

J'adapte mon mode de vie aux effets du traitement de mon cancer

Le site du Docteur Richard LATAPY

Adresse du site : www.docvadis.fr/latapy-richard



Validé par
le Comité Scientifique Oncologie

En suivant quelques recommandations simples, votre traitement contre le cancer doit vous permettre de vivre votre quotidien le plus normalement possible.

Je suis particulièrement fatigué (e), est-ce normal ?

Oui. Cette fatigue intense est fréquemment ressentie pendant le traitement. Vous pouvez également avoir l'impression que votre mémoire est moins performante et qu'il vous est difficile de vous concentrer. Rassurez-vous, il s'agit des effets secondaires de votre traitement qui disparaîtront avec son arrêt.

Que puis-je faire contre la fatigue ?

Vous n'avez pas besoin de traitement particulier, ni de suppléments en vitamines ou en oligo-éléments. Il vous suffit de vous armer de patience et de suivre quelques conseils simples. Cette fatigue intense nécessite un aménagement de votre organisation au quotidien :

- Limitez vos activités quotidiennes à ce qui est vraiment nécessaire ou à ce qui vous est agréable.
- Faites-vous aider au maximum et n'ayez pas de scrupules à déléguer certaines tâches à votre entourage ou à avoir recours aux services à la personne.
- Observez l'évolution de votre sensation de fatigue au fil des heures, afin d'organiser votre journée selon votre propre rythme biologique.
- Ne lutez pas contre la fatigue : n'hésitez pas à faire des pauses, des siestes, et à vous allonger ou vous asseoir quand vous en éprouvez le besoin, même pour de courts moments.
- Il est également important d'équilibrer votre temps de sommeil. Si vous faites une sieste, veillez à

ce qu'elle ne soit pas trop longue et qu'elle ne vous empêche pas de vous endormir le soir.

- Le yoga et la relaxation peuvent vous aider à vous ressourcer et à vous redonner de l'énergie.

Pendant mon traitement, puis-je bénéficier d'une aide à domicile ?

Oui. Votre état peut effectivement le justifier. Vous pouvez en parler avec une assistante sociale en accord avec l'équipe médicale qui vous suit. Ces aides sont diverses : hospitalisation à domicile, soins infirmiers à domicile, soutien avec activités familiales et ménagères, aménagement de l'habitat, allocations... Ces services nécessitent parfois une prescription médicale de votre médecin. Leur prise en charge est variable selon leur nature et votre couverture sociale.

Puis-je continuer une activité physique ?

Pendant, et après votre traitement, il n'y a pas de contre-indication à pratiquer une activité physique si vous le désirez. L'activité physique est un facteur indispensable pour lutter contre la fatigue. Après s'être dépensé, votre organisme est prêt à recharger les batteries plus efficacement que si vous étiez resté inactif. L'activité physique est bonne pour votre moral et pour votre confiance en vous. Elle améliore la gestion du stress et vous permet de vous sentir mieux dans votre corps. Choisissez de préférence des exercices modérés comme la marche, le vélo, la gymnastique douce, la natation, et pratiquez-les régulièrement et, idéalement, quotidiennement (à raison d'une demi-heure). Il est essentiel d'adapter cette activité physique à vos capacités du moment. Parlez-en avec votre médecin qui vous dira si le sport envisagé est compatible avec votre situation médicale.

Je n'ai pas le courage de faire une activité physique

Vous ne devez pas vous sentir coupable de ne pas pouvoir fournir cet effort. Vous reposer peut être votre priorité dans un premier temps. L'envie de faire une activité physique reviendra avec le temps. En dehors du sport, d'autres activités sont les bienvenues comme la peinture, le jardinage, la lecture, la musique. Gardez le contact avec les autres, ne vous isolez pas.

Faut-il que j'adapte mon alimentation ?

Pendant ou après un traitement du cancer, l'important est de maintenir une alimentation équilibrée. Il est fréquent de souffrir, durant les jours qui suivent la séance de chimiothérapie, d'une perte d'appétit, d'une perturbation du goût ou de l'odorat, de nausées ou de vomissements. Vous ne devez pas vous forcer à manger. Essayez plutôt de vous alimenter légèrement dans les heures qui précèdent votre perfusion. Par la suite, essayez d'identifier les aliments qui vous font envie. Mangez-les en petite quantité. Le cas échéant,

fractionnez vos repas sur la journée. Si vos nausées ou vos vomissements sont importants, un traitement peut vous être prescrit. Enfin, il est important de vous hydrater beaucoup durant le traitement.

Après mon traitement, pourrai-je envisager de reprendre mon activité professionnelle ?

Si votre activité professionnelle antérieure est compatible avec votre état de santé, vous pourrez la reprendre, quitte à y apporter, au moins au début, quelques aménagements. Conservez des relations avec vos collègues pendant votre arrêt-maladie, afin de ne pas perdre le lien avec votre milieu professionnel et faciliter ainsi votre retour à la vie active. Il est fort probable que vous vous sentiez fatigué(e) pendant un premier temps lors de votre reprise. Prévoyez de vous faire aider à domicile pour l'entretien de la maison, les courses, la garde des enfants.

A qui puis-je m'adresser pour organiser ma reprise du travail ?

Que vous soyez salarié(e) dans le public ou dans le privé, vous pouvez demander un aménagement de votre temps et de votre poste de travail. Vous pouvez ainsi décider de retravailler à temps complet ou opter pour un temps partiel. Dans les deux cas, cette décision sera prise en concertation avec votre médecin traitant, votre oncologue, le médecin conseil de l'assurance maladie et votre médecin du travail. Vous pouvez également demander conseil à un(e) assistant(e) social(e).

Si vous souhaitez partager votre vécu et votre expérience avec des personnes dans une situation semblable à la vôtre, vous pouvez rejoindre un groupe de parole. Renseignez-vous auprès de votre médecin, de l'Espace rencontre information ou du Kiosque information de votre établissement de soins, ou bien encore auprès de la Ligue contre le cancer.