

Fiche info

L'essentiel sur la fatigue liée au cancer

La fatigue liée au cancer est plus intense et plus difficile à gérer que les autres types de fatigues. Elle est souvent liée aux effets secondaires des traitements. Des solutions existent pour la réduire permettant d'améliorer le bien-être physique et la qualité de vie.

La fatigue est le moyen permettant à notre corps d'exprimer son besoin de repos. Elle est normalement ressentie à la fin d'une journée de travail, un effort physique ou intellectuel. Une nuit de sommeil constitue généralement un repos récupérateur.

La fatigue liée au cancer est beaucoup plus importante. Cette sensation d'épuisement, non liée à un effort particulier, voire d'affaiblissement général de l'organisme (*asthénie*) n'est pas comparable aux ressentis d'une fatigue "normale". Elle perdure même après une nuit de sommeil.

Elle est un symptôme très fréquent, retrouvé dans plus de deux tiers des cas. Elle est très variable en termes d'intensité et de durée et peut fortement affecter la qualité de vie. Elle peut apparaître à tout moment au cours des traitements et peut même persister après la fin de ceux-ci. Souvent sous-estimée, car perçue comme inévitable, la fatigue liée au cancer doit être prise en charge. Des solutions existent pour la réduire. Aussi, il est fondamental d'en parler avec l'équipe soignante.

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

La fatigue liée au cancer est un épuisement chronique qui ne s'améliore pas même après une nuit de sommeil. Elle affecte la qualité de vie en touchant aussi bien le bien-être personnel que l'interaction avec ses proches.

Elle provoque souvent les effets suivants :

- Des exercices physiques simples causent une grande fatigue (monter des escaliers, marcher...etc)

- Un sentiment constant d'exténuation, de manque de tonus et d'énergie (*asthénie*)
- Des difficultés de concentration et de mémorisation
- Des sensations de vertige
- Des insomnies
- Une irritabilité accrue, nervosité, voire un état dépressif

Afin de mettre en place une prise en charge efficace, il est important de pouvoir identifier précisément les causes de cette fatigue.



■ **Quelles sont les causes ?**

Les causes sont nombreuses et peuvent avoir plusieurs origines. Les principaux facteurs sont les suivants :

- **La maladie elle-même et son évolution** : en fonction de l'organe touché, du type et de l'évolution du cancer.
- **Les traitements** :
 - la chirurgie (opération, anesthésie, cicatrisation...etc)
 - les traitements par médicaments (chimiothérapie, immunothérapie, hormonothérapie) ou la radiothérapie occasionnent une fatigue importante et très fréquente. De plus, il n'est pas rare que les traitements soient combinés causant une accumulation de fatigue.
- **Certains effets secondaires des traitements** (anémie, nausées, vomissements, manque d'appétit...etc). Chaque traitement agissant de manière différente, les effets secondaires varient d'autant plus.
- **Une douleur et son traitement**
- **La prise en charge de la maladie** : hospitalisation, déplacements, consultations, appréhension des examens et des traitements.
- **Le stress occasionné par la maladie** : l'angoisse de l'avenir, l'impact familial et professionnel...etc.

Suivant la cause de la fatigue, la qualité de vie peut se retrouver fortement altérée. Il est donc fondamental d'apprendre à la décrire et d'en parler avec l'équipe soignante, lors d'une consultation, pour une prise en charge optimale.

■ La prise en charge de la fatigue

Il est tout d'abord primordial de reconnaître les symptômes de la fatigue et d'essayer d'en évaluer l'intensité et la fréquence. L'équipe soignante peut proposer différents conseils pour repérer et décrire la fatigue, par exemple, tenir un journal pour noter toute fatigue ressentie et son contexte. Il n'existe pas d'outils de mesure standards de la fatigue, le ressenti étant très variable d'une personne à une autre. Néanmoins, des questionnaires peuvent être proposés permettant de regrouper toutes les informations sur la fatigue subie.

La prise en charge de la fatigue est traitée de façon individuelle et spécifique. Elle peut impliquer différents professionnels de santé :

- **Le masseur-kinésithérapeute** est spécialisé dans la rééducation des mouvements. Il a un rôle très important dans la prise en charge et intervient sur prescription médicale. Son action est multiple : exercices de gymnastique associés à des massages, techniques de relaxation, exercices de kinésithérapie respiratoires...etc.
- **L'ergothérapeute** est spécialisé dans le traitement des troubles qui vont affecter l'autonomie. Son intervention peut aller de l'optimisation de l'aménagement de l'habitat à des techniques permettant de s'habiller seul.
- **Le psychomotricien** va agir sur les troubles psychomoteurs occasionnés par la maladie : perceptions sensorielles, estime de soi, capacités à agir et à communiquer. Les séances, sur prescription médicale, peuvent prendre différentes formes : relaxation, balnéothérapie, activités manuelles, écoute...etc.
- **Le diététicien** va intervenir sur les problèmes de nutrition liés à la maladie et à ses traitements. L'objectif va être de retrouver un plaisir de manger, permettant de maintenir le poids et le tonus.

D'autres types d'aide existent comme

celles d'une psychologue, d'une socio-esthéticienne...etc. L'équipe soignante est là pour conseiller et orienter et l'information participe à la prise en charge de la fatigue.

■ Comment gérer la fatigue au quotidien ?

La maladie et ses traitements provoquent un réel chamboulement. Afin de faire face à la fatigue engendrée et avoir un quotidien le plus normal possible, certaines réorganisations peuvent être nécessaires. De nouvelles habitudes peuvent améliorer la qualité de vie.

- **Améliorer le sommeil** : le corps a besoin de régularité. Aussi, il est conseillé de se coucher et se lever aux mêmes heures tous les jours.
- **Une activité physique régulière** a également des effets bénéfiques (yoga, courte marche...etc).
- **Apprendre à gérer ses angoisses** : la relaxation du corps et de l'esprit vont contribuer à désamorcer les angoisses. Des exercices de respiration, d'étirements ou de méditation peuvent soulager. Il est également important de se faire plaisir (notamment dans l'alimentation) et de se distraire (écouter de la musique, rencontrer des amis, faire des jeux, de la lecture...etc).
- **Se faire soutenir par ses proches** : la maladie est également une épreuve pour les proches. Un manque de communication peut s'installer. La meilleure solution est que chacun puisse exprimer son vécu. Ainsi une bonne compréhension permettra d'obtenir un meilleur soutien et une aide dans la vie de tous les jours.
- **Optimiser l'organisation de son quotidien** : organiser et planifier ses activités sont le meilleur moyen de ménager son énergie tout en gardant une autonomie. Il est également important d'établir des priorités, d'apprendre à lever le pied et d'accepter l'aide des proches.
- **Continuer une activité professionnelle** : en fonction des

traitements et de l'état de fatigue, il est possible de continuer une activité professionnelle, car cela contribue à l'équilibre personnel et à entretenir le contact avec les autres. Des aménagements peuvent être nécessaires sur le rythme (temps partiel) et le poste de travail.

• Bien se nourrir

Que ce soit dans un contexte personnel ou professionnel, il est important de parler et de décrire la fatigue ressentie. L'équipe soignante, les proches, mais également la médecine du travail sont là pour vous soutenir et apporter des solutions adaptées.

Les questions de... ?

Bruno C., 45 ans

« Comment demander de l'aide à mes proches ? »

Souvent, les proches sont également démunis devant la maladie. Ils ne savent pas comment faire pour aider. Faites le premier pas vers vos proches, exprimez votre ressenti et écoutez le leur. Ceci leur permettra de comprendre la manière la plus adaptée pour vous aider. Pas de gêne, ni de tabou, la solidarité renforce les liens.

Joséphine H., 51 ans

« Comment faire pour retrouver le plaisir de cuisiner ? »

Des aménagements peuvent faciliter la préparation des repas. Optimisez le rangement des ustensiles pour ne pas avoir à se baisser ou se hisser. Il est préférable de pouvoir cuisiner préférentiellement en position assise. L'utilisation de robots ménagers peut simplifier la vie.

Lexique

Anémie : diminution du nombre de globules rouges dans le sang. Les symptômes de l'anémie sont la fatigue, des vertiges, une pâleur, un essoufflement. Elle peut être traitée par un apport en fer et en acide folique. En cas d'anémie sévère, une transfusion de globules rouges ou une injection de médicament favorisant leur production peuvent être prescrites.

Asthénie : état général d'épuisement, d'abattement, de manque d'énergie et de fatigue non soulagée par le repos.

En savoir +

■ Institut National du Cancer :

Fatigue et cancer – Décembre 2009

<http://www.e-cancer.fr/cancerinfo/qualite-de-vie/fatigue/fatigue-et-cancers>

■ Cancer Info Service : 0 810 810 821

<http://www.e-cancer.fr/cancerinfo>