Gestion de la fatigue pendant ou après un cancer

Fiche pour le patient et son entourage

Cocher les différentes propositions en fonction de ce qui vous semble prioritaire dans votre situation.	Prioritaire	Secondaire	Pas important
1. Se reposer, mais pas trop			
Faire des siestes courtes (30 minutes ou moins)	○	○	○
Essayer de dormir 7–8 heures chaque nuit	○	○	○
Eviter la caféine (café, thé, boisson énergisante, soda, chocolat) 8 heures avant d'aller se coucher	○	○	○
Ne pas faire d'exercices avant le coucher	○	○	○
2. Rester actif			
Effectuer des exercices régulièrement : voir plus bas « activité physique ». Dans certaines situations, l'activité physique est contre-indiquée ou doit être adaptée. Dans les cas suivants, il faut en parler avec votre médecin avant de débuter: plaquettes ou globules blancs bas, fièvre ou infection active, anémie, métastases osseuses ou absence d'activité physique de longue durée.	○	○	○
3. Conserver son énergie			
Mettre la priorité chaque jour sur ce qui est important	○	○	○
Répartir les activités sur la journée	○	○	○
Faire les choses lentement, afin d'épargner votre énergie	○	○	○
Faire des pauses entre les activités	○	○	○
Eviter de rester debout longtemps ou de faire des activités dans des températures extrêmes (même de longues douches/bains chauds peuvent diminuer votre énergie)	○	○	○
S'asseoir dès que possible, ajouter une chaise dans la salle de bains (pour se brosser les dents, se coiffer)	○	○	○
Installer les objets quotidiens à portée de main	○	○	○
4. Demander de l'aide			
Demander de l'aide à sa famille et amis pour les tâches de la vie quotidienne	○	○	○
Se laisser aider: beaucoup de personnes souhaiteraient vous aider, mais ne savent pas que faire concrètement: leur dire de faire une tâche spécifique peut leur donner l'occasion de faire quelque chose qui vous aide vraiment, et elles se sentiront utiles par la même occasion.	○	○	○
Demander conseil aux Ligues cantonales/régionales contre le cancer ou la ligne info-cancer au 0800 11 88 11	○	○	○
5. Bien s'alimenter			
Boire suffisamment d'eau ou de thé non sucré	○	○	○
Manger 5 portions de fruits et légumes par jour (2dl de jus de fruit peuvent remplacer une portion)	○	○	○
Se référer à la pyramide alimentaire	○	○	○
Contacter un diététicien peut vous aider à gérer la diminution d'appétit, les diarrhées, les nausées ou les vomissements	○	○	○
6. Réduire le stress			
Parler à votre équipe soignante de votre stress peut vous aider à déterminer s'il s'agit d'un niveau normal de stress ou plutôt d'anxiété ou de dépression	○	○	○
Un soutien psychologique, des exercices de gestion du stress ou de relaxation (yoga, méditation, …) peuvent aider à améliorer la sensation de fatigue	○	○	○
7. Se distraire			
Ecouter de la musique, avoir la visite d'amis, de la famille ou lire un livre Ces activités peuvent vous aider à vous distraire de la fatigue sans utiliser trop d'énergie	○	○	○
8. En parler avec votre médecin	○	○	○

Recommandations d'activité physique

En l'absence de contre-indication ou de frein à la pratique et chez les patients ayant déjà une activité physique:
Réduire le temps de sédentarité quotidien en position assise ou allongée et rompre les périodes prolongées de sédentarité.
Privilégier dans un premier temps le retour à un mode de vie plus actif (mobilité douce, escaliers, …) avant de programmer une activité physique régulière.
Cibler à terme 30 min d'activité physique cardio-respiratoire d'intensité modérée 5 jours par semaine, en évitant de rester 2 jours consécutifs sans pratique; cette activité peut être fractionnée en périodes de 10 minutes.
Au moins 2 séances par semaine d'activité physique de renforcement musculaire léger, avec une intensité permettant la répétition des mouvements environ 15 ou 20 fois sans douleur et 1 à 2 jours de récupération entre deux séances.
2 à 3 fois par semaine des exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire.
Des exercices d'équilibre au moins 2 fois par semaine, chez les patients âgés de 65 ans et plus.

En présence de freins ou d'un niveau initial d'activité physique insuffisant (sujet sédentaire ou pratiquant moins de 150 min d'exercice par semaine):
Engagement progressif dans la pratique.
Exemple de reconditionnement sur 4 à 6 semaines, à mettre en place dès que possible : • *Débuter chaque jour par 5 ou 10 minutes de marche au seuil d'essoufflement (possible de parler mais pas de chanter, ou de dire 5-6 mots sans reprendre son souffle), puis augmenter progressivement par période de 10 minutes en fractionnant pour arriver à 3 fois 10 minutes par jour.* • *Renforcement musculaire léger 2 fois par semaine: 10 à 15 répétitions sur les principaux groupes musculaires (extenseurs des genoux, mollets, dorsaux, pectoraux, biceps et triceps).* *NB: en cas de difficulté à respirer limitant la durée de marche, commencer par le renforcement musculaire* Puis pratique d'une activité physique régulière selon les repères généraux (cf. supra). La mise en place d'une activité adaptée peut parfois être difficile. Il existe des spécialistes de la réhabilitation après un cancer auxquels vous pouvez faire appel (voir liste des groupes par canton plus bas).

Sites internet:

Liste des groupes de sport par canton:
https://www.liguecancer.ch/conseil-et-soutien/cours-et-stages/groupes-de-sport-pour-les-personnes-touchees-par-le-cancer/-dl-/fileadmin/downloads/sheets/krebssportgruppen-groupes-de-sport-gruppi-di-sport.pdf

Institut National du Cancer (INCA, France):
http://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Benefices-de-l-activite-physique-pendant-et-apres-cancer-Des-connaissances-aux-reperes-pratiques

Association Francophone des Soins Oncologiques de Support (AFSOS):
http://www.afsos.org/fiche-referentiel/activite-physique-cancer/

Brochures de la Ligue suisse contre le cancer:

"Activité physique et cancer"

"Groupes de sport ; activité physique et cancer"

"Le mouvement fait du bien ; exercices à réaliser après une opération du sein"

"Vrai ou faux, teste tes connaissances en matière d'activité physique"

https://boutique.liguecancer.ch

Fiche réalisée en collaboration avec la Ligue suisse contre le cancer (https://www.liguecancer.ch)