

Faire face à la fatigue

Quand et comment la fatigue se manifeste-t-elle?

L'état de fatigue se traduit par une difficulté à effectuer des efforts physiques et à maintenir une activité intellectuelle satisfaisante. Lorsqu'elle est liée à la maladie et aux traitements, la fatigue est différente de celle ressentie habituellement, qui est le plus souvent étre soulagée par une nuit de repos.

Le sentiment de fatigue peut être perçu à différents moments de la maladie. Il varie beaucoup selon les personnes, le type de maladie, les traitements et leurs effets secondaires. La même personne pourra ainsi la ressentir de manière très différente selon les moments.

Physiquement, la fatigue est perçue comme un manque d'allant ou de force. Selon les personnes, elle est décrite comme une sensation de perte d'énergie, d'épuisement, de faiblesse, de perte de mémoire, de difficulté à se concentrer ou à réfléchir.

Parfois elle rend impatient envers soi-même et les autres, entraîne un manque de motivation, une lassitude, un repli sur soi. De ce fait, elle peut affecter les domaines de la vie quotidienne en interférant sur les activités sociales: travail, activités récréatives ou de la vie courante, comme se déplacer, lire ou préparer un repas.

Les causes de la fatigue lors d'un cancer sont multiples. La fatigue peut être provoquée ou influencée par plusieurs facteurs: la maladie elle-même, les trajets à l'hôpital, le changement de rythme de vie, les soucis, le stress ou l'anxiété occasionnés par la maladie et les examens, une perte de poids, des troubles du sommeil, les traitements ou plusieurs effets secondaires de ceux-ci comme l'anémie, un manque d'appétit, des troubles digestifs, de la fièvre.

Que faut-il faire?

Lors de chaque rendez-vous médical, décrivez votre fatigue et la façon dont elle interfère avec vos activités quotidiennes.

Les recommandations qui suivent visent essentiellement à diminuer l'inconfort dû à la fatigue en adaptant les habitudes de vie:

- pensez à vous aménager des plages de détente et de repos durant la journée, reportez ce qui n'est pas indispensable et cherchez à respecter vos nouveaux besoins
- restez actif-ve pour vous sentir mieux dans votre corps: dans la mesure du possible, gardez une activité physique régulière (30 minutes d'activité d'intensité légère à modérée, 3 à 5 fois par semaine)
- privilégiez la position assise pour certaines activités courantes: repassage, cuisine ou brossage de dents, par exemple
- évaluez vos besoins avec votre équipe soignante et, si vous le souhaitez, prenez contact avec l'assistant-e social-e pour connaître les services d'aide à domicile
- n'hésitez pas à discuter avec l'équipe soignante des moyens permettant de maintenir un tonus, tels que la physiothérapie ou les méthodes de relaxation

Chaque personne réagit différemment. Si vous ressentez une perte d'énergie, planifiez vos activités en fonction de l'organisation de votre traitement. Lors d'un traitement de chimiothérapie, les jours qui précèdent les séances sont généralement plus favorables.

Si vous avez un sommeil agité avec des cauchemars, si vous avez de la difficulté à dormir ou si vous vous sentez vulnérable, anxieux-se ou sensible émotionnellement, parlez-en à votre équipe soignante. Il se peut que ce soit l'effet secondaire d'un médicament.

Signes d'alerte

Contactez immédiatement votre oncologue ou l'oncologue de garde (24 h/24) si:

- votre température est égale ou supérieure à 38°C deux fois de suite à 1 heure d'intervalle
- votre température est égale ou supérieure à 38.5°C
- vous ressentez des signes inhabituels de mal-être, comme des frissons, un pouls rapide, des vertiges, une peine à respirer ou une accélération de la respiration

Contacts

Réception du Service d'oncologie médicale

Lu-Ve 8h-17h

Tél. +41 21 314 01 55

Urgences nuit, week-end et jour férié

Tél. +41 21 314 11 11

Demandez l'oncologue de garde