

Cancer : je suis fatigué, pourquoi ? comment gérer ma fatigue ?

Le site du Docteur PHILIPPE HALGAND

Adresse du site : www.docvadis.fr/philippe.halgand



Validé par

le Comité Scientifique Oncologie

Le cancer engendre une fatigue physique importante dont les causes sont complexes et variées. La fatigue peut persister plusieurs mois, même après l'arrêt des traitements. Il est important d'en tenir compte et d'en parler à votre médecin qui vous aidera à trouver les moyens de la soulager.

Je reconnais les symptômes de ma fatigue

Pendant et après un cancer, le corps n'est plus le même, il a subi maladie et traitements. La fatigue se fait sentir plus rapidement et plus souvent. Dans un premier temps, il est essentiel d'identifier, de décrire et de signaler sa fatigue à l'équipe soignante.

Quels professionnels de santé peuvent m'aider à prendre en charge ma fatigue ?

La fatigue doit être traitée de façon individuelle dans une relation de confiance avec l'équipe soignante. Différents professionnels peuvent vous aider à gérer votre fatigue :- un psychologue vous aidera à gérer la fatigue liée à l'angoisse de la maladie,- un kinésithérapeute ou un éducateur sportif vous conseillera une activité physique régulière en accord avec votre état de santé,- un diététicien prendra en charge tous les problèmes de nutrition liés au cancer et à ses traitements,- un psychomotricien vous aidera à vous réapproprier votre corps à l'aide de différents soins : relaxation, massages, balnéothérapie, activités manuelles et créatrices...

Je suis fatigué à cause des traitements

Après une chimiothérapie ou une radiothérapie, une fatigue est fréquente. Après une chimiothérapie, elle s'intensifie dans les quatre à dix jours qui suivent la cure. Après une radiothérapie, elle s'installe au fur et à mesure du traitement. Dans les deux cas, elle peut perdurer plusieurs mois après la fin du traitement. L'hormonothérapie et l'immunothérapie provoquent également des effets secondaires. Si la fatigue est trop importante, le médecin peut décider de modifier ou d'arrêter le traitement.

Je suis anémié et je me sens faible. Mon médecin va-t-il le prendre en compte ?

Les traitements agissent sur certains composants du sang. Ainsi, la baisse des globules rouges, chargés de transporter l'oxygène aux différents organes, qui s'appelle une anémie, est l'une des principales causes de fatigue. Le traitement de l'anémie dépend du taux d'hémoglobine et des symptômes présentés. Pour une valeur inférieure à 8g/100mL, on estime qu'il faut la traiter rapidement par transfusion sanguine. En revanche si ce taux est supérieur à 8g/100mL, l'anémie n'est pas dangereuse et peut être corrigée grâce à un apport en fer et en acide folique par voie orale, par des transfusions moins fréquentes ou par injection d'érythropoïétine (EPO). La fatigue peut ainsi être diminuée.

J'ai toujours été sportif. Suis-je obligé de me reposer ou puis-je poursuivre mon ancien rythme ?

La fatigue n'est pas toujours atténuée par le repos. De plus, dormir pendant la journée peut entraîner des insomnies. Doser la durée des siestes, se lever et se coucher à heures fixes peuvent aussi être des solutions. La qualité du repos joue également un rôle primordial. Si vous avez des troubles du sommeil, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Contrairement à ce que l'on peut penser, l'activité physique est même un facteur indispensable pour lutter contre la fatigue. Elle doit être adaptée à vos capacités. N'en faites pas trop : c'est une source de bien-être et de plaisir avant tout. La marche à pied, la gymnastique douce, la relaxation, le tai-chi, le yoga, la natation diminuent la fatigue et le stress. Pratiquée régulièrement, l'activité permet à l'organisme de se recharger et souvent de mieux dormir.

Ma fatigue me coupe la faim. Que faire contre ce cercle vicieux ?

Il est très important de tout mettre en œuvre pour éviter de perdre trop de poids. Une consultation auprès d'un diététicien peut vous aider en vous donnant des recommandations alimentaires à suivre. Ne vous forcez pas à manger, essayez d'identifier les aliments qui vous font envie.

Les aliments riches en protéines (viande, poisson, œufs, fromage, laitages) permettent de reprendre des

forces. Les aliments riches en glucides (céréales, pâtes, fruits, légumes, miel) fournissent de l'énergie. En cas de perte d'appétit, il est conseillé d'opter pour de petits grignotages salés (dés de jambon, de fromage ou de crème de gruyère...) ou sucrés (flan, gâteau de semoule ou de riz, glace, fromage frais, yaourt, petit-suisse, fromage blanc, fruits secs, compote, céréales au lait, barre de céréales...) tout au long de la journée. Des compléments alimentaires peuvent également vous être prescrits.

Boire beaucoup, de l'eau mais aussi des potages, des jus de fruits, des soupes, des tisanes vous permet d'éliminer les déchets qui en s'accumulant peuvent générer de la fatigue.

Parler de sa fatigue, dire que l'on est fatigué peut déjà apporter un soulagement. Il est important de se réapproprier son corps et de se faire plaisir. Et surtout de ne pas culpabiliser ! Retrouver son propre rythme peut prendre un peu de temps.