

Ménagez votre énergie

- Planifiez vos activités en fonction des moments où vous vous sentez bien.
- Prévoyez des moments pour vous détendre et vous reposer.
- Établissez vos priorités et respectez vos limites.
- Organisez vos activités pour que cela nécessite moins d'effort.
- Demandez de l'aide à vos proches. Faites une liste de ce qui vous serait utile.

Mangez bien

Assurez-vous de manger et de boire suffisamment chaque jour afin de bien combler vos besoins énergétiques. Au besoin, consultez une nutritionniste.

Faites de l'exercice

Autrefois, on recommandait aux personnes atteintes de cancer de se reposer le plus possible pendant et après la période des traitements. De nos jours, on les encourage à demeurer actives selon leurs capacités. La recherche démontre que pratiquer une activité physique légère à modérée, comme la marche ou le yoga, peut être une bonne façon de diminuer la fatigue associée au cancer en plus de diminuer le stress et d'améliorer la qualité de vie. Choisissez une activité que vous aimez et qui vous convient. Allez-y selon votre rythme et augmentez graduellement la durée de l'activité. Dans la mesure du possible, visez à atteindre 30 minutes d'activité (qui peuvent être réparties en tranches de 10 minutes), 4 à 5 fois par semaine, pour un total de 150 minutes. Demandez conseil à votre équipe de soins au besoin.

Vous devriez consulter un professionnel de la santé si :

- Vous avez des étourdissements, vous perdez l'équilibre ou faites des chutes.
- Votre fatigue s'aggrave soudainement.
- Vous avez des essoufflements ou votre rythme cardiaque s'accélère sans raison.

**Vous n'êtes pas seul!
Vos proches,
les professionnels
de la santé et
les organismes
communautaires
peuvent vous aider.**

Le contenu de ce dépliant est inspiré du guide **Gérer la fatigue liée au cancer** réalisé par le **Partenariat canadien contre le cancer**.

Pour plus d'informations :

<http://www.partnershipagainstcancer.ca/fr/2012/11/27/new-evidence-based-patient-resource-available-for-cancer-related-fatigue/>



Conception graphique : Éric Morin, service d'illustration médicale de L'Hôtel-Dieu de Québec



Équipe d'oncologie psychosociale et spirituelle
CHU de Québec © 2014. Tous droits réservés



Comprendre et gérer la fatigue liée au cancer



La fatigue est un des symptômes les plus fréquemment rapportés par les personnes atteintes de cancer, particulièrement durant la période des traitements. Cette fatigue diffère de la fatigue normale qui est souvent de plus courte durée et qui se dissipe avec le repos et le sommeil. La fatigue liée au cancer n'est pas le résultat d'activités ou d'efforts récents. Le repos n'est donc pas la seule solution. Cependant, il est possible de bien gérer la fatigue.

La fatigue peut se manifester par :

- une lassitude, une faiblesse;
- un manque d'énergie;
- un essoufflement après une activité légère;
- des difficultés à se concentrer ou à penser clairement;
- une incapacité à réaliser les tâches de la vie quotidienne;
- un manque d'intérêt pour vos activités habituelles;
- de l'irritabilité ou des changements émotifs;
- la sensation d'être exténué.



La fatigue varie en intensité, en fréquence et en durée d'une personne à l'autre. Elle peut survenir pendant les traitements et rester présente pendant un certain temps, même quand ceux-ci sont terminés.

Qu'est-ce qui cause la fatigue ?

Le cancer et les traitements comme une chirurgie, la radiothérapie ou la chimiothérapie peuvent causer de la fatigue. L'anémie, les nausées, la diarrhée, la déshydratation, le manque d'exercice, des troubles du sommeil, une infection ou la douleur sont aussi d'autres facteurs qui peuvent provoquer de la fatigue. Il ne faut pas oublier non plus l'aspect psychologique. L'anxiété et des éléments dépressifs peuvent s'ajouter aux autres causes de fatigue.



Comment gérer la fatigue liée au cancer ?

Il est important de soigner tout problème de santé qui pourrait exacerber la fatigue liée au cancer. Parlez de votre problème de fatigue à votre équipe soignante.

Améliorez votre sommeil

- Limitez les siestes à moins d'une heure et faites-les avant 15h, car les siestes trop longues ou en fin d'après-midi risquent de nuire à votre sommeil la nuit.
- Évitez les boissons caféinées en après-midi et en soirée et limitez la prise d'alcool en soirée.
- Évitez de faire de l'exercice dans les quelques heures précédant le coucher et relaxez au moins une heure avant d'aller au lit.
- Réservez votre chambre à coucher au sommeil et aux activités sexuelles. Évitez d'y regarder la télévision, naviguer sur Internet, texter, lire ou travailler.
- Évitez de passer trop de temps au lit alors que vous êtes éveillé. Si vous êtes incapable de dormir, levez-vous et allez dans une autre pièce en attendant que l'envie de dormir revienne.

Gérez le stress et les émotions

Faire des activités qui vous font du bien, voir des amis, utiliser des techniques de relaxation ou de respiration, parler de ce qui vous préoccupe sont autant de stratégies qui favorisent la gestion du stress et un bon moral. Il se peut que vos symptômes soient plus sévères et que vous ayez besoin de recevoir de l'aide. N'hésitez pas à en parler avec votre équipe traitante qui vous dirigera vers les services appropriés.