

La plupart des gens qui ont un cancer doivent faire face non seulement à celui-ci, mais aussi aux effets secondaires de son traitement. La **fatigue** est un effet secondaire de bien des moyens utilisés pour traiter le cancer.



Qu'est-ce que la fatigue?

Presque tout le monde sait ce que c'est que de se sentir fatigué, mais la fatigue dont il s'agit ici est bien plus que le sentiment de fatigue, tout à fait normal, qu'on a à la fin de la journée. C'est quelque chose que même le sommeil ne peut pas réparer.

La fatigue, c'est quand on s'épuise très vite, rien qu'à faire des choses normales. Parfois, on peut être fatigué même quand on ne fait rien. On peut aussi être fatigué tout le temps.

On peut avoir du mal à faire les choses qu'on avait l'habitude de faire tous les jours, comme le ménage, sa toilette ou la cuisine. On peut avoir de la difficulté à marcher ou à parler — ou même à

penser! On peut ne pas pouvoir prendre de décisions. Parfois, on peut avoir l'impression de ne pas être soi-même.

Parmi les autres choses qui peuvent entraîner la fatigue, il y a :

- tout changement dans la routine habituelle;
- tout changement dans les habitudes de sommeil;
- tout changement dans les habitudes alimentaires;
- la dépression;
- l'inquiétude (ou l'anxiété);
- le stress;
- la diminution du taux d'hémoglobine (anémie).

Qu'est-ce qui cause la fatigue?

Qu'est-ce qui cause la fatigue?

1. Beaucoup de gens qui ont un cancer se disent très fatigués. Le cancer et son traitement peuvent causer la fatigue.

La fatigue, quand elle est un effet secondaire du traitement du cancer, est très difficile à traiter, parce qu'il y a tellement de choses qui l'accroissent, telles que :

- le stress dû au cancer et à son traitement;
- l'inquiétude;
- la tristesse;
- les conflits;
- la tension dans la famille.

2. Une des causes les plus fréquentes de la fatigue, c'est l'**anémie**, c'est-à-dire la diminution du nombre des globules rouges. Quand quelqu'un en est atteint, on dit qu'il est **anémié**.

Les globules rouges contiennent de l'**hémoglobine**, qui transporte l'oxygène des poumons jusqu'aux tissus et cellules. Le corps a besoin d'oxygène pour survivre et pour avoir de l'énergie.

Quand il n'y a pas assez de globules rouges, il y a moins d'hémoglobine pour transporter l'oxygène partout dans le corps. Les tissus ne reçoivent donc pas tout l'oxygène qu'il leur faut pour faire leur travail. On peut alors se sentir fatigué ou faible, et on peut avoir l'air pâle.

Comment faire face à la fatigue?

- Dites à votre médecin ou à votre infirmière comment vous vous sentez. Renseignez-vous sur les moyens de lutter contre la fatigue.
- Demandez à votre médecin ou à votre infirmière quel est le nombre de vos globules rouges et le taux de votre hémoglobine. Si celui-ci est faible, renseignez-vous sur les moyens de traiter l'anémie.
- Mangez des aliments des quatre principaux groupes alimentaires. Mangez souvent, en petite quantité, et vous vous sentirez peut-être mieux.
- Mangez des produits céréaliers et des légumes. Mangez aussi des aliments qui contiennent beaucoup de fer, comme les œufs, la viande rouge, le foie et les épinards. Buvez beaucoup d'eau et d'autres liquides tous les jours.
- Organisez votre journée de façon à pouvoir vous reposer.
- Reposez-vous aussi souvent qu'il le faut en faisant de petits sommeils et des pauses. Mieux vaut prendre de petits repos que de grands repos. Les petits sommeils sont utiles, pourvu qu'ils ne vous empêchent pas de vous endormir le soir.
- Exercez-vous si vous le pouvez. Par exemple, faites de petites marches ou des exercices physiques peu exigeants. Renseignez-vous auprès de votre médecin sur le meilleur genre d'exercice à faire, sur sa durée et sur sa fréquence.
- Pensez à ce qui vous stresse, et demandez à votre famille, à vos amis ou à votre équipe médicale de vous aider à lutter contre le stress.
- Ne changez pas vos habitudes de sommeil. Même si vous vous reposez beaucoup, vous vous sentirez peut-être encore fatigué. N'en soyez pas frustré, parce que c'est peut-être un moyen pour votre corps de se remettre du traitement.
- Notez la façon dont vous vous sentez dans votre agenda, tous les jours. S'il y a des choses qui vous fatiguent, faites-les moins longtemps ou arrêtez de les faire. Continuez à faire les choses qui vous font sentir bien. Emportez votre agenda quand vous allez voir votre médecin, et servez-vous-en pour vous rappeler ce dont vous voulez parler à votre médecin.
- Ne gaspillez pas votre énergie. Planifiez chaque journée, et suivez votre plan, étape par étape. Vous n'êtes pas obligé de tout faire. Sachez ce dont vous êtes capable, et écoutez votre corps.
- Faites quelque chose pour vous distraire de votre fatigue. Par exemple, lisez, écoutez de la musique, allez travailler, promenez-vous en voiture ou méditez.
- Assurez-vous de ne pas avoir trop chaud ni trop froid, sinon vous risquez de vous fatiguer plus vite.
- Sortez si vous le pouvez. S'il y a quelque chose que vous voulez vraiment faire et qui vous rend heureux, faites-le. Si vous êtes très triste ou que vous commencez à perdre espoir, parlez à votre équipe médicale.



Comment ma famille et mes amis peuvent-ils m'aider?

- Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider à faire le ménage, la lessive et les courses et à vous conduire là où vous devez aller.
- Impliquez votre famille, afin qu'elle comprenne mieux ce que vous traversez. Demandez-lui d'être souple et de vivre au jour le jour.
- Rappelez à votre famille et à vos amis que la fatigue a un effet sur votre vie. Par exemple, si vous êtes d'humeur inégale, c'est très probablement à cause de la fatigue.

Questions à poser à votre équipe médicale

- Pourquoi ai-je si peu d'énergie?
- Pourquoi ai-je du mal à penser et à me concentrer? Est-ce à cause de la fatigue?
- Est-ce que c'est le cancer ou son traitement qui me rend si fatigué?
- Quel est le taux de mon hémoglobine? Qu'est-ce que ça veut dire?
- Suis-je anémique?
- Y a-t-il des aliments que je devrais manger pour avoir plus d'énergie?
- Peut-on traiter la fatigue?



FONDATION QUÉBÉCOISE
DU CANCER

Cette feuille de renseignements est faite pour compléter les renseignements que vous donne votre équipe médicale et pour vous encourager à poser des questions à celle-ci. Elle **ne remplace pas** les renseignements que vous donne votre équipe médicale.

« Apprivoiser son cancer » est un partenariat entre des personnes atteintes d'un cancer, des professionnels de la santé, des représentants d'organismes de lutte contre le cancer et d'organismes professionnels ainsi qu'Ortho Biotech. Le partenariat « Apprivoiser son cancer » remercie le Queen Elizabeth II Health Sciences Centre à Halifax d'avoir collaboré à cette feuille de renseignements.

Centre d'information « Apprivoiser son cancer »

Téléphone : 1 877 909-5992; Télécopieur : 1 877 909-5991; Courrier électronique : info@apprivoisersoncancer.com

Imprimé au Canada. Mai 2001.
LWWC109F-2001