

# Vaincre la fatigue

Parfois extrême, la lassitude ressentie par la quasi-totalité des malades de cancer est encore insuffisamment prise en charge. Pourtant, des solutions existent.



Fondation pour la recherche sur le cancer



En collaboration avec ROSE magazine

# Des CAUSES multiples

La fatigue décrite par la quasi-totalité des malades du cancer ne ressemble en rien à la fatigue habituelle. Plusieurs facteurs expliquent ce phénomène complexe.

## UN SYMPTÔME AUX MULTIPLES VISAGES

Après une grosse journée de travail, une séance de sport au cours de laquelle on s'est bien dépensé ou après une nuit de fête, il est normal de se sentir fatigué. Cette perte de vitalité passagère peut être gênante mais elle a peu de répercussions sur la vie de tous les jours. Et puis, surtout, l'énergie revient après une bonne nuit de sommeil. Ce que décrivent les malades du cancer, avant le diagnostic parfois, durant les traitements ou plusieurs années après, est bien différent. Ils se disent « exténués », « vidés », « les-sivés », au « bout du rouleau », « à plat », « KO », malgré du repos ou une activité réduite...

Un épuisement que rien ne semble avoir provoqué, et que tout semble aggraver. Monter un escalier, se laver, s'habiller, parler, lire ou prendre une décision sont autant de situations banales qui se transforment en « *gouffres énergétiques* ». Parce qu'ils la perçoivent comme une conséquence logique et inévitable de la maladie, ou un effet des traitements, voire le reflet de leur efficacité, nombreux sont ceux à ne pas se plaindre de cette fatigue permanente et écrasante auprès de leurs médecins.

Beaucoup ne veulent pas déranger. Ceux qui s'en ouvrent à l'équipe soignante et à leur entourage sont souvent peu entendus et incompris. De surcroît, il existe une tendance à banaliser ce symptôme. Or, cette fatigue n'est ni synonyme d'une bonne ou d'une mauvaise réponse aux traitements, ni signe d'une progression de la maladie ou d'une récurrence.

Le terme même de « fatigue » participe à cette banalisation. Il est peu adéquat pour traduire cette lassitude extrême dans toutes ses dimensions physiques, cognitives et émotionnelles. Un terme médical la désigne : « asthénie ».

## MA FATIGUE EST-ELLE « NORMALE » ?

### Fatigue « normale »

- ▶ Elle se manifeste après une journée bien remplie, du sport, une nuit blanche...
  - ▶ Elle est passagère et a peu de répercussions sur le quotidien.
- ▶ Elle disparaît avec du repos.

### Fatigue liée au cancer

- ▶ Elle survient sans raison apparente ou après un effort minime.
- ▶ Elle perdure depuis plus de 6 semaines chez les adultes et plus d'un mois chez les enfants et adolescents et empêche de réaliser les tâches du quotidien.
- ▶ Elle résiste au repos et au sommeil.

Encore sous-diagnostiquée, elle entrave considérablement la qualité de vie des malades, pendant la maladie mais aussi après la fin des traitements, et parfois sur le très long terme. La bonne nouvelle est qu'il existe de nombreuses solutions pour réussir à la gérer.

### DES CAUSES MULTIFACTORIELLES

Le cancer lui-même, les traitements et leurs effets secondaires (anémie, manque d'appétit, nausées et/ou vomissements, dénutrition, infection, douleurs...) affectent les capacités cardio-respiratoires et affaiblissent les muscles. Moins endurants et plus fatigables, les malades sont susceptibles de développer une intolérance à l'effort. « *Un phénomène accentué si les patients ont déjà vécu un cancer et qu'ils éprouvent encore les séquelles des traitements, ou s'ils sont atteints d'une pathologie concomitante comme un diabète, une maladie pulmonaire ou encore un trouble cardiovasculaire qui contribuent à l'installation de cette fatigue extrême* », souligne le Dr Antonio Di Meglio, oncologue spécialiste du cancer du sein à Gustave Roussy.

L'impact psychologique de la maladie (stress, dépression, anxiété...), biologique (troubles du sommeil, inflammation, perturbation hormonale...) et la perturbation du quotidien (perte d'un emploi, déséquilibre familial...) ainsi que les déplacements fréquents entre le ●●●



## AVIS D'EXPERT AMANDINE BERTRAND

ONCOLOGUE À L'INSTITUT D'HÉMATOLOGIE  
ET D'ONCOLOGIE PÉDIATRIQUE (LYON)La fatigue chez  
les jeunes malades

Si nous avons le sentiment qu'ils se remettent plus rapidement que les adultes sur le plan physique et psychique, il semblerait que leurs tissus vieillissent plus rapidement que les jeunes de leur âge. Les traitements induisent, par exemple, une ménopause précoce,

des complications cardiaques ou rénales, des troubles neurologiques... Autant de répercussions qui génèrent de la fatigue et qui nécessitent un suivi sur le long terme. Les soins de support mis en œuvre pour l'atténuer sont les mêmes que chez l'adulte\* mais il est essentiel de les adapter à leur âge.»

\*Guideline for the management of fatigue in children and adolescents with cancer or pediatric hematopoietic cell transplant recipients: 2023 update - eClinicalMedicine.

*En plus des effets secondaires, on doit aussi gérer la prise des rendez-vous médicaux, la paperasse pour les arrêts de travail, les démarches liées aux hospitalisations...*

*Je ne parle même pas des couacs de l'administration qui nous obligent à téléphoner, insister, parfois tout recommencer. Tout cela est très énergivore.»*

**LUC, 50 ANS, ATTEINT D'UN CANCER ORL  
DIAGNOSTIQUÉ EN 2021.**

●●● domicile et l'hôpital sont également d'importants facteurs à prendre en compte. «*Finalement, une fatigue équivalente, estimée par exemple à 6/10 par deux patients différents, peut cacher des réalités très distinctes. Si le premier malade peut être exténué en raison d'une fonte musculaire, la fatigue du second peut davantage être liée au manque de soutien de son entourage à la fois sur le plan émotionnel ou pour les tâches du quotidien comme emmener les enfants à l'école, faire des courses, etc.*», souligne Baptiste Morel, maître de conférences à l'Université Savoie Mont Blanc.

## QUI EST CONCERNÉ ?

Les nombreuses études réalisées sur ce sujet à travers le monde montrent que ce symptôme est universel. Entre 25 et 100% des malades se disent fatigués. Une asthénie qui peut persister, parfois, des années après la maladie. L'étude française VICAN 5 avance que près de la moitié des survivants du cancer continuent à éprouver de la fatigue jusque 5 ans après le diagnostic. La littérature scientifique ajoute qu'ils seraient entre un quart et un tiers à subir encore cette torpeur 10 ans après la découverte de la maladie.

Mais tous n'ont pas la même expérience de la fatigue. On sait, ainsi, que les femmes sont davantage touchées que les hommes, en particulier par la fatigue sévère, ressentie par près de 6 femmes sur 10 contre moins de 4 hommes sur 10. Par ailleurs, les patients traités par chimiothérapie, thérapies ciblées ou par transplantation de moelle osseuse sont aussi plus concernés par la fatigue sévère que ceux traités par chirurgie ou hormonothérapie<sup>1</sup>.

De même, la localisation du cancer et le stade de la maladie, mais aussi l'âge des patients

peuvent favoriser l'installation de cet épuisement, son intensité et sa persistance.

## LES RÉPERCUSSIONS DE L'ASTHÉNIE

### ► L'impact sur le quotidien et la vie professionnelle du malade

Préparer un repas, faire le ménage, aider ses enfants à faire leurs devoirs, présenter un projet en réunion, passer sa journée en open space... Si en temps normal, ces activités s'enchaînent et rythment un quotidien bien rempli, pour les personnes épuisées par la maladie et les traitements ces tâches s'apparentent plutôt aux 12 travaux d'Hercule. Abattus, et parfois lassés de cette fatigue, ils sont nombreux à limiter leurs activités au strict minimum pour économiser leurs forces.

Mais rapidement, la baisse des activités quotidiennes et la réduction de l'activité physique s'accompagnent d'une diminution des capacités physiques, d'une perte de muscles et d'une augmentation de la masse grasse. Ce cercle vicieux, qui aboutit à un déconditionnement physique, a aussi d'importantes répercussions psychiques. Les malades se sentent fragiles et dépendants, se replient sur eux-mêmes et s'isolent. Les capacités de travail sont, elles aussi, très souvent impactées. L'arrêt de travail est alors la solution, mais le retour peut être difficile lorsque la cancer persiste. Sur la reprise de l'activité professionnelle après la maladie, de nombreux conseils sont à retrouver dans le livret *Retravail-ler après un cancer*<sup>2</sup>.

### ► Les conséquences pour l'entourage

Voir son proche éprouvé par la fatigue peut être source d'inquiétude, ou d'incompréhension pour les proches, surtout lorsque les traitements

## AVIS D'EXPERT ANTONIO DI MEGLIO

ONCOLOGUE À GUSTAVE ROUSSY

### L'inflammation, cause de cette asthénie ?

« Au cours de ces dernières années, le lien entre inflammation et fatigue liée au cancer est devenu une piste de recherche sérieuse. De nombreux travaux ont, en effet, mis en évidence que le développement du cancer, mais également les traitements, entraînent une plus grande libération de molécules pro-inflammatoires dans le sang.

Or, ces substances seraient en mesure d'atteindre le cerveau et d'influencer son fonctionnement, ce qui générerait les symptômes de l'asthénie décrits par les malades. Une autre hypothèse suggère que la maladie et les traitements altèrent le système immunitaire, et de ce fait perturbent les processus inflammatoires. »

\* Systemic inflammation and cancer-related frailty: shifting the paradigm toward precision survivorship medicine, 2024, Esmo Open.

sont terminés et lorsque l'on pense que la maladie est une épreuve appartenant au passé. Les relations ont également pu être chamboulées. Le/la partenaire mais aussi les enfants ont parfois tendance à surprotéger la personne malade, à assumer toutes les tâches du quotidien qu'elle accomplissait auparavant, au risque de s'essouffler eux aussi s'ils n'ont pas de relais. Plusieurs dispositifs existent pour les aidants et sont présentés dans le livret *Aider les proches aidants*<sup>3</sup>. ■

1. Kang, YE., Yoon, JH., Park, Nh. et al. Prevalence of cancer-related fatigue based on severity: a systematic review and meta-analysis. *Sci Rep* 13, 2023.

2, 3. Livrets à télécharger sur le site : [fondation-arc.org](http://fondation-arc.org).



# Comment Y REMÉDIER ?

L'impact de l'asthénie varie d'une personne à l'autre. Elle peut s'aggraver au fil des traitements, et ses causes sous-jacentes peuvent changer... Mais quelle que soit l'origine de la fatigue et sa sévérité, des solutions existent.

## **AU CŒUR DE LA PRISE EN CHARGE : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

Cela peut sembler contre-intuitif, voire paradoxal, mais pour lutter contre la fatigue, l'activité physique est le traitement incontournable. Elle réduit de 30 à 40 % la fatigue liée au cancer<sup>1</sup>. « Ce n'est pas un remède miracle, et son efficacité varie entre les malades, mais c'est la seule intervention qui a un effet sur toutes les dimensions de la fatigue. Elle stimule et renforce les muscles, contribue à soulager certaines douleurs, améliore le sommeil mais aussi

le bien-être psychique. Il a ainsi été démontré qu'en cas de dépression légère, l'activité physique fonctionne aussi bien que les antidépresseurs<sup>2</sup> », décrypte Baptiste Morel. Et nul besoin de se préparer au marathon pour en tirer bénéfice ! La pratique d'une activité physique adaptée (APA) à ses capacités et à ses envies a, en effet, prouvé son efficacité pour briser le cercle vicieux du déconditionnement physique. Mais attention, tous les types d'activité ne se valent pas ! Par exemple, en cas de fatigue liée à une importante fonte musculaire, appelée



« cachexie », renforcer son système cardiovasculaire mais aussi l'ensemble de ses muscles à l'aide d'exercices comme le step, le vélo ou encore du gainage sera plus approprié. En revanche, si la fatigue est plutôt émotionnelle ou associée à une dépression, l'accent sera mis sur la pratique en groupe afin de briser l'isolement et créer du lien social.

### ► **Les bénéfices du sport sur ordonnance**

Ces séances d'APA sont prescrites par l'oncologue ou le médecin généraliste, et réalisées par des coachs sportifs formés aux maladies chroniques, et notamment aux spécificités du cancer et à ses complications. Dans le cadre de ces séances de sport sur ordonnance, le médecin réalise un examen complet pour évaluer la condition physique du patient mais également déceler d'éventuels troubles pouvant contre-indiquer ou exiger quelques précautions. « C'est important que la prescription soit la plus précise possible et mentionne clairement les

*contre-indications tels que des troubles cardiaques, une fragilisation osseuse ou une épilepsie. Cela nous permet de personnaliser au mieux les exercices ou déterminer si un cours individuel ou collectif sera le plus approprié »,* explique Laury Aulnette, enseignante en APA au Centre François Baclesse (Caen).

Une fois muni de sa prescription et de son certificat médical, le patient peut s'inscrire à un cours d'APA au sein de l'hôpital – des Pôles Sport & Cancer existent au sein de nombreux services d'Oncologie, d'Hématologie adultes et pédiatriques – ou en ville (milieu associatif, maison Sport-Santé).

Dans le premier cas, le programme d'APA est pris en charge par l'hôpital. Si les séances sont réalisées en ville, plusieurs options sont possibles. Des structures, comme La CAMI Sport & Cancer présente à l'échelle nationale, proposent des séances gratuites. Certains départements ou régions ont également créé une offre gratuite comme le Grand-Est à travers son ●●●

## AVIS D'EXPERT ANTOINE LEMAIRE

SPÉCIALISTE DE LA DOULEUR  
AU CENTRE HOSPITALIER DE VALENCIENNESLa photobiomodulation,  
un traitement efficace

« Initialement utilisée et recommandée pour prévenir et traiter les mucites (inflammations de la muqueuse de la bouche), la photobiomodulation peut être efficace contre les douleurs complexes du cancer, les troubles cognitifs, les difficultés de sommeil, et ainsi améliorer la fatigue des patients\*. Cette technique indolore, sans contre-indication ni effet secondaire, repose sur les

propriétés de la lumière rouge et infrarouge pour régénérer les tissus abîmés par les traitements. Elle est absorbée par les usines énergétiques de nos cellules, les mitochondries, qui sont défaillantes à cause de la toxicité des thérapies anti-cancer. Quelques séances réparties sur plusieurs semaines permettent de "recharger" ces usines et d'améliorer considérablement la qualité de vie des malades. »

\*Photobiomodulation therapy in management of cancer therapy-induced side effects: WALT position paper 2022, Frontiers in Oncology, 2022.

●●● dispositif Prescri'mouv, la Normandie qui a mis en place Pass'sport santé 76 ou IMAPAC (Initier et maintenir une activité physique adaptée avec un cancer), ou encore le Relais Santé Pyrénées...

Néanmoins, la plupart du temps, une adhésion annuelle à l'association est nécessaire pour profiter des séances d'APA. Un coût qui peut être pris en charge par la mutuelle. N'hésitez donc pas à contacter votre complémentaire santé. Les entreprises peuvent aussi financer les

activités sportives. Prenez contact avec le service des ressources humaines et/ou du comité d'entreprise.

## GÉRER LES CAUSES DE LA FATIGUE

Pour lutter efficacement contre cette dernière, il est nécessaire de s'attaquer à chacune de ses racines. En discutant avec votre médecin traitant et/ou avec l'oncologue de votre ressenti, une prise en charge personnalisée pourra se dessiner.

## ► Limiter les effets liés aux médicaments

Des médicaments (opiacés, psychotropes, bêtabloquants ou encore statines) prescrits pour lutter contre le cancer ou des pathologies concomitantes comme le diabète, l'hypertension, etc., sont susceptibles de générer une grande fatigue. Certaines chimiothérapies sont, par ailleurs, plus fatigantes que d'autres. L'oncologue a la possibilité de réajuster l'ensemble des prescriptions médicamenteuses pour tenter de réduire le poids des effets secondaires. En fonction des cas, une molécule pourra être remplacée par une autre ou les posologies diminuées.

## ► Traiter l'anémie

Comment ? D'abord en mangeant équilibré ! La production et la survie des globules rouges dépendent d'un bon apport en fer, vitamine B9 ou acide folique et en vitamine B12. Les œufs, le poisson, le boudin noir, les épinards, les céréales complètes, la levure de bière, les dattes et les légumineuses (pois chiches, pois cassés, lentilles...) sont d'excellents alliés. Une supplémentation en fer et/ou en vitamines sera





*Une partie de ma fatigue est liée à mes douleurs. Pour les canaliser, j'ai découvert que les étirements quotidiens me font beaucoup de bien. Je pratique aussi la cohérence cardiaque au moins 3 fois par jour. Cela m'aide à gérer la douleur mais aussi l'angoisse et l'anxiété.»*

**ISABELLE, 60 ANS,  
DIAGNOSTIQUÉE D'UN CANCER DU RECTUM  
EN 2022.**

utile si l'anémie persiste malgré une bonne alimentation. En cas d'anémie sévère, la prise d'érythropoïétine (Epo), un médicament qui booste la production des globules rouges dans la moelle osseuse, ou une transfusion sanguine sera envisagée.

### ► Prévenir la dénutrition

Ne pas perdre de poids est la consigne donnée aux patients. Une consigne bien difficile à suivre quand les nausées, les vomissements ou les mucites s'invitent après la chimiothérapie, quand le moral est au plus bas ou quand la fatigue est trop écrasante. La dénutrition est une conséquence qui peut s'imposer très vite. Celle-ci est évoquée en cas de perte de 5 % du poids du corps en un mois ou 10 % en six mois. Pour une personne de 60 kg, cela ne représente que 3 kg ! En un si court laps de temps, c'est le muscle qui fond.

Or, il est aujourd'hui bien établi que la dénutrition est associée à une plus grande toxicité des thérapies anti-cancer, quelle que soit sa corpulence.

Aussi, pour prévenir cette fonte, une pesée régulière est recommandée. Si des grammes disparaissent sur la balance, enrichir son alimentation est le premier réflexe à adopter. Crème fraîche entière, gruyère râpé, parmesan, fromage blanc, petits-suisses ou crèmes dessert, sauce béchamel pour préparer des légumes en gratin... Toute calorie supplémentaire est la bienvenue. Si ces astuces de cuisine ne suffisent pas, des compléments oraux, sous forme de boissons ou desserts, très concentrés en calories et en protéines, seront prescrits par l'oncologue. La nutrition artificielle à l'aide d'une sonde nasale est une solution de dernier recours en cas de dénutrition sévère.

### ► Retrouver le sommeil

Entre un tiers et trois-quarts des patients qui viennent d'apprendre leur cancer disent mal dormir, soit près de 2 fois plus qu'en population générale. Des difficultés qui s'accroissent au fur et à mesure des traitements et qui participent à l'instauration et à la persistance de la fatigue. Conséquences biologiques du cancer, des traitements mais également de l'anxiété et de la dépression provoquées par l'annonce de la maladie, ces troubles du sommeil se traduisent par des difficultés à s'endormir, et/ou par des réveils nocturnes fréquents et prolongés.

Pour mieux dormir, l'adoption de certaines règles d'hygiène du sommeil est un préalable indispensable. Il s'agit notamment de ●●●

●●● conserver un rythme de réveil et de coucher régulier, même le week-end, et de limiter les temps de sieste à 20 ou 30 minutes par jour en début d'après-midi, d'éviter les excitants (thé, caféine, alcool) après 16 h ou encore de pratiquer une activité physique quotidienne. Important : mettre en place une routine le soir qui exclut les écrans, afin de préparer le corps à aller se coucher. La chambre doit être plongée dans l'obscurité et conserver une température plutôt fraîche. Si le sommeil ne vient pas en moins de 20 minutes, il est conseillé de lire ou pratiquer une activité relaxante et de se recoucher quand on se sent à nouveau somnolent.

*« Dans certains cas, la prescription de somnifères est nécessaire pour éviter que les troubles ne s'installent. Mais cette approche médicamenteuse doit être limitée à 3 mois, et doit céder sa place à des interventions non pharmacologiques comme la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), une forme brève de psychothérapie, qui a fait ses preuves dans le traitement de l'insomnie, et cela même si les séances sont réalisées à distance »,* indique Joy Perrier, chercheuse au sein

de l'unité Neuropsychologie et Imagerie de la mémoire humaine basée à Caen. Cette psychothérapie vise à modifier certaines habitudes de sommeil, mais aussi à rectifier les croyances erronées qui alimentent l'anxiété liée au manque de sommeil. L'acupuncture, la pratique de la relaxation ou encore la méditation de pleine conscience sont également des outils qui peuvent être utiles aux patients.

### ► Apaiser les douleurs

Plus de 50% des patients traités pour un cancer confient avoir mal. Des douleurs physiques, parfois réfractaires aux analgésiques, qui affectent le moral et épuisent. Conséquences du cancer lui-même (développement de la tumeur ou des métastases),



## SE RECONDITIONNER AVANT LES TRAITEMENTS

Le devenir des patients après les traitements est étroitement lié à leur état de santé lors du diagnostic. Les patients les plus fragiles sont davantage confrontés aux effets secondaires, dont la fatigue. Forte de ce constat, une équipe canadienne a imaginé dans les années 2000 un programme de « pré-habilitation » visant à préparer physiquement et émotionnellement les malades qui s'apprêtent à subir une lourde chirurgie. Et les bénéfices sont au rendez-vous ! Grâce à une prise en charge nutritionnelle, la pratique d'une activité physique, et si besoin un soutien psychologique s'étalant sur 4 semaines, les patients récupèrent plus vite, restent moins longtemps à l'hôpital et présentent moins de complications post-opératoires. Sur le long terme, ils ont par ailleurs plus de chances de survivre à leur cancer et d'éprouver moins de séquelles. Aujourd'hui, en France, ces programmes de reconditionnement sont mis en œuvre dans de nombreux services de chirurgie. Et depuis quelques années, des équipes les proposent aussi à des patients devant être traités par chimiothérapie.

\* Multimodal prehabilitation in colorectal cancer patients to improve functional capacity and reduce postoperative complications: the first international randomized controlled trial for multimodal prehabilitation. BMC Cancer, 2019.

et/ou des effets secondaires des traitements, les douleurs du cancer peuvent être dues à la lésion d'un organe (douleur nociceptive) ou induites par l'atteinte des nerfs (douleurs neuropathiques). Seul le médecin pourra les distinguer et prescrire un traitement adapté reposant sur des médicaments antidouleurs mais aussi des options non médicamenteuses (hypnose, relaxation...). De nombreuses réponses sont à retrouver dans notre livret *Apaiser les douleurs du cancer*<sup>3</sup>.

### ► Dissiper le brouillard cognitif

Difficulté à trouver ses mots, à se souvenir où l'on a laissé ses clés, à effectuer plusieurs tâches en même temps, à suivre une discussion... Selon

les études, 40 à 70 % des patients rapportent ces difficultés qui, à la longue, demandent beaucoup d'effort mental pour les dépasser. Si la chimiothérapie est la plus souvent pointée du doigt, d'autres traitements du cancer (immunothérapie, hormonothérapie...) induisent ce brouillard cognitif qu'il est plus juste de nommer aujourd'hui « cancer fog ».

Pour chasser ce brouillard, l'activité physique a fait ses preuves. Mais ce n'est pas la seule solution. La rééducation cognitive, ou remédiation cognitive, commence à démontrer son efficacité<sup>4,5</sup>. Celle-ci consiste à réaliser des exercices de mémorisation (retenir une série d'images, de mots...), des jeux de logique ou de rapidité, ou encore des exercices nécessitant tout cela à la fois. Ils peuvent être réalisés lors d'ateliers en groupe animés par un neuropsychologue ou un orthophoniste, en visio ou en présentiel, comme le proposent la plateforme onCOGITE et de nombreux services d'oncologie, mais également seul à la maison. Dans ce cas, les mots fléchés, les sudokus, mais aussi aller voir des expos ou un film, et en parler autour de soi, sont autant de supports pour faire travailler les neurones et créer de nouvelles connexions. ■

1. Prescription d'activité physique et sportive Cancers : sein, colorectal, prostate, Haute Autorité de Santé, 2019.
2. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews British Journal of Sports Medicine, 2023.
3. Livret à télécharger sur le site : [fondation-arc.org](http://fondation-arc.org).
4. Cognitive rehabilitation program to improve cognition of cancer patients treated with chemotherapy: A 3-arm randomized trial. Cancer, 2020.
5. Internet-based cognitive rehabilitation for working cancer survivors: results of a multicenter randomized controlled trial, JNCI Cancer Spectrum, February 2024.

# ADAPTEZ votre QUOTIDIEN

Pendant, mais aussi après la maladie, vous ressentez toujours des difficultés ? Voici quelques clés pour apprendre à utiliser vos forces à bon escient et les répartir au cours de la journée ou de la semaine.

## APPRENEZ À VOUS ÉCONOMISER

Pour mieux comprendre votre fatigue, et apprendre à faire avec, tenez un journal. Au quotidien, notez comment vous vous sentez au lever, à midi et le soir, mais aussi après chaque activité (tâche ménagère, rendez-vous médicaux, sorties entre amis...). N'hésitez pas à évaluer votre état de fatigue sur une échelle de 0 à 10 pour tenter le plus objectivement possible d'observer son évolution. Vous pouvez également dresser la liste des choses qui vous donnent un regain d'énergie. En tenant ce journal, vous repêrerez plus facilement les moments où la vitalité vous manque, les activités les plus énergivores mais aussi les périodes où vous avez besoin de repos.

## OSEZ DEMANDER DE L'AIDE

### ► Pour alléger le quotidien

Cet exercice n'est pas forcément facile car, *in fine*, l'objectif est d'apprendre à renoncer à certaines activités et admettre que vous ne pouvez pas tout affronter. Il va falloir anticiper, planifier et surtout prioriser en déléguant certaines

*Mes voyages, mes sorties entre amis, les événements familiaux... Je planifie tout en fonction de ma fatigue. J'ai aussi appris à privilégier les activités et les moments qui me font vraiment du bien. La qualité est bien plus importante que la quantité.»*

**GIULIA, 32 ANS, DIAGNOSTIQUÉE  
D'UN CANCER DU CÔLON EN 2022.**

tâches à des proches, des voisins, ou des organismes privés. Vous vous surprendrez à profiter des « bons jours » et à mieux gérer les « mauvais ». Certaines mutuelles incluent dans leur contrat quelques heures d'aide à domicile en cas d'hospitalisation ou en cas de protocole de radiothérapie et/ou de chimiothérapie. N'hésitez pas à contacter votre complémentaire pour savoir ce que contient votre contrat.

Par ailleurs, en fonction de vos besoins, de votre âge mais aussi de votre état de santé, des



aides à domicile et des financements peuvent être mis en place. Mais les démarches s'avèrent souvent complexes tant les organismes chargés de proposer ces services sont divers (caisses de retraite, maison départementale pour les personnes handicapées...). L'assistante sociale de l'hôpital saura vous orienter et vous aider à constituer votre dossier.

Le service social de l'Assurance maladie est également une ressource. Pour le contacter, il est possible de passer par la messagerie ●●●

*Dès que la fatigue a commencé à s'estomper, je me suis mis en mouvement tout doucement. Une reconstruction à laquelle mon chien a grandement contribué. À chaque promenade, il me poussait à aller un peu plus loin. Cette année, avec mon compagnon à 4 pattes, nous nous sommes lancé le défi de parcourir un bout du chemin de Compostelle.»*

**LOUIS, 64 ANS,  
DIAGNOSTIQUÉ D'UN CANCER DE LA PROSTATE  
EN 2020.**

● ● ● de votre compte Ameli, d'appeler le 36 46 et dire « service social » ou de vous rendre à l'accueil de votre Caisse primaire d'assurance maladie.

### ► Pour conserver une bonne santé mentale

Surgissant à différents moments du parcours, l'anxiété et/ou la dépression touchent environ un tiers des malades. Pour ne pas perdre pied, il est nécessaire de ne pas s'isoler, et d'en parler à un professionnel : psychologue, psychiatre. Pour chasser les ruminations, prévenir les crises de panique ou améliorer la gestion du stress, les TCC se révèlent être l'intervention la plus efficace. L'activité physique a là aussi toute sa place. En cas de troubles sévères, les anxiolytiques et/ou les antidépresseurs sont utiles. Mais ils doivent être prescrits en association avec une psychothérapie. ■

## GARE À L'AUTOMÉDICATION

« Vitalité et Tonus », « Fortifiant et stimulant », « Énergie au quotidien »... Les promesses des compléments alimentaires ou des médicaments vendus sans ordonnance s'affichent sur les boîtes ou les pubs à la télé. Or, ces produits n'ont jamais fait la preuve de leur efficacité. Au contraire, plusieurs études pointent leurs dangers. Certaines substances pourraient, en effet, protéger les cellules cancéreuses ou diminuerait l'efficacité des traitements. Les doses de vitamines seraient, parfois, trop élevées. Aussi, avant de prendre un complément alimentaire, il est vivement recommandé d'en discuter avec son oncologue.



*Après chaque chimio, la fatigue m'assommait durant 48 h. J'ai mis en place une routine qui m'a vraiment aidée : je filais au lit en rentrant de l'hôpital et j'y restais plongée dans le noir, avec des objets réconfortants comme un oreiller qui sentait bon la lessive, des aliments qui me donnaient envie...»*

FRANÇOISE, 61 ANS, ATTEINTE D'UN CANCER DU SEIN.



*Je vis seule. Mais j'ai eu la chance que mes proches et des voisins se relaient pour m'aider à cuisiner, faire un peu de ménage, les courses, ou aller chercher les enfants à l'école. Ce soutien m'a été indispensable, et pourtant accepter leur main tendue n'a pas été évident.»*

SELMA, 36 ANS, DIAGNOSTIQUÉE D'UN CANCER DES OVAIRES EN 2023.



*Mon travail m'occupe l'esprit, mes projets détournent mon attention des douleurs, m'empêchent de ruminer. J'ai donc repris à mi-temps pour mon bien-être psychique et pour lutter contre la fatigue mentale.»*

SOLENNE, 33 ANS, ATTEINTE D'UN CANCER DU SEIN MÉTASTATIQUE.

# Les CONTACTS et RESSOURCES UTILES

## S'INFORMER

### [sfetd-douleur.org](http://sfetd-douleur.org)

Site de la Société Française d'Étude et de Traitement de la Douleur. Un annuaire national des centres spécialisés douleurs chroniques est accessible.

### [afsos.org](http://afsos.org)

Site de l'Association Francophone des Soins Oncologiques de Support (AFSOS).

### [reseau-morphee.fr](http://reseau-morphee.fr)

Site d'information sur le sommeil fondé par des spécialistes du sommeil.

## PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

### [sportetcancer.com](http://sportetcancer.com)

Site de la CAMI Sport & Cancer où l'on trouve une carte interactive pour trouver une séance près de chez soi. Voir la rubrique Pour qui ?/Patient.

### [sfp-apa.fr](http://sfp-apa.fr)

Site de la Société française des professionnels en activité physique adaptée où est mis à disposition un annuaire des enseignants en APA.

### [sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

Site du ministère des Sports, permettant de découvrir la maison Sport-Santé la plus proche de chez soi.

## BIEN MANGER

### [vite-fait-bienfaits.fr](http://vite-fait-bienfaits.fr)

Site de recettes de cuisine pensée pour les malades du cancer.

### [onconormandie.fr](http://onconormandie.fr)

À télécharger: Le guide « Revue de popotes ».

## FAIRE TRAVAILLER SES MÉNINGES

### [lumosity.com](http://lumosity.com)

Application web et smartphone gratuite d'entraînement cérébral.

### [cognifit.com](http://cognifit.com)

Application web et smartphone gratuite d'entraînement cérébral.

Il existe par ailleurs de nombreuses autres applications gratuites comme payantes pour vous accompagner, telles que la plateforme Oncogite.

## ÊTRE ÉCOUTÉ

### [ligue-cancer.net](http://ligue-cancer.net)

La Ligue contre le cancer a mis en place une plateforme téléphonique nationale, avec un service d'écoute psychologique. Accessible du lundi au vendredi de 9h à 19h, au 0 800 940 939 (appel et service gratuits).

### [Mon soutien psy](#)

Dispositif qui permet d'accéder à 12 consultations avec un psychologue remboursées par l'Assurance maladie. Toutes les infos sur le site [ameli.fr](http://ameli.fr).

## BON À SAVOIR

Face à l'offre pléthorique des applis web ou mobiles aujourd'hui disponibles en quelques clics, comment reconnaître celles qui sont fiables ? Pour faire le tri, et s'assurer de faire le bon choix, veillez à ce qu'elles aient été développées avec des patients, bénéficié d'une supervision par un comité scientifique, ou que le directeur médical de la société soit un médecin. Des informations que vous pourrez retrouver dans la section « qui sommes-nous ? ».

## REMERCIEMENTS

Dr Antonio Di Meglio, oncologue à Gustave Roussy,  
Baptiste Morel, maître de conférences à l'Université Savoie Mont Blanc,  
Dr Amandine Bertrand, Oncologue à l'Institut d'Hématologie et d'Oncologie Pédiatrique (Lyon),  
Laury Aulnette, enseignante en APA au Centre François Baclesse (Caen),  
Joy Perrier, chercheuse au sein de l'unité Neuropsychologie et Imagerie de la mémoire humaine basée à Caen,  
Dr Antoine Lemaire, spécialiste de la douleur au Centre Hospitalier de Valenciennes.

**Notre conviction : la recherche vaincra le cancer.  
Notre ambition : libérer l'extraordinaire potentiel  
de la recherche française en cancérologie.  
Notre objectif : parvenir un jour à guérir le cancer,  
tous les cancers.**

La Fondation ARC pour la recherche sur le cancer partage avec le plus grand nombre les avancées de la recherche pour apporter à chacun les moyens de mieux prévenir, de mieux prendre en charge et de mieux comprendre la maladie.

Trois collections sont disponibles :

- **Sensibiliser et prévenir** pour sensibiliser aux risques et à la prévention des cancers.
- **Comprendre et agir** pour informer sur la maladie et la prise en charge.
- **Mieux vivre** pour améliorer la qualité de vie pendant et après la maladie.

À découvrir et à commander gratuitement sur **[www.fondation-arc.org](http://www.fondation-arc.org)**



Les ressources de la Fondation ARC proviennent exclusivement de la générosité de ses donateurs et testateurs.

❖ **POUR FAIRE UN DON** ou **AGIR À NOS CÔTÉS**  
rendez-vous sur **[www.fondation-arc.org](http://www.fondation-arc.org)**