



# Composer avec la fatigue liée au cancer

VOTRE  
*Vie*  
APRÈS LE CANCER

Révisé en mai 2020

 SOCIÉTÉ DE  
LEUCÉMIE &  
LYMPHOME  
DU CANADA<sup>™</sup>

## Introduction à la fatigue

Plus de la moitié des personnes recevant un diagnostic de cancer éprouveront de la fatigue liée à leur maladie. On dit souvent que c'est le symptôme le plus courant et le plus pénible du cancer, en raison de son impact sur le fonctionnement quotidien et sur la qualité de vie.

La fatigue liée au cancer se caractérise par un épuisement excessif et persistant qui peut perturber le fonctionnement et les activités du quotidien. Elle commence souvent avant que le cancer ne soit diagnostiqué, s'aggrave pendant le traitement et peut persister des mois ou même des années après la fin du traitement. La fatigue est une expérience subjective et chaque personne évalue son intensité et son impact sur la vie quotidienne de façon différente.

La fatigue liée au cancer peut avoir des effets modérés à graves. Certains effets peuvent être brefs et ponctuels, tandis que d'autres peuvent durer des mois ou des années après la thérapie. Il est important d'en parler avec votre équipe médicale afin de planifier un traitement et des soins de suivi.

## Les causes de la fatigue

La fatigue est un symptôme associé à de nombreux cancers du sang ainsi qu'aux traitements contre le cancer du sang. Une personne qui reçoit une chimiothérapie, une radiothérapie, une greffe de cellules souches ou qui suit un autre traitement contre le cancer ressent généralement un certain degré



de fatigue. La fatigue liée au cancer disparaît généralement dans les mois qui suivent le traitement, mais elle peut aussi persister.

Différents facteurs peuvent contribuer à l'apparition de la fatigue liée au cancer, notamment le diagnostic, le traitement, l'âge, le sexe et l'état de santé général.

Bien qu'il n'existe pas de traitement standard de la fatigue liée au cancer, la première étape consiste souvent à trouver et à traiter les causes sous-jacentes (par exemple, l'anémie ou la malnutrition) et tout autre problème de santé qui y contribue. De nombreux facteurs peuvent être en cause et il peut être difficile d'en cibler un seul. Des problèmes comme les maladies du cœur, du foie ou du rein, la douleur, la dépression et l'anxiété peuvent amplifier la fatigue liée au cancer.

## Signes et symptômes de la fatigue

La fatigue liée au cancer peut vous empêcher d'assumer vos responsabilités quotidiennes et de profiter de la vie. Ce problème de santé nécessite un traitement médical adapté et une prise en charge par la personne qui vit avec ce symptôme.

Les symptômes généraux de la fatigue liée au cancer peuvent comprendre:

- Épuisement
- Se sentir dépassé par les événements
- Faiblesse physique
- Changement d'humeur et manque de motivation

L'historique médical et un examen physique peuvent révéler certains signes de fatigue physique:

- Difficulté à monter un escalier ou à marcher de courtes distances
- Essoufflement
- Anémie
- Perte ou gain de poids
- Intolérance au froid
- Changements au niveau de la peau ou des cheveux
- Problèmes de sommeil ou insomnie
- Douleur
- Faiblesse musculaire
- Perte de désir sexuel

La fatigue peut également agir sur l'humeur, les fonctions cognitives et la vie sociale:

- État dépressif ou anxieux
- Manque de motivation
- Pensée négative
- Difficulté à se concentrer
- Maladresse
- Perte de mémoire ou de vigilance intellectuelle
- Repli sur soi
- Tension inhabituelle dans les relations

## Évaluation et traitement de la fatigue

La plupart des effets secondaires disparaissent après le traitement, mais certains peuvent persister.

Pour différentes raisons, la fatigue n'est pas une chose facile à évaluer. Ce sera plus facile si vous avez une bonne communication avec votre équipe de soins de santé. Votre médecin pourrait vous prescrire des médicaments ou vous suggérer d'autres moyens de réduire les effets secondaires.

Voici pourquoi il peut être difficile d'évaluer la fatigue liée au cancer :

- La fatigue peut fluctuer durant la journée et entre les traitements.
- Distinguer la fatigue d'autres problèmes de santé (comme l'anémie, la dépression et l'anxiété) peut être difficile.
- Les survivants ou les personnes en traitement croient parfois que la fatigue est un aspect inévitable du traitement contre le cancer et n'en parlent donc pas à leur médecin.

Les médicaments qui servent à soulager certains effets secondaires liés aux traitements, comme la nausée ou la perte d'appétit, peuvent vous aider à mieux dormir et à manger davantage, donc à alléger votre fatigue. Cependant, on recommande souvent une combinaison de traitements pharmacologiques et non pharmacologiques.

Il existe un certain nombre de thérapies traditionnelles permettant de retrouver son énergie, par exemple :

- Mouvement
- Soutien psychologique
- Évaluation nutritive et diététique
- Gestion du stress
- Amélioration de l'hygiène du sommeil

Beaucoup de personnes se tournent vers des thérapies complémentaires et parallèles pour atténuer les effets secondaires du traitement :

- Groupes de soutien
- Médecine holistique (méditation, yoga, acupuncture)
- Musicothérapie
- Thérapies corporelles et manipulations (ostéopathie, réflexologie, massothérapie)
- Thérapies par le mouvement (Pilates, méthode Trager d'intégration psychophysique)
- Systèmes médicaux holistiques (médecine chinoise, Ayurveda, homéopathie)

Si vous désirez suivre une thérapie complémentaire et parallèle, discutez-en avec votre équipe de soins de santé. La plupart de ces traitements n'ont pas fait l'objet d'études rigoureuses, ils pourraient ne pas être sûrs ou efficaces. Votre médecin pourra vous renseigner davantage.

## Composer avec la fatigue

### Parlez-en à votre entourage

Pour mieux composer avec la fatigue, parlez-en à votre famille, vos amis, vos collègues et votre équipe de soins de santé. Dites-leur ce que vous vivez. Demandez de l'aide. N'hésitez pas à demander à votre entourage de vous aider à faire vos courses, la cuisine, le ménage, la lessive ou à vous conduire en voiture.

### Parlez-en à votre médecin

Si la fatigue est une source de difficultés au travail, à la maison ou en société, consultez votre médecin afin d'essayer de trouver des solutions. Ceci est particulièrement important si votre fatigue dure depuis plus d'un an et perturbe encore votre quotidien.

### Prenez soin de vous

Voici quelques suggestions pour vous aider à mieux vivre avec la fatigue :

- **Faites preuve de souplesse.** Ne comparez pas votre niveau d'énergie actuel à celui que vous aviez avant de recevoir un diagnostic de cancer. Fixez-vous des objectifs réalistes.
- **Demeurez actif.** Le fait de demeurer en forme peut vous aider à soulager votre fatigue. Concentrez-vous sur des activités qui vous permettront d'augmenter progressivement votre force sans pour autant diminuer votre niveau d'énergie.
- **Alimentez-vous sainement.** Les personnes atteintes de cancer courent le risque de souffrir de malnutrition et d'autres problèmes liés aux effets secondaires du cancer ou des traitements. Adoptez un régime alimentaire équilibré qui vous apportera suffisamment de calories, de protéines, de vitamines et de minéraux, surtout du fer.

- **Gérez votre stress.** Le stress peut «siphonner» toute votre énergie. Vous pourriez essayer de soulager les effets du stress par l'exercice, des techniques de relaxation, la méditation, une pratique spirituelle, en socialisant ou en obtenant une aide psychologique.
- **Examinez vos habitudes de sommeil.**
- **Tenez un journal de bord.** Notez-y les périodes pendant lesquelles vous vous sentez fatigué et passez vos notes en revue avec votre médecin pour l'aider à déterminer les causes possibles de votre fatigue, son traitement et les stratégies d'adaptation.
- **Restez optimiste.** Dressez une liste des choses qui vous font sentir bien, notamment les activités que vous pouvez pratiquer maintenant et celles que vous pourrez faire plus tard.
- **Obtenez du soutien.** Vous n'êtes pas seul et bien des gens trouvent du réconfort dans les groupes de soutien.
- **Délégez les tâches.** Délégez les tâches qui drainent votre énergie afin de vous concentrer sur les choses qui vous font plaisir ou vous feront du bien.

La meilleure façon d'améliorer votre énergie, c'est de bouger. Certaines personnes trouvent utile d'adopter un programme d'exercices ou demandent à leur médecin une «prescription d'exercices».

Vous pourriez vous inscrire à un programme d'exercices offert par un organisme local, par exemple: la Fondation Virage (Québec), Alberta Cancer Exercise (Alberta) ou Wellspring (Alberta, Nouvelle-Écosse, Ontario et l'Île-du-Prince-Édouard). Vous pouvez également concevoir votre propre programme d'exercices. Il sera plus facile de vous discipliner à faire des exercices qui vous aideront à surmonter votre fatigue si vous pouvez compter sur un programme.

Selon les experts, les survivants du cancer devraient, trois fois par semaine, consacrer 30 minutes à des exercices d'aérobic et de résistance.

Centre de cancer des Cèdres: [cansupport.ca](http://cansupport.ca)

Fondation Québécoise du cancer: [fqc.ca](http://fqc.ca)

Fondation Virage: [viragecancer.org](http://viragecancer.org)

Centre de bien-être l'Espoir c'est la vie: [hopeandcope.ca](http://hopeandcope.ca)

Le Centre de bien-être de l'Ouest-de-l'Île pour personnes atteintes de cancer: [wicwc.com/fr](http://wicwc.com/fr)

Sur la pointe des pieds: [pointedespieds.com](http://pointedespieds.com)

Organisation québécoises des personnes atteintes de cancer (OQPAC): [oqpac.com](http://oqpac.com)

#### Remerciements:

Ce document a été révisé par: Rachelle Ramsay, IA, BScN, Oncologie médicale-hématologie, Tom Baker Cancer Centre



SOCIÉTÉ DE  
LEUCÉMIE &  
LYMPHOME  
DU CANADA™

Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec nous:

1 833 222-4884 • [canadainfo@lls.org](mailto:canadainfo@lls.org) • [VotreVieApresLeCancer.ca](http://VotreVieApresLeCancer.ca)