

Qu'est-ce que la fatigue?

What is fatigue?

La fatigue est un sentiment d'épuisement ou de manque d'énergie. C'est le symptôme le plus courant chez les personnes atteintes de cancer. La fatigue est différente pour chaque personne.

La fatigue chronique liée au cancer peut ne pas s'améliorer avec le repos. Cela peut affecter votre capacité à fonctionner. Cela peut vous affecter physiquement, émotionnellement, socialement et spirituellement.

Signes de fatigue :

Signs of fatigue:

- Vous vous sentez fatigué.e ou épuisé.e
- Votre corps, surtout vos bras et vos jambes, se sentent lourds.
- Vous n'avez pas envie d'avoir des activités normales comme manger ou magasiner.
- Vous avez du mal à vous concentrer ou à penser clairement.



La fatigue liée au cancer peut être causée par (ou aggravée par) :

Cancer-related fatigue can be caused by (or made worse by):

- Le cancer et les traitements contre le cancer.
- Les problèmes médicaux liés au cancer ou à un traitement comme la déshydratation (manque d'eau), l'infection, les nausées (ressentir un malaise) ou la douleur.
- Certains médicaments.
- Le manque de sommeil ou d'exercice.

- La dépression ou la tristesse.
- Être un adulte plus âgé.

La fatigue est un élément courant du cancer et du traitement du cancer. Cela ne signifie pas toujours que le cancer s'aggrave ou que les traitements ne fonctionnent pas.

Quand devrais-je parler à mon équipe soignante?

When should I talk to my health care team?

Dites à votre équipe soignante ce que vous ressentez. Beaucoup de patients croient qu'il n'y a rien qui peut aider à gérer leur épuisement. Ce n'est pas vrai.

Si vous pensez que l'un de vos médicaments pourrait causer plus de fatigue, parlez-en à votre équipe soignante. N'arrêtez pas de prendre des médicaments avant de leur parler.

Dites à votre équipe soignante si l'épuisement vous empêche de travailler.

Appelez immédiatement votre équipe de soins de santé si :

Call your health care team right away if:

- Vous avez été trop fatigué.e pour sortir du lit pendant 24 heures ou plus.
- Vous vous sentez confus.e ou ne pouvez pas penser clairement.
- Votre fatigue est soudainement bien pire.

Que puis-je faire pour moi?

What can I do for myself?

L'épuisement peut vous affecter de nombreuses façons. Voici quelques façons d'aider à gérer l'épuisement.

Attention et concentration

Attention and Concentration

Vous pourriez avoir de la difficulté à vous concentrer, à prêter attention, à comprendre et à penser. Les problèmes d'attention sont très fréquents pendant et après les traitements contre le cancer.

Essayez ces conseils pour soutenir votre attention et votre concentration :

- Planifiez les activités qui nécessitent une tête claire ou une concentration lorsque vous êtes le plus reposé.e.
- Faites des listes de rappel.
- Tenez un journal pour faire le suivi des rendez-vous et planifier les activités.

Sommeil et repos

Sleep and Rest

C'est une erreur courante de penser que se reposer plus fera disparaître le sentiment d'épuisement. Cela est vrai pour la fatigue aiguë (à court terme), mais pas pour la fatigue continue (chronique) ou liée au cancer.

Une bonne nuit de sommeil peut vous aider à vous sentir mieux. Cependant, il peut être difficile de dormir la nuit si vous vous reposez trop pendant la journée. Votre plus longue période de sommeil devrait être la nuit.

Essayez ces conseils pour bien dormir la nuit :

- Ne restez couché.e que si vous dormez.
- Faites des activités apaisantes ou relaxantes au coucher. Essayez de prendre une boisson chaude, un bain chaud, de méditer ou d'écouter de la musique.
- Ne faites pas de sieste pendant plus de 20 minutes à la fois pendant la journée.
- Ne passez pas de « temps devant un écran » avant le coucher. Cela comprend les ordinateurs, les téléphones intelligents, les jeux vidéo et certains livres électroniques. La lumière des écrans peut vous garder éveillé.e.

- Ne mangez que des collations légères le soir. Ne mangez pas de gros repas juste avant de vous coucher. Vous pourriez avoir une indigestion (« brûlure d'estomac »).
- Regardez la télévision ou lisez dans une autre pièce de votre domicile.
- Ne fumez pas, ne buvez pas d'alcool et ne prenez pas de boissons contenant de la caféine avant de vous coucher.
- N'ayez pas d'activités intenses, comme l'exercice, avant de vous coucher.

Aliments et boissons

Food and drink

- Déterminez ce qui vous convient le mieux : 3 ou 4 grands repas par jour ou de petites collations toutes les 1 à 2 heures. Mangez dès que vous commencez à avoir faim.
- Les aliments mous ou liquides demandent moins d'énergie à consommer. Essayez les soupes, les ragoûts, les œufs brouillés et les smoothies.
- Faites le plein d'aliments prêts à manger et riches en nutriments comme les noix, les graines, les fruits frais ou séchés et le yogourt.
- La déshydratation peut aggraver la fatigue. Vérifiez avec votre équipe soignante la quantité de liquides que vous devriez boire dans une journée.

Exercice

Exercise

Il peut être difficile de faire de l'exercice lorsque vous vous sentez fatigué.e. Cependant, un repos excessif peut aggraver la fatigue chronique.

L'exercice peut augmenter votre niveau d'énergie, améliorer votre humeur et atténuer le sentiment d'épuisement.



- Faites régulièrement de l'exercice léger à modéré. Ne faites pas de séances d'entraînement peu fréquentes et intenses.
- Commencez lentement et augmentez votre niveau d'activité au fil du temps. Par exemple, commencez à marcher pendant 5 à 10 minutes, 2 à 3 fois par semaine. Ensuite, augmentez lentement à 20 à 30 minutes, 3 à 4 fois par semaine.
- Faites tout ce que vous pouvez.

Si vous ne vous sentez pas bien, si vous ressentez des douleurs, si votre rythme cardiaque change ou si votre respiration change brusquement, cessez votre exercice et recommencez lorsque vous vous sentez mieux. Si cela se produit, parlez à votre équipe soignante.

Trouble émotif Emotional Stress

Le cancer est stressant. Votre humeur, vos croyances, vos attitudes et vos réactions au stress peuvent également affecter votre fatigue.

- Cet état émotif est « normal ». Il est tout à fait normal d'être contrarié.e ou en colère à propos de ce qui se passe dans votre vie.
- Si votre traitement contre le cancer est terminé, ne vous attendez pas à « revenir à la normale » immédiatement.
- Parlez de vos sentiments à quelqu'un en qui vous avez confiance.
- Demandez un rendez-vous avec BC Cancer Patient & Family Counselling ou joignez-vous à un groupe de soutien de BC Cancer :

www.bccancer.bc.ca/healthinfo/coping-with-cancer/emotional-support

- Apprenez des techniques de méditation, de respiration profonde ou de relaxation.
- Tenez un journal sur vos sentiments et vos expériences.

Soutiens sociaux

Les membres de la famille, les amis et les groupes communautaires peuvent vous aider à gérer la fatigue :

- Expliquez à vos proches comment vous vous sentez. Il peut être difficile pour les autres de comprendre à quel point vous êtes vraiment fatigué.e. Si cela peut aider, donnez-leur ce document.
- Laissez les gens vous aider. Demandez de l'aide.
- Déléguez (transférez temporairement) les tâches et les corvées que vous devez accomplir.
- Demandez à quelqu'un de vous accompagner à vos rendez-vous.
- Demandez-leur de noter les renseignements importants.

Façons d'économiser votre énergie Ways to Save Your Energy

Ajustez votre rythme et trouvez le juste équilibre entre activité et repos.

Gardez une routine et pensez à quand votre énergie est la plus élevée et la plus faible.

Organisez votre journée en fonction de ces variations.



Bain et habillement

- Asseyez-vous pour vous laver et vous sécher.
- Mettez un peignoir éponge au lieu de vous sécher.
- Mettez une chaise dans la salle de bain pour vous asseoir quand vous vous lavez et brossez les dents.
- Essayez de ne pas vous pencher lorsque vous mettez des vêtements et des chaussures. Mettez votre pied sur votre genou opposé pour mettre des chaussettes et des chaussures.

A la maison

- Mettez des chaises dans le couloir pour créer des aires de repos.
- Ne faites pas toutes vos tâches en une seule journée.
- Faites glisser des objets au lieu de les soulever.
- Lorsque vous ramassez quelque chose, pliez les genoux et utilisez les muscles de vos jambes, pas votre dos, pour le soulever.
- Arrêtez de travailler avant d'être fatigué.e.

Soin des enfants

Lorsque vous souffrez de fatigue liée au cancer, vous pouvez avoir l'impression de laisser tomber votre famille. Cela peut être très difficile pour les parents de s'adapter à cela.

- Expliquez à votre (vos) enfant(s) que vous êtes fatigué.e et que vous n'êtes pas en mesure d'en faire autant que vous le pouvez normalement. Leurs suggestions peuvent vous aider.
- Planifiez des activités avec vos enfants que vous pouvez faire en restant assis.e.
- Incluez les enfants dans les tâches ménagères adaptées à leur âge.
- Laissez vos amis et votre famille garder vos enfants ou les conduire à des activités, à l'école ou à la garderie.
- Essayez de ne pas soulever les plus petits enfants. Apprenez-leur à grimper sur vos genoux

ou sur une chaise. Cela peut être difficile, mais faites de votre mieux.

- Incluez les enfants dans les tâches ménagères adaptées à leur âge.
- Laissez vos amis et votre famille garder vos enfants ou les conduire à des activités, à l'école ou à la garderie.
- Parlez à votre équipe de soins de santé si vous n'avez personne pour vous aider avec les enfants.

Préparation des repas

- Demandez à votre famille et à vos amis de vous aider à faire l'épicerie et à préparer les repas.
- Achetez des aliments faciles à préparer ou utilisez un service d'épicerie ou de livraison de repas.
- Préparez des repas tout en étant assis.e
- Faites des portions doubles et congelez la moitié.
- Choisissez des recettes à une casserole ou à un bol.

Conseils pour les soignants des personnes atteintes de cancer

Tips for Caregivers of People with Cancer

Il est important de prendre soin de votre propre santé afin que vous puissiez donner les meilleurs soins possibles à l'être qui vous est cher. Il est difficile de prendre soin de quelqu'un si vous vous sentez fatigué.e.

- Prenez du temps pour vous-même. Prévoyez un jour de congé ou un peu de calme à la maison.
- Surveillez les signes de stress, comme l'impatience, la perte d'appétit ou les troubles du sommeil.
- N'ayez pas peur de demander ou d'accepter l'aide des autres. Donnez-leur des tâches qu'ils peuvent faire pour vous aider.
- Assurez-vous de connaître la maladie de votre proche. Cela peut vous aider à prendre soin d'elle.
- Profitez des services de transport, des services de soins à domicile et des groupes de soutien.

Parlez de vos sentiments avec votre famille et vos amis. Grâce au soutien et à l'éducation, la prestation de soins peut rapprocher les familles.



Pour en savoir plus :

Where can I learn more?

- Sites Web recommandés par la bibliothèque de BC Cancer sur l' d'épuisement : www.bccancer.bc.ca/ourservices/services/library/recommendedwebsites/managing-symptoms-and-side-effectswebsites/fatigue-websites
- Sites Web de la bibliothèque de la BC Cancer sur la fatigue et comment trouver son sommeil : www.bccancer.bc.ca/librarysite/documents/pathfinder_Fatigue-General.pdf
- Livres en français du BC Children's & Women's Hospital Resource Centre (nutrition et recettes, exercices doux etc.) à emprunter et recevoir gratuitement partout en Colombie-Britannique, via les Services Francophones du PLS (PHSA). <https://bcch.andornot.com/>
- Vidéo sur YouTube – Fatigue liée au cancer :
Dr Mike Evans :
<https://www.youtube.com/watch?v=YTFPMYGe86s>
- BC Cancer Supportive Care Services (Services d'assistance de soins de la BC Cancer) : www.bccancer.bc.ca/supportivecare



Octobre 2021

La *Provincial Health Services Authority*, *Provincial Language Service* reconnaît le soutien financier de la province de la Colombie-Britannique et du gouvernement du Canada par le biais de l'Entente Canada-Colombie-Britannique relative aux services en français.

