



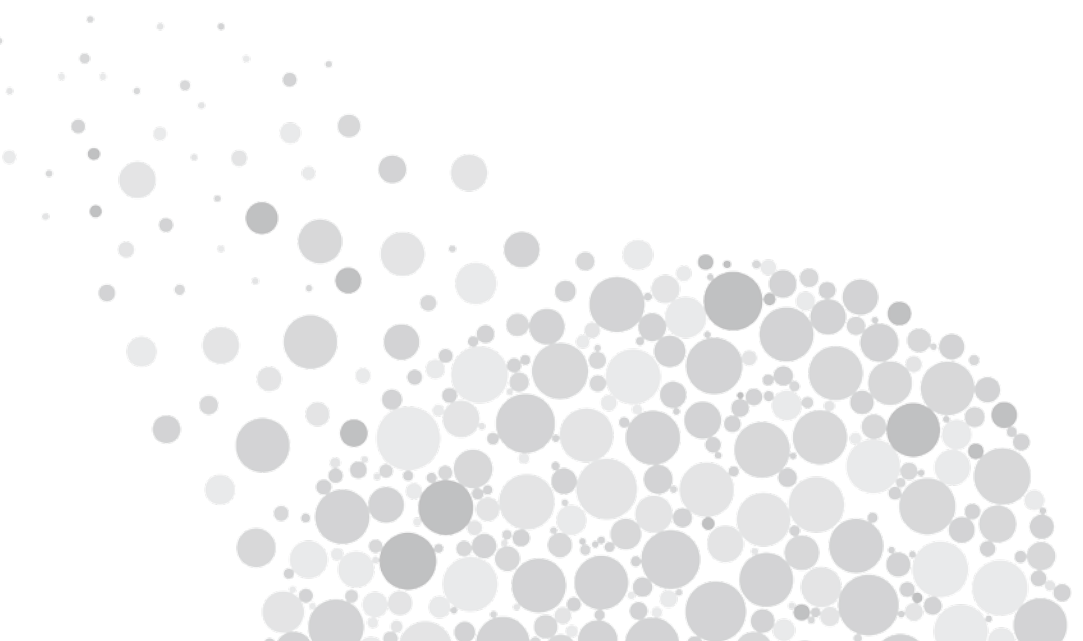
# COMPOSER AVEC LA FATIGUE LIÉE AU CANCER



SOCIÉTÉ DE LEUCÉMIE &  
LYMPHOME DU CANADA™  
nous luttons contre les cancers du sang

# TABLE DES MATIÈRES

— Introduction	3
— Causes	4
— Signes et symptômes	5
— Évaluation et traitement	6
— Composer avec la fatigue	8
— Notes	11



## Introduction

On estime que plus de 50 pour cent des personnes qui ont un cancer ressentent une fatigue liée à leur maladie. On dit souvent que la fatigue est le symptôme le plus courant et le plus pénible du cancer, en raison de son impact sur les activités quotidiennes et sur la qualité de vie.

La fatigue liée au cancer se caractérise par un épuisement excessif et persistant qui perturbe les activités quotidiennes. Elle commence souvent avant que le cancer ne soit diagnostiqué, s'aggrave pendant le traitement et peut persister des mois – et même des années – après la fin du traitement. La fatigue est une expérience subjective, et son évaluation dépend de la description que fait le patient de son intensité et de la mesure dans laquelle elle perturbe sa vie de tous les jours.

De nombreux patients atteints d'une leucémie, d'un lymphome non hodgkinien, d'un myélome ou d'une maladie myéloproliférative

considèrent la fatigue comme étant plus pénible et plus invalidante que les autres symptômes liés au cancer, comme la douleur, la dépression et la nausée.

Les effets de la fatigue peuvent aller de modérés à graves et durer des mois, voire des années après la thérapie. Il est important d'en parler avec votre équipe médicale afin de planifier adéquatement le traitement et les soins de suivi.

---

**On estime que plus de 50 pour cent des personnes qui ont un cancer ressentent une fatigue liée à leur maladie.**

## Causes

La fatigue est un effet secondaire de divers traitements contre les cancers du sang. Un patient qui reçoit de la chimiothérapie ou d'autres médicaments anti-cancer, de la radiothérapie ou une greffe de cellules souches ressent généralement un certain degré de fatigue. La fatigue liée au cancer s'estompe habituellement dans les mois qui suivent le traitement, mais elle peut aussi persister.

Différents facteurs peuvent influencer la fatigue liée au cancer :

- Le type et la durée du traitement
- L'âge du patient au moment du traitement
- Le sexe du patient
- L'état de santé général du patient
- Le type de maladie et la maladie en tant que telle

Bien qu'il n'existe pas de traitement standard contre la fatigue liée au cancer, la première étape consiste souvent à trouver et à traiter les

causes sous-jacentes (comme l'anémie ou la malnutrition) et les autres problèmes de santé qui y contribuent. De nombreux facteurs peuvent intervenir, et les causes exactes sont inconnues. Les problèmes comme les maladies du cœur, du foie ou du rein, la dépression et l'anxiété peuvent exacerber la fatigue liée au cancer et à l'insomnie.

---

**La fatigue liée au cancer s'estompe habituellement dans les mois qui suivent le traitement, mais elle peut aussi persister.**



## Signes et symptômes

La fatigue liée au cancer empêche la personne d'accomplir ses tâches quotidiennes et de profiter de la vie. C'est un problème de santé qui nécessite un traitement médical et une autogestion de la part du patient.

Voici certains **symptômes généraux** de la fatigue liée au cancer :

- Épuisement
- Fait de se sentir dépassé par les événements
- Faiblesse physique
- Changements d'humeur et manque de motivation
- Irritabilité et difficulté à exécuter des activités quotidiennes, à se concentrer ou à prendre des décisions

L'historique médical du patient et un examen physique peuvent révéler certains signes de fatigue physique :

- Difficulté à monter l'escalier ou à marcher de courtes distances
- Essoufflement
- Anémie
- Perte ou gain de poids

- Intolérance au froid
- Changements au niveau de la peau ou des cheveux
- Perturbation du sommeil ou insomnie
- Douleur
- Faiblesse musculaire
- Perte de désir sexuel

La fatigue peut également se répercuter sur l'humeur, les fonctions cognitives et la vie sociale :

- Fait de se sentir déprimé ou anxieux
- Manque de motivation
- Pensée négative
- Difficulté à se concentrer
- Maladresse
- Perte de mémoire ou de vigilance intellectuelle
- Refus de participer à des activités sociales
- Tension inhabituelle dans les relations

## Évaluation et traitement

La plupart des effets secondaires disparaissent quand le traitement est fini, mais certains peuvent persister.

L'évaluation de la fatigue peut représenter un défi pour différentes raisons; de bonnes relations patient-médecin sont la clé d'une évaluation efficace. Votre médecin pourrait vous prescrire des médicaments ou vous suggérer\* d'autres moyens d'atténuer les effets secondaires.

Voici en quoi il peut être difficile d'évaluer la fatigue liée au cancer :

- La fatigue peut fluctuer durant la journée et entre les traitements.
- Faire la distinction entre la fatigue et d'autres problèmes (comme l'anémie, la dépression et l'anxiété) peut être ardu.
- De nombreux patients croient que la fatigue est un aspect inévitable du traitement contre le cancer et n'en parlent pas à leur médecin.
- Certains patients craignent que le fait de parler de leur fatigue à leur médecin puisse constituer une distraction par rapport aux


aspects plus importants du traitement, ou que leur fatigue soit un signe de progression de la maladie ou de rechute.

Les médicaments qui servent à soulager certains effets secondaires liés aux traitements, comme la nausée ou la perte d'appétit, peuvent vous aider à mieux dormir et à manger davantage, et donc à alléger votre fatigue. Cependant, on recommande souvent d'employer à la fois des traitements pharmacologiques et des traitements non pharmacologiques.

Il existe un certain nombre de **thérapies traditionnelles** susceptibles d'aider les personnes qui ont un cancer du sang à retrouver leur énergie. Voici des exemples :

- Activité physique
- Soutien psychologique
- Évaluation nutritive et diététique
- Gestion du stress
- Amélioration de l'hygiène du sommeil

\* Il n'existe pas de mesure pharmacologique considérée comme efficace pour le traitement de la fatigue découlant de problèmes endocriniens (p. ex., thyroïde) ou de l'anémie; la dépression sous-jacente et la douleur peuvent être traitées au moyen de médicaments.



Beaucoup ont recours à des **traitements complémentaires et parallèles** pour atténuer les effets secondaires :

- Groupes de soutien
- Médecine holistique (méditation, yoga, acuponcture)
- Musicothérapie
- Thérapies corporelles et manipulations (ostéopathie, réflexologie, massothérapie)
- Thérapies par le mouvement (Pilates, méthode Trager d'intégration psychophysique)
- Systèmes médicaux entiers (médecine chinoise, Ayurveda, homéopathie)

Discutez avec votre équipe de soins de santé des traitements complémentaires et parallèles que vous suivez ou que vous envisagez de suivre. Bon nombre de ces traitements n'ont pas fait l'objet d'études, ce qui fait qu'ils pourraient s'avérer inefficaces, voire dangereux. Votre médecin pourra vous renseigner davantage.

## Composer avec la fatigue

### Parlez-en à votre entourage

Pour mieux composer avec la fatigue, faites-en part à votre famille, à vos amis, à vos collègues et à votre équipe de soins de santé. Dites-leur ce que vous vivez. **Demandez de l'aide.** N'hésitez pas à demander à vos proches qui en sont capables de vous aider à faire vos courses, la cuisine, le ménage, la lessive ou à vous conduire en voiture.

### Parlez-en à votre médecin


Si la fatigue vous nuit au travail, à la maison ou en société, consultez votre médecin pour trouver des solutions. Les personnes dont le quotidien est constamment perturbé par la fatigue depuis plus d'un an sont particulièrement concernées.

### Prenez soin de vous

Voici quelques suggestions pour vous aider à mieux vivre avec la fatigue :

- Soyez flexible. Ne comparez pas votre niveau d'énergie actuel à celui que vous aviez avant de recevoir un diagnostic de cancer. Fixez-vous des objectifs réalistes.
- Demeurez actif. Le fait de demeurer en forme peut vous aider à soulager votre fatigue. Vous devriez vous adonner à des activités qui vous permettront d'augmenter progressivement votre force mais qui ne vous enlèveront pas votre énergie.
- Alimentez-vous sainement. Les personnes atteintes de cancer courent le risque de souffrir de malnutrition et d'autres problèmes dus aux effets secondaires du cancer ou des traitements. Nous vous conseillons d'adopter une alimentation équilibrée qui apportera suffisamment de calories, de protéines, de vitamines et de minéraux, surtout du fer.
- Gérez votre stress. Le stress peut « siphonner » toute votre énergie. Vous pourriez essayer de soulager les effets du stress par l'exercice, des techniques de relaxation, la méditation, la prière ou un travail spirituel, en rencontrant des gens ou en obtenant une aide psychologique.
- Examinez vos habitudes de sommeil.
- Planifiez votre horaire de traitement. Essayez de planifier vos traitements de manière à les recevoir pendant les périodes qui auront le moins de





répercussions sur votre travail ou d'autres activités.

- Prenez des notes. Notez les périodes où vous vous sentez fatigué et passez vos notes en revue avec votre médecin pour l'aider à déterminer les causes possibles de votre fatigue, à vous recommander un traitement et à vous proposer des stratégies qui vous aideront à vous adapter à votre situation.
- Restez optimiste. Faites une liste des choses qui vous font sentir

bien, notamment les activités que vous pouvez pratiquer dès maintenant et celles que vous avez l'intention de pratiquer dans l'avenir.

- Obtenez du soutien. Les groupes de soutien apportent du réconfort à de nombreux patients et à leur famille en plus de les renseigner sur une foule de sujets.

---

## RÉFÉRENCES

Gérer la fatigue liée au cancer pour les personnes atteintes du cancer

Partenariat canadien contre le cancer et Cancer Patient Education Network (division canadienne)

Howell D, Keshavarz H, Broadfield L, et autres. Guide pancanadien de pratique clinique : dépistage, évaluation et prise en charge de la fatigue liée au cancer chez l'adulte.

La fatigue liée au cancer. Site Web de la Société de leucémie et lymphome.

<http://www.lls.org/treatment/managing-side-effects/cancerrelated-fatigue>

Dernière mise à jour 07/01/2009

# REMERCIEMENTS

La SLLC tient à remercier chaleureusement Doris Howell, infirmière autorisée, Ph. D., qui a contribué de façon importante au présent livret et qui en a assuré la relecture.

Le présent livret a été produit grâce à la générosité de la Fondation de la famille Rotman.

— THE —  
ROTMAN FAMILY  
FOUNDATION





## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

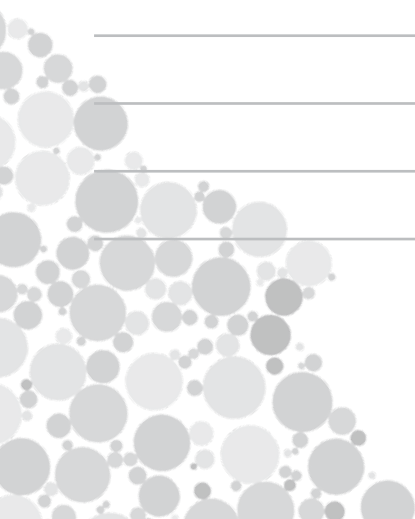
---

---

---

---

---





SOCIÉTÉ DE LEUCÉMIE &  
LYMPHOME DU CANADA™

nous luttons contre les cancers du sang

740, rue St. Maurice, bureau 602

Montréal, QC H3C 1L5

Téléphone : 1 866 637-0281

sllcanada.org

admincanada@lls.org

### Centre d'information et de ressources :

Vous avez des questions ou êtes à la recherche de ressources pour vous aider dans votre lutte contre la maladie, depuis le diagnostic jusqu'après le traitement ? Obtenez une aide personnalisée auprès d'un spécialiste chevronné.

Nos spécialistes de l'information médicale sur les cancers du sang, de niveau maîtrise, sont à votre disposition.

Joignez-les par téléphone :

Du lundi au vendredi

De 9 h à 21 h HE

1 800 955-4572