



LA FATIGUE

FICHE D'INFORMATION

La fatigue se manifeste par une sensation de faiblesse physique et /ou psychique, un épuisement, un manque d'énergie, un besoin plus important de repos ou de sommeil. Elle peut avoir de nombreuses causes :

- le bouleversement de vos habitudes, la douleur, les troubles du sommeil, le stress ou l'anxiété, la dépression;
- des causes physiques (évolution de la maladie, perte de poids rapide, manque de globules rouges ou blancs, infection, déconditionnement physique, etc.);
- certains traitements (chimiothérapie ou chirurgie majeure, etc.);
- les transports prolongés ou répétés

QUAND PRÉVENIR L'ÉQUIPE SOIGNANTE ?

Si vous constatez :

- Un manque de force pour parler, écouter, réfléchir.
- Une perte d'appétit ou un manque d'énergie pour manger ou boire.
- Une diminution des activités de la vie quotidienne dont la marche
- Un essoufflement spontané, limitant l'effort.
- Un teint très pâle.
- Une somnolence durant la journée.

Vous pouvez agir avec vos proches et vos soignants. Nous rechercherons toujours la cause de votre fatigue et proposerons des solutions adaptées à votre quotidien et des traitements médicaux appropriés.

ÉPARGNER VOS FORCES

- Maintenir une activité physique régulière (même une courte marche quotidienne suffit).
- Récupérer : avoir des horaires de sommeil réguliers, limiter la sieste à 2 heures par jour au calme.
- Bien différencier le jour et la nuit (ne pas fermer les volets la journée, éteindre les lumières la nuit, couper la télévision lors des temps de repos).
- Essayer de ne pas rester en position assise ou allongée toute la journée.
- Adapter votre environnement pour éviter les efforts inutiles.
- Accepter de l'aide pour les gestes de la vie quotidienne (ménage, courses, préparation des repas).
- Planifier et prioriser vos activités de la semaine.

RETROUVER DE L'ÉNERGIE

- Privilégier les aliments riches en protéines (produits laitiers, viandes, poissons, œufs, etc.) et en glucides (céréales, pâtes, riz, fruits, etc.).
- À l'issue des traitements contre le cancer, la fatigue bien expliquée est transitoire.
- Reprendre une activité physique adaptée quotidienne.
- Faire des projets adaptés.

Les médecins et l'équipe soignante du service Soins de support & accompagnement sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

Secrétariat : T 03 68 76 68 70

Les diététiciennes, les kinésithérapeutes et les référents en activité physique adaptée (APA) peuvent vous accompagner sur cette question.

Diététiciennes : T 03 68 76 73 18

Kinésithérapeutes : T 03 68 76 74 20

Référents APA : T 03 68 76 74 19