
Comment gérer votre fatigue



Ce guide à l'intention du patient vous aidera à comprendre les questions suivantes :

Qu'est-ce que la fatigue liée au cancer?	p. 2
Quelles sont les causes de la fatigue liée au cancer?	p. 3
Que puis-je faire pour gérer ma fatigue?	p. 4
Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?	p. 12
Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?	p. 14

Ce guide offre des renseignements aux personnes qui éprouvent de la fatigue liée au cancer avant, pendant et après les traitements contre le cancer. Il peut être utilisé par le patient et les membres de sa famille, ses amis ou ses fournisseurs de soins.



Action Cancer Ontario



Ontario
Action Cancer Ontario

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

C'est un sentiment de fatigue qui peut durer longtemps et qui ne disparaît pas avec le repos ni le sommeil.

La fatigue est généralement pire au moment du traitement.

Votre sentiment de fatigue peut aller de léger à très intense, et apparaître et disparaître au fil du temps.

La fatigue est le symptôme le plus courant éprouvé par les personnes atteintes de cancer. C'est une partie normale de vos traitements contre le cancer.

La fatigue peut vous faire sentir :

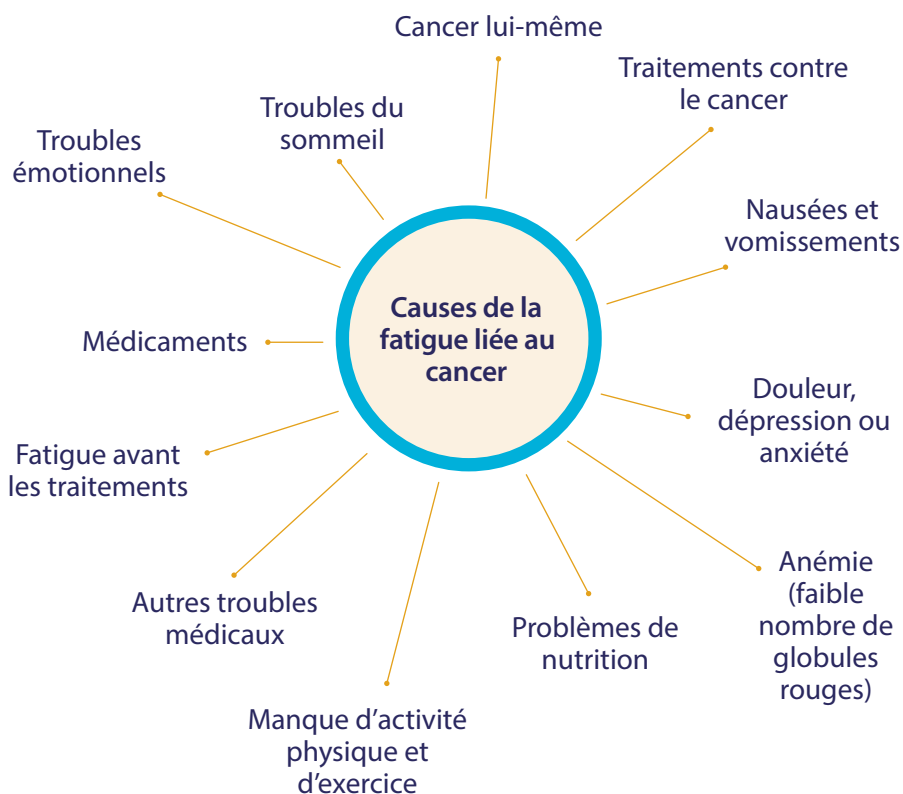
- très fatigué, faible, lourd ou lent
- épuisé
- incapable de réfléchir ou de se rappeler de choses
- pas assez d'énergie pour voir des gens ou faire des activités

Conseils d'un patient :

« Ma petite voix intérieure me disait que je devrais bouger et en faire plus, mais mon corps refusait de coopérer! »

Quelles sont les causes de la fatigue liée au cancer?

Cette image présente les causes contribuant à la fatigue liée au cancer :



Que puis-je faire pour gérer ma fatigue?

Soyez actif

L'exercice est une excellente façon d'augmenter votre niveau d'énergie et d'atténuer votre fatigue.



Visez 30 minutes d'activité modérée presque tous les jours.

L'exercice ne devrait être ni trop facile, ni trop difficile. Vous devriez pouvoir parler facilement en pratiquant votre activité physique.

Les conseils suivants peuvent vous aider à être plus actif :

Choisissez une activité que vous aimez faire et qui correspond à votre état de santé et à votre condition physique.

Commencez lentement en pratiquant une activité physique peu exigeante comme marcher, nager ou faire du yoga.

Allez à votre rythme. Augmentez graduellement la quantité et la difficulté de votre activité physique.

Combinez des activités aérobiques (comme la marche ou le vélo) et l'entraînement de la force (comme lever des poids).

S'il est trop difficile pour vous d'être actif pendant 30 minutes, répartissez la période en séances écourtées de 5 à 10 minutes.

L'exercice peut aussi vous aider à avoir :

- un meilleur appétit
- un meilleur sommeil
- des muscles plus forts
- un sentiment de bien-être

Pour obtenir des conseils sur l'activité physique, demandez à votre équipe soignante de vous aiguiller vers un :

- physiothérapeute
- ergothérapeute
- spécialiste de l'exercice
- spécialiste de la rééducation

Améliorez votre sommeil

Bien dormir peut vous donner plus d'énergie.



Les conseils suivants peuvent vous aider à mieux dormir.

En matinée

Réveillez-vous à la même heure tous les jours, même la fin de semaine.

Ouvrez les rideaux pour laisser entrer la lumière ou allez dans une pièce lumineuse dès votre réveil.

Pendant la journée

Reposez-vous dans une autre pièce que votre chambre à coucher.

Faites de courtes siestes (moins d'une heure) entre 12 h et 15 h.

Limitez votre consommation d'alcool et de caféine (café, thé, cola, chocolat) en après-midi et en soirée.

En soirée

En début de soirée, fixez-vous un temps de pause pour « libérer votre esprit » des choses à planifier et des inquiétudes. Cela vous aidera à mieux gérer les préoccupations qui vous viennent en tête au moment de vous coucher.

Avant d'aller au lit, réduisez l'éclairage et faites des activités comme lire, écouter de la musique ou prendre un bain chaud. Essayez de prier, de méditer ou de rêvasser.

Fermez tous les écrans comme les ordinateurs, téléviseurs et iPads au moins une heure avant d'aller au lit.

Au moment d'aller au lit

N'utilisez votre lit que pour dormir ou avoir des relations intimes.

Si vous ne pouvez pas vous endormir après vous être tourné et retourné dans votre lit pendant 20 ou 30 minutes, sortez du lit jusqu'à ce que vous ayez sommeil de nouveau et retournez vous coucher.

Parlez à votre médecin

des problèmes qui pourraient perturber votre sommeil, comme les sentiments de dépression, d'anxiété et de stress.

Gérez vos émotions et votre stress

Parler à quelqu'un de vos émotions ou faire des activités pour gérer le stress et l'anxiété pourrait atténuer votre fatigue.



Les conseils suivants peuvent vous aider à gérer vos émotions :

Changez ou évitez les situations qui vous causent du stress.

Distrayez-vous en jouant à des jeux ou en parlant à des amis.

Concentrez-vous sur des choses positives et sur des choses que vous pouvez contrôler.

Conseils d'un patient :

« Au début, je pensais ne rien pouvoir faire pour réduire ma fatigue et c'est pourquoi je n'en ai pas fait mention à mon oncologue. Je suis heureux de savoir qu'il y a des choses que je peux essayer pour gérer mon immense fatigue. »

Pour parler de vos sentiments à quelqu'un, demandez à votre équipe soignante de vous aiguiller vers un :

- travailleur social
- conseiller
- infirmière en oncologie psychosociale
- psychologue
- psychiatre
- ergothérapeute
- fournisseur de soins spirituels

Les activités relaxantes suivantes peuvent vous aider à réduire votre stress :

Yoga

Acupuncture

Thérapies d'énergie de guérison
comme le toucher thérapeutique,
le reiki et le qi gong

Hypnose

Massage

Musicothérapie (fournie par
un musicothérapeute)

Exercices de respiration profonde
et de relaxation

Imagerie mentale dirigée —
s'imaginer dans un lieu agréable
et calme

Méditation ou libération de l'esprit

Réflexologie — massage spécial
des mains ou des pieds

Activités calmes que vous
appréciez comme lire ou écouter
de la musique

Consultez votre médecin si la phytothérapie (thérapie à base de plantes) vous intéresse, comme le ginseng. La phytothérapie peut parfois avoir des interactions nuisibles avec les traitements contre le cancer. Consultez toujours votre équipe soignante avant de prendre toute plante médicinale.

Pour obtenir des renseignements sur ces activités, consultez le guide de la Société canadienne du cancer sur les thérapies complémentaires. Allez au **www.cancer.ca/publications**.



Obtenez du soutien

Vous n'avez pas à affronter votre fatigue seul. Vous pouvez obtenir du soutien dans votre communauté et par l'entremise de votre équipe soignante.



Les conseils suivants peuvent vous aider à trouver du soutien :

Parlez avec quelqu'un en qui vous avez confiance des effets de la fatigue sur vous.

Joignez-vous à un groupe de soutien. Il existe des groupes de soutien en ligne pour les personnes atteintes de cancer. Votre équipe soignante peut vous aider à trouver un groupe au sein de votre collectivité.

Prenez soin de votre santé spirituelle en vous rapprochant de la nature, de la religion ou en faisant des activités qui vous procurent une tranquillité d'esprit, comme écrire dans un journal personnel.

Pour en savoir davantage sur les groupes de soutien en ligne, consultez les services de soutien par les pairs de la Société canadienne du cancer. Allez au www.cancer.ca/soutien

Soutien pour le retour au travail

Certaines entreprises ont des programmes qui peuvent faciliter votre retour au travail en vous permettant de faire ce qui suit :

- ✓ travailler à temps partiel pour vous aider à reprendre doucement votre routine au travail
- ✓ changer vos heures de travail afin que vous n'ayez pas à vous déplacer durant l'heure de pointe
- ✓ réduire vos responsabilités professionnelles
- ✓ apporter des changements à la façon dont vous travaillez, à l'endroit où vous travaillez ou au type de travail que vous effectuez

Adaptez votre rythme

Dépensez votre énergie judicieusement en accomplissant ce qui vous semble le plus important.



Planification préalable

Planifiez votre journée en prévoyant une période de repos avant et après vos activités.

Répartissez les tâches comme les travaux ménagers sur une longue période.

Demandez à des membres de la famille ou à des amis de vous aider à accomplir des tâches comme le ménage, prendre soin de vos enfants ou de vos animaux domestiques ou faire vos courses.

Organisez votre domicile de façon à ce que vous puissiez accomplir la plupart de vos activités sur un étage.

Gardez à portée de la main les choses dont vous avez souvent besoin.

Planifiez des activités ou sorties où vous pouvez vous asseoir pour vous reposer.

Consignez votre niveau de fatigue dans un journal ou un agenda. Vous pourriez remarquer que vous avez plus d'énergie à certaines périodes de la journée.

Établissement des priorités

Déterminez quelles sont les activités vraiment importantes pour vous et conservez votre énergie pour faire celles-ci.

Laissez tomber les activités moins importantes.

Rythme

Faites une activité à la fois sans vous presser.

Arrêtez-vous et reposez-vous avant d'être fatigué, même si c'est au beau milieu d'une tâche.

Reposez-vous entre les activités.

Position

Assoyez-vous quand vous faites quelque chose, dans la mesure du possible.

Utilisez des aides à la marche comme des rampes, des barres d'appui, une canne ou une marchette.

Évitez de soulever des objets lourds.

Mangez bien

Mangez des aliments sains et variez votre alimentation pour avoir plus d'énergie.



Les conseils suivants peuvent vous aider à manger mieux lorsque vous êtes fatigué :

Cuisinez quand vous avez le plus énergie.

Mangez de petits repas et des collations tout au long de la journée.

Lorsque vous en avez l'énergie, préparez-vous des aliments additionnels à congeler.

Achetez des aliments sains mais pratiques (comme des fruits et légumes déjà coupés).

Adoptez un régime alimentaire équilibré*

qui comprend un éventail d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires :

- Fruits et légumes
- Produits céréaliers
- Lait et substituts
- Viande et substituts

*Sauf si un membre de votre équipe soignante vous a demandé d'adopter un régime alimentaire particulier ou d'éviter des aliments précis.

Pour obtenir davantage de conseils alimentaires, consultez la brochure d'information intitulée Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer de la Société canadienne du cancer. Allez au **www.cancer.ca/publications**.

Demandez à votre équipe soignante de vous aiguiller vers un diététiste autorisé.

Un diététiste peut vous aider à trouver des façons de bien manger lorsque vous êtes fatigué. Vous pouvez également visiter **unlockfood.ca/fr** ou appeler au **1-866-797-0000** pour parler gratuitement à un diététiste professionnel.

Prenez votre mal en patience. Vous ne vous sentirez pas mieux du jour au lendemain.



De petits changements peuvent améliorer votre sentiment de fatigue au fil du temps.

Les conseils suivants peuvent vous aider à faire des changements :

Écoutez votre corps.

Commencez lentement et faites un changement à la fois.

Fixez-vous des objectifs faciles à atteindre et réalistes.

Reconnaissez et célébrez ce que vous accomplissez en cours de route.

Parfois, même après avoir suivi tous ces conseils, on peut encore se sentir fatigué. Faites preuve d'indulgence envers vous lors de cette période difficile.

Si vous éprouvez une fatigue intense

Il importe de discuter avec votre équipe soignante si vous éprouvez une fatigue intense.

Ils peuvent vous aider à déterminer les causes de votre fatigue, effectuer des tests et établir un plan avec vous afin que vous vous sentiez mieux.

Utilisez des économiseurs d'énergie comme des fauteuils roulants, des marchettes, des « pinces longues » pour atteindre des objets, des chariots pour déplacer les choses.

Des médicaments comme la méthylphénidate, le modafinil ou la dexaméthasone peuvent parfois être prescrits aux patients éprouvant une fatigue intense, mais aucune preuve ne permet de confirmer leur efficacité. votre équipe soignante. Consultez votre équipe soignante pour en savoir plus.

Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?

Consultez votre équipe soignante si vous éprouvez l'un de ces symptômes afin d'obtenir rapidement de l'aide :

Vous êtes étourdi, perdez l'équilibre ou tombez.

Votre fatigue vous semble soudainement beaucoup plus intense.

Vous manquez soudainement de souffle ou votre rythme cardiaque s'accélère subitement.

Vous avez des saignements inexpliqués ou des saignements qui ne s'arrêtent pas.

Vous avez de la difficulté à faire face aux situations, et êtes anxieux ou déprimé.

Qu'entend-on par le dépistage des symptômes?

En Ontario, les patients qui ont un cancer remplissent un outil de dépistage des symptômes. Le dépistage informe votre équipe soignante de vos symptômes et lui permet de savoir comment vous vous sentez. L'outil est appelé « Échelle d'évaluation des symptômes d'Edmonton (EESÉ) ».

Le dépistage des symptômes vous aide, ainsi que votre équipe soignante, à gérer vos symptômes.

Servez-vous des boîtes ci-après pour aider votre équipe soignante à comprendre vos symptômes.

Le chiffre 0 signifie que vous ne vous sentez pas fatigué, et 10 veut dire que votre fatigue est très intense.		
1-3	4-6	7-10
Vous pourriez éprouver une fatigue légère lorsque : Vous éprouvez certains symptômes de fatigue. Vous êtes capable de vaquer à vos activités habituelles comme prendre soin de vous, cuisiner, nettoyer ou travailler.	Vous pourriez éprouver une fatigue modérée lorsque : Votre fatigue vous cause un niveau modéré de stress et d'inquiétude. Vous avez de la difficulté à vaquer à vos activités habituelles comme prendre soin de vous, cuisiner, nettoyer ou travailler. Vous avez de la difficulté marcher ou monter les escaliers.	Vous pourriez éprouver une fatigue intense lorsque : Votre fatigue est intense et vous cause des niveaux élevés de stress et d'inquiétude. Vous voulez vous asseoir, vous coucher ou dormir toute la journée. Vous êtes incapable de vaquer à vos activités habituelles comme prendre soin de vous, cuisiner, nettoyer ou travailler. Au repos, vous pourriez éprouver une fatigue et/ou un essoufflement soudain, une accélération de votre rythme cardiaque et/ou avoir une faible numérotation globulaire.

Votre équipe soignante veut obtenir de l'information sur votre niveau de fatigue. Vos questions et préoccupations sont importantes. Ne craignez pas de les exprimer.

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Pour obtenir des liens à ces renseignements et à d'autres ressources utiles, visitez le site Web suivant :
www.cancercare.on.ca/symptoms

Sites Web :

Action Cancer Ontario

www.fr.cancercare.on.ca

Société canadienne du cancer

www.cancer.ca/fr-ca

1-888-939-3333

Manage Cancer Fatigue

health.sunnybrook.ca/cancer-fatigue/

[cancer-fatigue/](http://health.sunnybrook.ca/cancer-fatigue/)

[en anglais seulement]

Services de soutien :

Répertoire des services à la communauté pour des groupes de soutien locaux de la Société canadienne du cancer

www.cancer.ca/csl

Cancer Chat Canada

www.cancerchatcanada.ca

Vidéos :

Cancer Related Fatigue – vidéo réalisée par le Dr Mike Evans

[en anglais seulement]

Brochures :

Reclaim your energy: Coping with cancer-related fatigue —

University Health Network

[en anglais seulement]

Prepare to return to work after cancer —

University Health Network

www.uhn.on.ca

[en anglais seulement]

Appelez la Société canadienne du cancer pour qu'une copie de ces deux ressources vous soit postée.
1-888-939-3333

Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer

Thérapies complémentaires : Guide pratique

Consultez votre équipe soignante pour obtenir de l'information sur la gestion de votre fatigue.

Cours d'autogestion :

Groupes de soutien locaux :

Vidéos :

Livres :

Brochures :

Demandez à votre équipe soignante de vous indiquer la personne à contacter si vous croyez que vos symptômes sont tellement sérieux qu'ils nécessitent une attention médicale immédiate.

Les recommandations sont fondées sur des données publiées et un consensus d'experts. Les renseignements contenus dans ce guide ont été adaptés à partir des ressources pour les patients suivantes :

- « Reclaim your energy: Coping with cancer related fatigue » (Princess Margaret Cancer Centre)
- « Managing cancer related fatigue: For people affected by Cancer » (Partenariat canadien contre le cancer)

Le présent guide du patient a été créé par Action Cancer Ontario afin d'offrir de l'information sur la fatigue aux patients. Ce guide ne doit être utilisé qu'à titre d'information et ne remplace pas les conseils d'un médecin. Il ne comprend pas toute l'information disponible sur la façon de gérer la fatigue. Consultez toujours votre équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations. L'information contenue dans le présent guide ne crée pas une relation médecin-patient entre Action Cancer Ontario et vous.

Vous avez besoin de cette information dans un format accessible?

1-855-460-2647 | ATS 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

Pour consulter d'autres guides du patient sur la gestion des symptômes, veuillez vous rendre à l'adresse suivante : **www.cancercare.on.ca/symptoms**

Le présent guide vous a-t-il été utile? Faites-nous part de vos commentaires à :

cco.fluidsurveys.com/s/guides/

Version 2 – 2016

Action Cancer Ontario conserve tous les droits d'auteur, marques de commerce et tout autre droit sur le guide, y compris tous les textes et représentations graphiques. Aucune partie de cette ressource ne peut être utilisée ni reproduite à d'autres fins que pour un usage personnel, ni distribuée, transmise ou dupliquée sous toute forme ou par tout moyen sans l'autorisation préalable écrite de Action Cancer Ontario.