

AGIR CONTRE LA FATIGUE À TOUT MOMENT DU CANCER



**PARLONS-EN !
DES SOLUTIONS EXISTENT**

**GUSTAVE
ROUSSY**
CANCER CAMPUS
GRAND PARIS



LA FATIGUE, POURQUOI EN PARLER ?



La fatigue est un symptôme fréquent
durant et après les traitements du cancer.

Elle concerne **4 patients sur 5.**

C'est une **fatigue différente** de la fatigue ressentie
dans la vie de tous les jours et en dehors de la maladie :

Elle est pénible.

**Elle ne disparaît pas
avec du repos.**

**Elle empêche de faire
certaines activités
au travail, en famille
ou avec les amis.**

**Elle peut apparaître
sans avoir fait d'efforts
physiques ou intellectuels
particuliers.**



Beaucoup de patients pensent que la fatigue est l'un des symptômes
les plus perturbants durant et après les traitements du cancer.

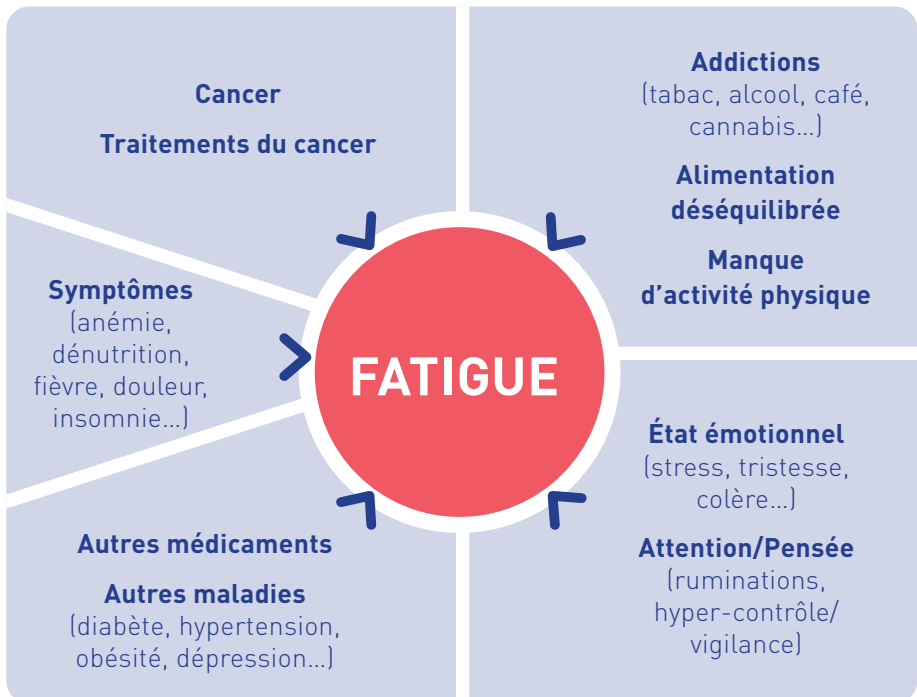
Elle peut avoir des conséquences négatives comme avoir un mauvais
moral, s'isoler, ressentir plus fortement les effets secondaires des
traitements, ne plus avoir envie de se soigner...



CETTE FATIGUE, COMMENT L'EXPLIQUER ?

LA FATIGUE A SOUVENT PLUSIEURS CAUSES :

- Les principales sont le cancer et les effets secondaires des traitements qui modifient le fonctionnement du corps. **L'énergie physique n'est plus produite** et utilisée de la même manière qu'avant la maladie. Les capacités de récupération peuvent être limitées.
- **L'apparition de symptômes** comme la fièvre, la diminution des globules rouges (anémie), la douleur, la perte de poids, ou la diminution du sommeil sont aussi des sources de fatigue.
- Mais la fatigue n'a pas que des causes physiques. Elle peut être **liée à du stress ou à une baisse de moral**. Elle peut être aussi favorisée par des habitudes de vie, comme fumer, boire régulièrement de l'alcool, rester souvent assis(e) ou allongé(e)...





LA FATIGUE VOUS CONCERNE ?

La fatigue peut prendre différentes formes et se traduire par des changements dans vos sensations physiques, dans votre façon de réfléchir ou de retenir des informations, dans vos émotions ou encore dans votre comportement.

AVEZ-VOUS OBSERVÉ LES SIGNES SUIVANTS AU COURS DES SEPT DERNIERS JOURS ?

	NON, PAS DU TOUT	OUI, UN PEU	OUI, MOYENNEMENT	OUI, BEAUCOUP
Manque d'énergie ou d'élan				
Ralentissement des mouvements				
Sensation de faiblesse ou de lourdeur				
Envie de s'allonger ou de dormir en journée				
Oublis, inattention				
Pensée ralentie ou confuse				
Difficulté de concentration				
Découragement ou lassitude				
Impatience ou irritabilité				
Réduction des activités				
Réduction des échanges avec la famille ou les amis				

SCORE DE FATIGUE

1

2

3

4

**Vous avez observé un ou plusieurs signe(s)
dans ces colonnes, la fatigue vous concerne !**

POUR DÉTERMINER VOTRE SCORE DE FATIGUE AU BAS DU TABLEAU :

- Si vos réponses sont toutes dans une même colonne, votre score correspond au chiffre indiqué en bas de cette colonne (ex : vous avez uniquement coché des signes de la colonne dorée, votre score est **2**).
- Si vos réponses sont dans plusieurs colonnes, votre score correspond au chiffre le plus élevé en bas de ces colonnes (ex : vous avez coché des signes dans les colonnes rose et rouge, votre score est **4**).

Reportez-vous maintenant au baromètre de la fatigue pour connaître votre niveau de fatigue global à partir de ce score.

Retrouvez ici votre score	Votre niveau de fatigue	Que faire ?
 4	FATIGUE FORTE	 N'attendez plus, consultez !
3	FATIGUE MODÉRÉE	 N'attendez plus, consultez !
2	FATIGUE LÉGÈRE	 Informez-vous, parlez de votre fatigue !
1	PAS DE FATIGUE	 Informez-vous !



COMMENT AGIR ?

AGIR AVANT QUE LA FATIGUE NE S'INSTALLE, C'EST D'ABORD S'INFORMER POUR :

- Apprendre à reconnaître et à évaluer sa fatigue.
- Savoir ce qui peut la favoriser et ce qui peut être modifié, comme par exemple les habitudes de vie.
- Savoir où trouver les ressources qui peuvent aider à lutter contre la fatigue.
- Savoir quand demander un avis médical.

> **Les médicaments ont une place limitée** pour lutter contre la fatigue. Aucun ne permet de l'éviter, ni d'augmenter l'énergie. Ils sont uniquement prescrits pour agir sur certaines causes identifiables et traitables médicalement, comme la baisse des globules rouges, la douleur ou la dépression.

> Mais **d'autres solutions existent** et ont une place importante. Elles ne nécessitent pas toutes de grands moyens et peuvent consister en de petites choses à mettre en pratique dans la vie de tous les jours. A chacun de décider s'il souhaite les trouver seul(e) ou être accompagné(e).

> De l'aide est toujours possible. N'hésitez pas à en parler aux **professionnels de santé** que vous rencontrez et qui pourront vous conseiller, médecin, infirmier(e), pharmacien(ne), kinésithérapeute, diététicien(ne), psychologue...





VOS MOYENS D'AGIR CONTRE LA FATIGUE



CHANGER SA MANIÈRE DE FAIRE

Changer son mode de vie pour utiliser autrement son énergie, la préserver et mieux récupérer.



EN PRATIQUE, c'est :

- **Agir sur l'organisation et le rythme de vos activités**
Ex. : prioriser l'essentiel, reporter ce qui est le moins important...
- **Agir sur votre alimentation**
Ex. : prévenir les carences en conservant une alimentation variée, acheter régulièrement des produits frais...
- **Agir sur la qualité de votre sommeil**
Ex. : se coucher et se lever à heures régulières, n'aller au lit que pour dormir...
- **Agir sur votre façon de bouger et de vous reposer**
Ex. : marcher autant que possible, limiter le temps de sieste ou la remplacer par une activité de détente...



CHANGER SA MANIÈRE DE RESENTIR

Diminuer l'influence de certaines causes de maintien de la fatigue (stress, douleur, troubles du sommeil...) et prendre de la distance.

EN PRATIQUE,

des méthodes fiables peuvent vous aider à vous sentir mieux :

- **Des psychothérapies**, comme les thérapies cognitivo-comportementales*.
- Des **approches qui associent le corps et le mental**, comme le yoga ou la méditation en pleine conscience.

* Thérapies de quelques séances, basées sur des techniques d'apprentissage et centrées sur l'analyse des interactions entre pensées, émotions et comportements pour trouver des solutions à des situations posant problème



**SOUDAINE OU DURABLE,
AUCUNE FATIGUE N'EST BONNE
ET NE DOIT ÊTRE NÉGLIGÉE.**

Aidez-nous à aller plus loin pour agir contre la fatigue
en répondant à notre enquête en ligne sur le site
www.agircontrelafatigue.fr