

La fatigue

La fatigue est l'un des symptômes les plus fréquents du cancer et de ses traitements.

Elle se traduit par une **difficulté à effectuer des efforts physiques et à maintenir une activité intellectuelle**. **De simples activités** comme préparer un repas, monter un escalier, faire le ménage, se laver, s'habiller, parler, lire, prendre une décision, etc., **deviennent de vraies épreuves**. De plus, **l'anxiété et le stress** peuvent s'ajouter à une fatigue existante.



L'intensité et la durée de la fatigue et sa durée varient selon le type de traitement :

- **La chirurgie est fatigante. La fatigue est souvent très importante une semaine après l'intervention.** Elle diminue peu à peu, en un à deux mois, pour disparaître le plus souvent trois mois après l'intervention chirurgicale.
- **La fatigue est également fréquente lors d'une chimiothérapie. Elle s'intensifie dans les quatre à dix jours qui suivent les cures,** puis diminue ensuite progressivement jusqu'à la cure suivante. La fatigue varie en fonction du type de chimiothérapie et de la façon dont le patient vit chaque cure. Chacun réagit différemment. Les patients évoquent souvent **une fatigue qui s'accumule au fil des cures**.
- **Une fatigue pendant une radiothérapie est aussi très fréquente . Celle-ci s'installe de manière progressive au fur et à mesure du traitement,** qui dure généralement entre cinq et sept semaines. **La fatigue est plus importante en fin de traitement et peut perdurer deux à trois mois après la fin de la radiothérapie.**

La prise en charge de la fatigue

Les patients pensent souvent que la fatigue est normale et n'en parlent pas ou peu à leur médecin. Cela peut générer un sentiment d'impuissance, de détresse et parfois de dépression.

Pourtant, la fatigue que vous ressentez ne doit pas être banalisée et doit être prise en charge dès qu'elle apparaît.

Votre médecin travaille le plus souvent dans une équipe pluridisciplinaire composée de différents professionnels de santé qui peuvent **prendre en charge spécifiquement la fatigue** : masseur-kinésithérapeute, diététicien, psychologue, ...etc. Ils peuvent vous aider à optimiser vos capacités individuelles, à améliorer votre qualité de vie et à conserver l'espoir tout au long de votre maladie.

Vous ne devez pas hésiter à leur poser toutes les questions qui vous préoccupent.

Ce que vous pouvez faire au quotidien

Pour faire face à la fatigue, il faut parfois envisager de **planifier autrement votre vie quotidienne**. Voici quelques conseils :

- **Hierarchisez** vos objectifs journaliers et hebdomadaires ;
 - Donner la **priorité aux activités qui font plaisir** ;
 - Aménagez des **pauses** dans la journée ;
 - **Déléguiez** certaines tâches à votre entourage ou aux professionnels d'aide à domicile ;
 - **Répartissez** les tâches ménagères dans la semaine ;
 - Si vous vous en sentez capable, **maintenez une activité physique régulière pour recharger l'organisme**, favoriser l'entretien musculaire, la stimulation de l'appétit et du transit intestinal, le bon fonctionnement du retour veineux. La marche, le vélo, des exercices de gymnastique par exemple diminuent le stress et la fatigue. Ce doit être avant tout une **source de plaisir et de bien-être**.
 - **Continuez votre activité professionnelle si votre état vous le permet**. Cela peut contribuer à votre équilibre, à ne pas vous couper des autres et à ne pas toujours penser à la maladie. **Vos horaires et votre poste de travail peuvent être aménagés**. Vous pouvez vous renseigner auprès du service du personnel ou du médecin du travail.
 - **Prenez du repos**. Mais, attention, la fatigue n'est pas toujours atténuée par le repos. **Un repos trop important dans la journée peut parfois perturber le sommeil nocturne** et provoquer ainsi une fatigue supplémentaire qui ne cède pas au repos. Il est donc important de **doser la durée du repos** pour continuer à bien dormir la nuit. Ce peut être **se coucher et se lever à heures fixes** par exemple. Dans la mesure du possible, les **siestes doivent être courtes**. **Si toutefois des troubles du sommeil devenaient importants, vous ne devez pas hésiter à en parler avec votre médecin**. Il peut vous proposer des médicaments spécifiques adaptés à votre cas.
-
-