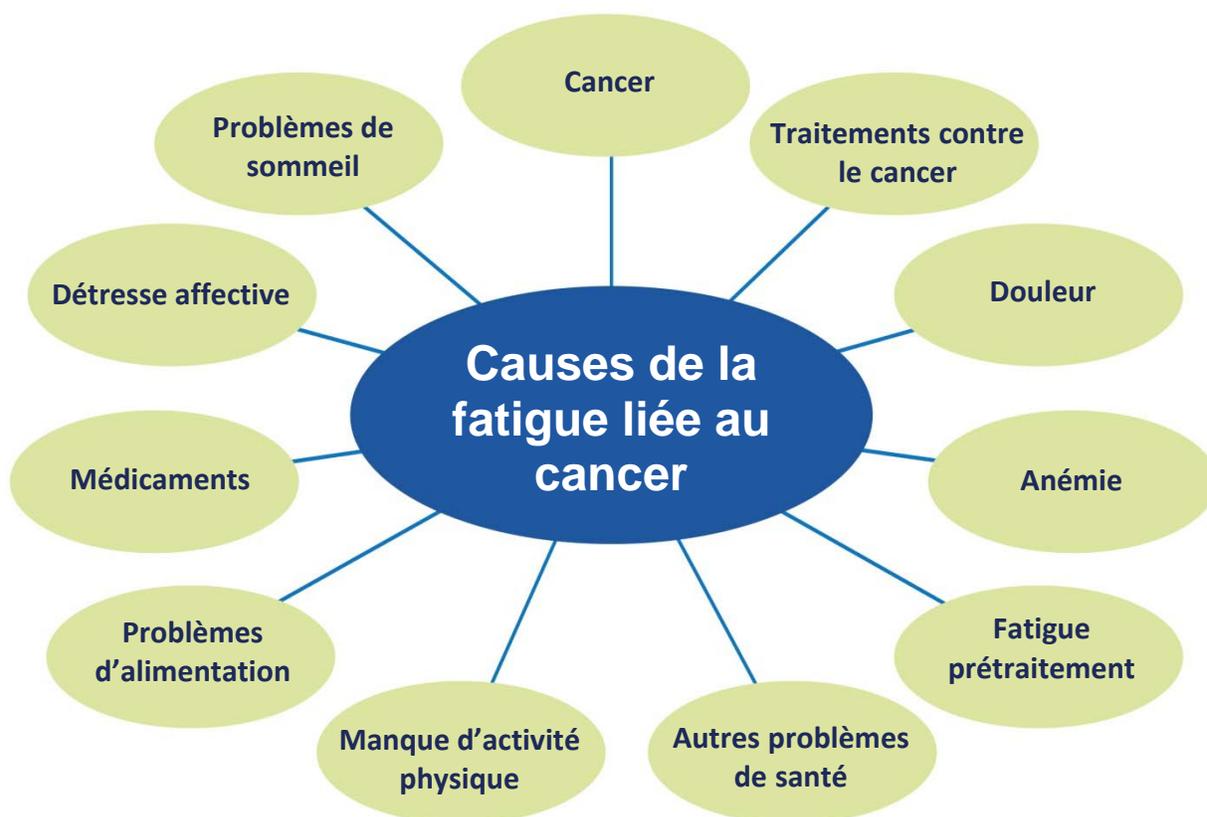


La fatigue liée au cancer est plus grave et dure plus longtemps que les autres types de fatigue que l'on éprouve dans la vie.

Qu'est-ce qui cause la fatigue liée au cancer?

La fatigue liée au cancer peut être causée par le cancer lui-même, par les traitements contre le cancer ou par d'autres facteurs concomitants. Il est parfois impossible de déterminer la cause exacte de ce type de fatigue.

Il est important de faire soigner tout problème de santé qui pourrait exacerber la fatigue liée au cancer.



Comment l'équipe de soins peut-elle aider?

Parlez de votre problème de fatigue à votre équipe soignante; il s'agit d'une partie importante de vos traitements.

Discutez des façons de gérer votre fatigue avec votre médecin et les membres de votre équipe de soins. Si vous avez tenu un journal, montrez-le aux professionnels de la santé.

Votre médecin ou équipe de soins peut :

- traiter les problèmes médicaux qui causent cette fatigue;
- vous aider à trouver des ressources appropriées dans votre collectivité;
- vous offrir du soutien;
- vous aiguiller vers des spécialistes au besoin.



Chacun a besoin de traitements différents

C'est en discutant avec votre équipe soignante que vous pourrez définir un plan de traitement et de gestion de la fatigue liée au cancer qui conviendra à vos besoins.

Quand doit-on demander de l'aide médicale?

Vous devriez voir votre médecin si :

- vous avez des étourdissements, vous perdez l'équilibre ou vous faites des chutes;
- vous avez l'impression que votre fatigue liée au cancer s'est soudainement aggravée;
- vous avez soudainement des essoufflements ou votre rythme cardiaque s'est accéléré;
- vous avez une fièvre de plus de 38 °C (100,4 °F);
- vous avez des saignements inexplicables ou qui ne s'arrêtent pas.

Comment surveiller l'évolution de la fatigue liée au cancer?

Il est important de suivre la progression de votre fatigue liée au cancer, pour :

- mieux planifier vos activités;
- suivre vos progrès;
- savoir quand demander de l'aide.

En tenant un journal:

Tous les jours pendant au moins une semaine, notez :

- les symptômes relatifs à votre fatigue;
- l'intensité de votre fatigue (en utilisant l'échelle ci-dessous);
- à quel moment vous vous sentez le plus fatigué;
- à quel moment vous avez le plus d'énergie ;
- de ce qui aggrave votre fatigue ou la diminue;
- de la façon dont la fatigue affecte vos activités quotidiennes;
- à quel point votre fatigue vous inquiète (au moyen de l'échelle ci-dessous);
- de vos activités quotidiennes, des traitements et médicaments reçus et des heures de sommeil.



Ayez ce journal en main lors de vos rendez-vous avec votre équipe de soins.

Évaluation de la fatigue liée au cancer

À quel point ressentez-vous la fatigue ?												
Pas de fatigue	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Pire fatigue possible
À quel point votre fatigue vous inquiète-t-												
Ne m'inquiète pa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	M'inquiète énormément

Utilisez ce journal pour effectuer le suivi de votre fatigue pendant et après vos traitements. Ces données constituent de l'information importante pour votre équipe de soins.

Où trouver de l'information complémentaire?

Société canadienne du cancer

www.cancer.ca

1-888-939-3333

Ressources:

- Service d'information sur le cancer
- Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer : guide nutritionnel
- Bien manger et être actif : ce que vous pouvez faire
- La vie après le cancer
- Sexualité et cancer



À propos de ce guide

“Gérer la fatigue liée au cancer pour les personnes atteintes du cancer est un guide qui vise à fournir de l’information générale aux gens souffrant du cancer et leurs proches. Il n’est toutefois pas destiné à remplacer les conseils d’un médecin ou d’un oncologue.

Ce document a été élaboré par un groupe de travail composé de professionnels de la santé issus du Partenariat canadien contre le cancer et de la section canadienne du Cancer Patient Education Network.

Nous tenons à remercier la contribution de nombreux experts en matière de cancer :

- des professionnels de la santé et des chercheurs ont passé en revue les données et lignes directrices les plus à jour;
- des gens vivant avec le cancer et leurs proches nous ont parlé de leur expérience avec la fatigue et nous ont dit quelle information serait la plus utile à ce sujet.

Comme ceci est le premier d’une série de guides destinés aux gens atteints du cancer, nous aimerons recevoir vos réactions (vos impressions) — tous vos commentaires et suggestions sont les bienvenus!

Pour consulter le Guide pancanadien de pratique clinique : dépistage, évaluation et prise en charge de la fatigue liée au cancer chez l’adulte destiné aux professionnels de la santé, veuillez visiter le site [www.capo.ca/Fatigue Guideline FR.pdf](http://www.capo.ca/Fatigue_Guideline_FR.pdf).



La production du présent guide a été possible grâce à l’aide financière de Santé Canada, par l’intermédiaire du Partenariat canadien contre le cancer.

www.partenariatcontrecancer.ca.

www.partnershipagaincancer.ca

