



## FATIGUE

La fatigue est l'un des symptômes les plus fréquents chez les patients ayant un cancer. Pendant et à la suite de vos traitements, il est normal que vous éprouviez une sensation de fatigue plus ou moins importante. Cela peut varier entre deux cycles de chimiothérapie et s'accumuler au fil des traitements. Elle peut affecter vos activités personnelles et professionnelles.

Les causes de la fatigue sont multiples. La maladie en elle-même, les effets secondaires des traitements, l'anémie, les douleurs, le stress émotionnel, l'angoisse sont souvent imbriqués et peuvent contribuer à une sensation d'épuisement. Votre médecin cherchera quelles sont les causes de votre fatigue mais le plus souvent, il n'y aura pas de cause immédiatement réversible. C'est pourquoi, en attendant la fin du traitement, nous avons répertorié des conseils qui pourront vous être utiles.

### NOS CONSEILS

- Prévoyez des temps de **repos adaptés** :  
On a souvent tendance à se reposer plus longtemps lorsqu'on est fatigué. Mais l'effet obtenu peut être totalement inverse : plus on se repose, plus on se sent fatigué. Essayez donc, au lieu de rester longtemps allongé, de vous asseoir ou de vous tenir debout plus souvent.  
Si vous avez besoin de repos, asseyez-vous ou allongez-vous, de préférence pour une courte période. Plusieurs courtes périodes de repos sont préférables à une longue sieste. Un bon repos nocturne vous permet de vous lever plus reposé le matin.
- Donnez-vous des **priorités** :  
Faites une première liste de toutes les choses que vous voulez absolument réaliser le jour même. Et faites une deuxième liste de ce qui peut attendre. Commencez par la première liste ; s'il vous reste de l'énergie ensuite, attaquez la deuxième liste.
- Pratiquez une **activité physique douce** :  
La marche est conseillée. Nos kinésithérapeutes peuvent aussi vous donner des conseils d'exercice à faire à domicile ou au centre Bucopa.
- Faites-vous **plaisir** :  
Essayez de réduire au maximum les activités les plus fatigantes et accordez la priorité aux choses qui vous font du bien. Lisez, regardez un film, écoutez de la musique détendez-vous. Cela vous aidera à mieux gérer votre fatigue. Il est important que vous gardiez l'esprit occupé, sans vous focaliser sur votre fatigue, votre maladie ou son traitement.
- Sachez **déléguer** :  
Certaines tâches peuvent être confiées à votre entourage ou aux professionnels d'aide à domicile. N'hésitez pas à demander de l'aide pour le ménage, la lessive, les courses ou les déplacements en voiture. Vous pouvez économiser de l'énergie en déléguant tâches et responsabilités.
- **Adaptez** vos efforts en fonction de votre état du moment  
La poursuite de votre activité professionnelle dépendra de votre réaction au traitement et de votre envie de travailler.

Si vous êtes essoufflé au moindre effort ou si vous ressentez une douleur thoracique, veuillez nous contacter.