

Comment gérer sa fatigue : pour les personnes atteintes d'un cancer

Les recommandations présentées dans ce guide sont destinées aux personnes souffrant de fatigue en lien avec leur diagnostic de cancer.

Qu'est-ce que la fatigue?

La fatigue est la sensation d'être extrêmement fatigué et de manquer d'énergie. Il s'agit d'une sensation qui persiste malgré le repos ou le sommeil. La fatigue est le symptôme le plus courant chez les personnes atteintes d'un cancer.

À cause de la fatigue, vous pouvez aussi vous sentir :

- faible, lourd ou lent;
- incapable de réfléchir ou de vous souvenir de certaines choses;
- incapable de réaliser vos activités ou de voir vos proches.

La fatigue peut être intermittente au fil du temps et s'aggrave généralement lorsque vous recevez des traitements contre le cancer.

Qu'est-ce qui entraîne de la fatigue lorsque vous êtes atteint d'un cancer?

Votre fatigue peut être causée par une combinaison de choses, comme :

- les traitements contre le cancer (chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie);
- les médicaments (opioïdes, antihistaminiques, antidépresseurs);
- la douleur;
- la dépression, l'anxiété ou la détresse émotionnelle;
- l'anémie (faible taux de globules rouges);
- les troubles du sommeil;
- la déshydratation (manque de fluides dans votre corps).



Dans quels cas faut-il parler de votre fatigue à votre fournisseur de soins de santé?

Lors de votre prochain rendez-vous, demandez à votre fournisseur de soins de santé comment gérer votre fatigue si cela entraîne de la détresse ou vous gêne dans votre vie quotidienne.

Communiquez immédiatement avec votre équipe de soins de santé si vous vous sentez **soudainement** :

- étourdi, comme si vous perdiez l'équilibre ou que vous étiez sur le point de tomber;
- essoufflé ou si votre cœur bat vite;
- désorienté, si vous avez du mal à avoir les idées claires ou à vous concentrer.

Il n'existe pas de médicament recommandé pour traiter la fatigue liée au cancer. Votre équipe de soins de santé peut vous aider à élaborer un plan pour gérer votre fatigue à l'aide d'autres stratégies.

Comment gérer votre fatigue

Commencez par apporter de petits changements et établissez des objectifs réalistes et faciles à atteindre.

Si vous êtes atteint d'un cancer à un stade avancé, demandez à votre fournisseur de soins de santé de l'aide pour gérer votre fatigue. Certains conseils indiqués dans ce guide peuvent ne pas être utiles aux personnes atteintes d'un cancer à un stade avancé.

Pratiquez une activité physique pendant votre traitement contre le cancer et après celui-ci.

La pratique régulière d'une activité physique ou le fait de rester en mouvement est l'une des meilleures stratégies pour atténuer la fatigue liée au cancer. Le fait de trop vous reposer lorsque vous souffrez de fatigue peut aggraver votre état.

Pratiquer régulièrement une activité physique ou rester en mouvement :

- vous donne de l'énergie;
- améliore votre humeur;
- renforce vos muscles et votre équilibre.

Si vous aviez déjà un programme d'exercices physiques avant votre traitement contre le cancer, parlez-en à votre équipe de soins de santé pour vous assurer que vous pouvez le continuer en toute sécurité.

Si vous commencez juste à bouger plus, suivez les conseils ci-dessous :

- Commencez doucement avec une activité comme marcher au centre commercial ou promener votre chien;
- Commencez par 5 à 10 minutes de mouvements, que vous répétez tout au long de la journée;
- Au fil du temps, augmentez la durée et le niveau de difficulté de vos exercices;
- Essayez d'atteindre environ 30 minutes d'exercices par jour, 5 fois par semaine;
- Consignez vos progrès dans un journal ou un compteur de pas.

Si vous avez des difficultés à rester debout ou à garder l'équilibre, essayez :

- le yoga ou le Pilates en position assise;
- le vélo d'intérieur;
- le vélo d'exercice pour bras ou les élastiques de musculation;
- la natation ou l'aquagym.

RESTEZ EN SÉCURITÉ!

- o Cessez votre activité et reposez-vous si vous sentez des douleurs ou une raideur dans vos muscles ou si vous êtes essoufflé.
- o Discutez-en avec votre équipe de soins de santé si vous êtes atteint d'un cancer osseux métastatique.

Économisez votre énergie quand vous le pouvez

Les stratégies ci-dessous peuvent vous aider à conserver votre énergie afin de profiter au maximum de votre journée.

Prévoyez vos activités

- Faites une liste quotidienne des activités à réaliser, y compris des choses amusantes et des tâches à accomplir.
- Mettez les activités qui vous semblent les plus importantes en haut de votre liste et faites-les en premier.
- Réorganisez votre liste ou débarrassez-vous de certaines tâches, au besoin.

- Soyez à l'écoute de votre corps et arrêtez vos activités si vous êtes trop fatigué.

Choisissez un rythme adapté à votre niveau d'énergie

- Divisez vos activités en plus petites tâches au lieu de tout faire d'un coup.
- Alternez activité et repos, par exemple, 10 minutes d'activité suivies de 10 minutes de repos.
- Faites les tâches les plus importantes lorsque vous avez le plus d'énergie.
- Prévoyez des jours de repos après une journée chargée en activités ou en sorties.

Utilisez des appareils ou des dispositifs pour faciliter vos activités

- Utilisez des dispositifs d'aide à la marche, comme des mains courantes, des barres d'appui, une canne ou un ambulateur.
- Utilisez des pinces longues pour attraper des choses et des chariots pour les déplacer.
- Mettez les articles de maison que vous utilisez tous les jours dans des endroits faciles d'accès.

Pensez à manger et à boire pour garder des forces.

- Essayez de consommer autant de protéines et de nutriments que possible.
 - Mangez des repas légers et des collations tout au long de la journée.
 - Privilégiez les aliments riches en protéines comme le poulet, le poisson, les fruits à coques et les légumineuses pour renforcer vos muscles.
- Pensez à bien vous hydrater.
 - Buvez 6 à 8 verres d'eau ou de boissons claires, non sucrées par jour (sauf si votre équipe de santé vous a dit d'en boire moins).
 - Évitez les boissons contenant de la caféine comme le café, le thé ou le cola.
- Demandez une consultation avec un diététiste si vous avez besoin d'aide au sujet de votre alimentation et de vos boissons.

Facilitez autant que possible la préparation des repas

- Cuisinez quand vous avez le plus d'énergie.
- Préparez des rations supplémentaires à conserver au réfrigérateur.
- Achetez des aliments sains mais pratiques (comme des fruits et légumes prédécoupés).
- Demandez aux membres de votre famille et à vos amis de vous apporter des repas ou de magasiner pour vous. Les gens ont souvent envie d'aider.

Améliorez votre sommeil

Un bon sommeil est important lorsque vous souffrez de fatigue. Parlez-en à votre médecin si vous avez des troubles du sommeil. Pour de plus amples renseignements, consultez notre guide sur le sommeil.

Où trouver plus d'information?

La Société canadienne du cancer est une source d'information fiable. Visitez leur site Web à l'adresse [cancer.ca](https://www.cancer.ca) ou appelez-les au 1 888-939-3333.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce symptôme, ou pour vous procurer des guides qui vous aideront à gérer d'autres symptômes, veuillez consulter la page <https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management>.

Les recommandations contenues dans le présent guide sont fondées sur des données probantes publiées et un consensus d'experts.

Les guides du patient de Santé Ontario fournissent de l'information sur la gestion des symptômes liés au cancer. Ils ne doivent être utilisés qu'à titre informatif et ne remplacent pas un avis médical. Ces guides ne comprennent pas tous les renseignements disponibles sur la gestion des symptômes liés au cancer. Consultez toujours votre équipe de soins de santé si vous avez des questions ou des préoccupations. L'information contenue dans le présent guide du patient ne crée pas une relation médecin-patient entre vous et Santé Ontario (Action Cancer Ontario).

Santé Ontario (Action Cancer Ontario) conserve tous les droits d'auteur, marques de commerce et tout autre droit lié au matériel contenu dans ce guide, notamment tout le texte et toutes les images. Aucune partie de cette ressource ne peut être utilisée ou reproduite à des fins autres que personnelles, ni distribuée, transmise ou dupliquée de quelque manière que ce soit, ou par aucun moyen, sans la permission écrite préalable de Santé Ontario (Action Cancer Ontario).

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible? 1 877 280-8538, ATS 1 800 855-0511, info@ontariohealth.ca

Mis à jour en novembre 2023