

# FATIGUE

---

## ■ Vous concerne en priorité

La fatigue est un symptôme fréquent. Elle est liée à la maladie cancéreuse et à ses traitements. Elle peut être augmentée par les effets secondaires des médicaments, l'anxiété et les troubles du sommeil.

Les patients et patientes la décrivent comme une sensation d'épuisement intense et continu qui ne s'améliore ni avec le sommeil ni avec le repos. Elle peut également se manifester par de la tristesse, des difficultés à se concentrer, à réfléchir ou une perte de motivation. Afin d'évaluer votre fatigue, une échelle notée de 0 (pas de fatigue) à 10 (la plus intense imaginable) est utilisée.

### Quelques conseils

- ▶ Économisez votre énergie et gardez-la pour ce qui vous tient à cœur.
- ▶ Déléguez les tâches difficiles ou fractionnez-les dans la journée ou dans la semaine en établissant des priorités.
- ▶ Demandez de l'aide à vos proches, à l'équipe soignante et à des structures de soutien (vous avez la possibilité de bénéficier d'une aide à domicile).
- ▶ Organisez votre journée en alternant activité et repos.
- ▶ Veillez à une alimentation suffisante et équilibrée. Buvez suffisamment d'eau.
- ▶ Maintenez une activité physique adaptée à vos capacités.
- ▶ Entretenez des relations sociales et faites-vous plaisir avec des activités agréables.
- ▶ Préservez le mieux possible votre rythme jour/nuit. La prescription d'un somnifère par votre médecin peut vous aider.

Parlez de vos préoccupations à votre médecin, au personnel soignant et à vos proches. Avec leur aide, vous trouverez comment mieux vivre ces moments difficiles. Un soutien psychologique professionnel est parfois nécessaire.

## Approches complémentaires

Relaxation et massages peuvent alléger votre sentiment de fatigue et vous ressourcer (demandez l'accord de votre médecin). Le yoga ou la relaxation sont de bons moyens pour lutter contre l'anxiété, le stress et les troubles du sommeil. La valériane ou le houblon améliorent la qualité du sommeil. Vérifiez avec votre oncologue que ces plantes soient compatibles avec votre traitement et votre maladie.



### INFO

Les HUG proposent un programme d'activités physiques encadrées par du personnel professionnel. N'hésitez pas à y participer dès le début de votre prise en charge. Prescrit par votre oncologue, ce programme est remboursé par l'assurance de base (LAMal). L'activité physique diminue le ressenti de la fatigue. Elle est source de bien-être, améliore la respiration et maintient la masse musculaire. Elle génère une « bonne fatigue », un sommeil réparateur et vous aide à retrouver confiance en votre corps et ses capacités. La meilleure façon de prévenir la fatigue, c'est de bouger !



### SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Fatigue et cancer* et la fiche *Activité physique* de ce document.



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève