

La fatigue



« J'étais conscient que je devais bouger davantage et en faire plus, mais mon corps ne voulait pas suivre! »

Roger, diagnostiqué avec un cancer de la prostate

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

Tout le monde ressent de la fatigue (aussi appelée lassitude) au cours de sa vie. Cependant, la fatigue associée au cancer va plus loin que ce que vous ressentiriez normalement à la fin d'une longue journée occupée. Lorsque vous souffrez d'un cancer, vous pouvez ressentir une plus grande fatigue, qui persiste, même après la détente, le repos ou le sommeil. La fatigue est le symptôme le plus courant chez les personnes atteintes de cancer.

Rappelez-vous que la fatigue n'est pas la même chose que les troubles du sommeil, bien que les deux peuvent être présents

- **Comment cela m'affecte-t-il?** La fatigue associée au cancer est souvent chronique, ce qui veut dire qu'elle peut persister même si vous vous détendez ou vous vous reposez suffisamment. Le sommeil seul ne diminue pas la sensation d'épuisement et le manque de motivation. La fatigue a des impacts dans toutes les sphères de votre vie, y compris les activités physiques, sociales et le travail.
- **Est-ce que ça s'améliore?** La fatigue a tendance à être d'intensité variable et elle est habituellement pire pendant la période des traitements. Elle peut s'améliorer lorsque vous avez terminé vos traitements mais peut prendre plusieurs mois après la fin de ceux-ci pour disparaître complètement. Les petits changements proposés ici peuvent vous aider à ressentir moins de fatigue avec le temps.



Quelles sont les causes de la fatigue?

Plusieurs aspects du cancer et de ses traitements peuvent engendrer de la fatigue.

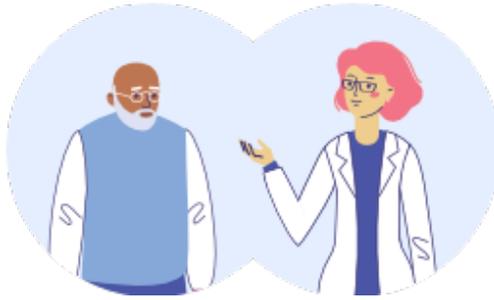
- Le cancer lui-même
- Les différents traitements contre le cancer : chirurgie, chimiothérapie, hormonothérapie, radiothérapie, ...
- Certains médicaments, comme ceux contre la douleur, la dépression, les allergies ou la nausée
- La déshydratation – ne pas boire suffisamment
- Une mauvaise alimentation qui entraîne une perte de poids
- Le manque d'activité physique
- La douleur ou l'inconfort
- Le manque de sommeil ou l'insomnie
- L'anxiété et le stress
- Un déséquilibre hormonal
- L'anémie (manque de fer dans le sang)
- Une infection
- La fièvre – plus élevée que 38 °C ou 100,4 °F
- La nausée – avoir mal au cœur



Comment se manifeste la fatigue?

Les symptômes de la fatigue associée au cancer ou à ses traitements sont les suivants :

- Votre fatigue ne s'améliore pas, revient constamment ou s'aggrave.
- Vous ressentez plus de fatigue que d'habitude pendant et après une activité.
- Vous ressentez de la fatigue même sans faire d'activité physique.
- Vos bras et vos jambes sont lourds.
- Vous vous sentez faible.
- Votre fatigue ne s'améliore pas après le repos ou le sommeil.
- Vous avez de la difficulté à vous concentrer ou à avoir les idées claires.
- Vous ressentez de la tristesse, de la déprime ou de l'irritabilité.
- Vous avez de la difficulté à accomplir les activités quotidiennes.



Quand devrais-je demander de l'aide pour ma fatigue?

Il est habituel de ressentir davantage de fatigue lorsque vous recevez des traitements contre le cancer. Cependant, vous devriez en parler avec votre médecin ou votre infirmière si la fatigue est problématique pour vous (voir [Parler avec votre professionnel de la santé](#)). Informez-les si une des situations suivantes s'avère être votre cas :

- Anxiété (stress ou inquiétude)
- Dépression
- Perte d'appétit
- Étourdissements
- Trouble du sommeil



Parlez avec un membre de votre équipe de soins immédiatement si :

- Vous ressentez tellement de la fatigue que vous avez de la difficulté à faire vos activités quotidiennes, tel que vous habiller, vous laver ou vous alimenter.
- Votre fatigue s'est aggravée soudainement.

Que puis-je faire pour m'aider à gérer ma fatigue?

Plusieurs moyens existent pour vous aider à gérer votre fatigue et augmenter votre niveau d'énergie. Commencez par explorer les stratégies ci-dessous. N'hésitez pas à consulter les professionnels de la santé de votre équipe.



Écrire vos symptômes

Garder un registre de votre fatigue associée au cancer peut vous aider à comprendre votre corps et à remarquer les tendances. Ressentez-vous une plus grande fatigue lorsque vous vous levez tard? Tôt?

Vérifiez votre journal régulièrement et recherchez les similitudes. Peut-être remarquerez-vous que votre fatigue est plus grande les jours où vous avez sauté votre marche du midi ou dans les heures qui suivent un copieux repas. Voici quelques informations que vous pouvez noter dans votre journal :

- À quelle heure avez-vous commencé à ressentir de la fatigue?
- Que faisiez-vous avant de commencer à ressentir de la fatigue?
- Comment ressentiez-vous la fatigue?
- Avez-vous fait quelque chose pour ressentir moins de fatigue?
- Est-ce que cela a bien fonctionné?
- Qu'est-ce que vous mangez? Combien de repas par jour prenez-vous?
- Quelle quantité et que buvez-vous?
- Pour évaluer votre fatigue de façon plus précise, vous pouvez noter sur une échelle de 0 à 10, 0 = absence de fatigue et 10 = la pire fatigue possible.
- Pour plus d'informations, consultez [Journal des symptômes](#).



Bougez votre corps

La meilleure façon de gérer la fatigue est de bouger. Bien qu'il soit difficile d'avoir une vie active lorsque vous ressentez constamment de la fatigue, le fait de bouger un peu vous donnera en réalité plus d'énergie, tout en améliorant votre humeur. Et il n'est pas nécessaire que ce soit douloureux—toute activité physique qui vous incite à respirer plus fort, comme la marche rapide, peut aider.

- C'est habituellement bon de faire de l'exercice pendant le traitement, mais vérifiez auprès de votre équipe de soins avant de commencer n'importe quel exercice.
- Notez les moments de la journée où votre fatigue est moindre (par exemple le matin) et ayez comme objectif de faire de l'exercice durant ces moments.
- Recherchez des mouvements réguliers et légers plutôt que des entraînements intenses et ponctuels.
- Commencez lentement et augmentez graduellement. Par exemple, vous pouvez débuter par une marche de 10 minutes, deux fois par semaine, et augmentez graduellement à une demi-heure, quatre fois par semaine.
- Parlez avec un entraîneur ou un expert à propos des exercices d'étirements légers et de musculation que vous pouvez intégrer à votre routine quotidienne.
- Respectez votre corps et ses limites. Si vous commencez à ressentir un malaise lorsque vous bougez, prenez une pause et ne recommencez que lorsque vous vous sentirez mieux.
- Pour plus d'informations, consultez [Devenir actif](#).



Surveiller votre humeur

Votre bien-être psychologique est un facteur important qui peut aider à gérer la fatigue. Si vous vous sentez bien en général, il est probable que vous ressentirez moins de fatigue. Ces conseils simples peuvent aider :

- Prenez du temps pour des activités agréables qui ne requièrent pas trop d'énergie, comme la visite d'un parc ou d'un musée. Vous faire accompagner par des amis peut contribuer à vous distraire et vous remonter le moral.
- Pour vous calmer, explorez la relaxation ou l'imagerie mentale guidée. Les techniques de relaxation comprennent la méditation ou les exercices de respiration. Celles-ci se concentrent sur la respiration lente et profonde, et sur l'inspiration et l'expiration. L'imagerie mentale guidée aide à imaginer ou visualiser un lieu ou un cadre calme. Pour de plus amples renseignements veuillez consulter [Stratégies de relaxation](#).
- Limitez les pensées et les activités qui augmentent votre stress, car l'inquiétude peut vous empêcher d'avoir un sommeil réparateur.
- Parlez à vos amis et/ou les professionnels de la santé des sentiments qui vous occasionnent du stress.
- Concentrez-vous sur les choses que vous pouvez faire.

Adoptez une bonne hygiène du sommeil

Une bonne hygiène du sommeil représente les comportements qui vous aident à dormir. Le manque de sommeil réparateur peut occasionner de la fatigue, et la fatigue peut mener aux troubles du sommeil. La meilleure façon de rompre ce cycle est de développer de bonnes habitudes de sommeil. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions utiles :

- Levez-vous environ à la même heure chaque jour : des heures de sommeil régulières favorisent un sommeil réparateur.
- Ne faites que de courtes siestes durant la journée et évitez les siestes à moins de quatre heures de l'heure du coucher.
- Hormis pour la sieste ou le temps de sommeil, évitez de vous étendre sur le lit lors de vos activités afin de ne pas sombrer accidentellement dans le sommeil.
- Essayez de vous détendre avant l'heure du coucher. Faites quelque chose qui vous relaxe comme boire une tisane, prendre un bain chaud ou écouter un enregistrement de méditation.
- Évitez les activités intenses et stimulantes le soir—celles-ci comportent la télévision, l'ordinateur et les autres écrans. Les écrans avant d'aller au lit peuvent augmenter la difficulté à vous endormir.
- Ne mangez que des collations légères le soir et abstenez vous de manger dans les 2h avant votre coucher.
- Si vous ne dormez pas 20 à 30 minutes, après vous être couché, levez-vous. Ensuite entreprenez une activité relaxante pendant un certain temps et retournez-vous coucher lorsque vous sentez venir le sommeil.
- Assurez-vous que votre chambre est sombre et à une température confortable.



Mangez intelligemment

Une mauvaise alimentation peut favoriser la fatigue alors qu'une alimentation équilibrée peut accroître votre énergie. Manger intelligemment signifie viser la simplicité, afin que la préparation des repas vous fatigue le moins possible. Voici quelques astuces à essayer :

- Parlez avec une nutritionniste si vous perdez du poids, avez peu d'appétit ou avez une condition médicale qui limite ce que vous pouvez manger.
- Élaborez votre régime alimentaire à partir de grains entiers, de légumes, de fruits et de bonnes protéines comme les œufs, le fromage et la viande maigre. Limitez les aliments transformés et à haute teneur en sucre, en sel et en gras.
- Buvez de l'eau et des breuvages santé que vous aimez—en effet, un manqué d'hydratation peut augmenter votre fatigue.
- Si vous avez de la difficulté à avaler, essayez des breuvages à haute teneur en calories comme des laits frappés protéinés ou des smoothies.
- Si vous ne pouvez pas manger 3 repas complets, mangez des petits repas plus souvent.
- Gardez des aliments santé et prêts rapidement à portée de main, par exemple, du pain à grains entiers, des tranches de fromage, des fruits secs et des noix.
- Les jours où vous avez plus d'énergie, cuisinez des repas à l'avance et congelez-les en portions individuelles.
- Évitez la caféine (y compris les colas) l'après-midi et le soir, afin de ne pas perturber votre sommeil la nuit.

Ménagez votre énergie

Bien qu'une vie active et l'exercice soient recommandés, il est important de ménager votre énergie, autrement dit, d'utiliser judicieusement votre énergie au cours de la journée. Cela ne veut pas dire de toujours en faire le moins possible. Voici quelques moyens qui peuvent vous aider à y parvenir :

- Soyez à l'écoute de votre corps pour savoir quand votre fatigue augmente.
- Gardez un niveau d'activité assez constant durant la journée au lieu de vous surmener pendant de courtes périodes.
- Choisissez les choses les plus importantes à faire et mettez le reste de côté afin de ne pas vous épuiser.
- Faites une activité à la fois, sans vous presser, et reposez-vous entre les activités.
- Autant que possible, planifiez vos activités aux moments de la journée où vous avez le plus d'énergie.
- Assoyez-vous au lieu de rester debout pour certaines activités (par exemple pour essuyer la vaisselle).
- Laissez tremper la vaisselle avant de la laver et laissez-la sécher.
- Mangez des repas préparés (popote roulante, service de traiteur, aliments congelés).
- Faites livrer votre épicerie.
- Demandez de l'aide pour les tâches qui vous fatiguent.

Information importante sur le cannabis

Certains patients utilisent le cannabis pour réduire leur douleur ou pour favoriser la relaxation et le sommeil. Cependant, les recherches ne sont pas encore claires sur l'utilisation du cannabis pour la gestion des symptômes liés au cancer. Les effets ne sont pas encore bien connus, spécialement concernant la fatigue. Il est important d'en parler avec votre médecin avant d'essayer le cannabis. Pour avoir plus d'informations, visitez ce site Internet : (en anglais seulement)
www.bccancer.ca/health-info/coping-with-cancer/medical-cannabis.

Ressources

Pour de plus amples renseignements au sujet des troubles du sommeil associés au cancer, les stratégies d'autogestion et les organismes de soutien, veuillez-vous référer ci-dessous.

[BC Cancer – Managing Fatigue \(Tiredness\)](#)

[BC Cancer – Exercise: Maximizing Energy and Reducing Fatigue](#)

[Société canadienne du cancer - Gérer la fatigue \(vidéo\)](#)

[Cancer Care Manitoba – Living Well with Cancer-Related Fatigue](#)

[Action Cancer Ontario - Comment gérer votre fatigue](#)

[CHUM - Fatigue reliée au cancer et à ses traitements](#)

[My Cancer Fatigue - Outil d'aide à la prise de décisions](#)

[My Cancer Fatigue - Mon plan d'action](#)

Sources de référence

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- BC Cancer. Symptom Management Guidelines: Fatigue. 2018.
- BC Cancer. Symptom Management: Fatigue/Tiredness. 2017.
- BC Cancer. Exercise: Maximizing Energy and Reducing Fatigue.
- Société canadienne du cancer. Gérer la fatigue (vidéo).
- Coping with fatigue related to cancer and treatments. 2019.
- CPAC/CAPO A Pan Canadian Practice Guideline for Screening, Assessment, and Management of Cancer-Related Fatigue in Adults Version 2-2015,
- Action Cancer Ontario. Comment gérer votre fatigue. 2016.
- Coping Together: Getting on Top of Symptoms. How can we manage fatigue (tiredness)?
- Remote Symptom Practice Guides for Adults on Cancer Treatments. Fatigue/Tiredness. 2020.
- Cyr C et al. Cannabis in palliative care: current challenges and practical recommendations. Ann Palliat Med 2018;7:463-477.
- My Cancer Fatigue. Outil d'aide à la prise de décision. 2019.

- My Cancer Fatigue. Mon plan d'action. 2019.
- Prostate Cancer Canada. TEMPO: Fatigue (tiredness).

Approbation des professionnels de la santé

Le contenu de ce document a été révisé et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

Clause de non-responsabilité

Veillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical ni ignorer un avis médical professionnel, en raison des informations contenues dans ce feuillet d'information. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre médecin. Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues dans ce document sont exactes au moment de sa publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de la fiche d'information, ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce feuillet est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenue en écrivant à e-impaqc@mcgill.ca.

Dernière mise à jour : 19 avril 2022