



Épuisement et fatigue lors d'un cancer

Le cancer peut conduire à un état d'épuisement qui ne s'estompe pas, même après beaucoup de repos et de sommeil. Les facteurs déclencheurs d'une fatigue liée au cancer peuvent être multiples. Il n'existe donc pas de recette miracle pour y remédier. Vous trouverez ici un aperçu des mesures possibles.

Vous suivez, ou avez suivi, un traitement contre le cancer, et vous vous sentez toujours fatigué, épuisé, à bout de forces ? Le cancer peut provoquer un épuisement et une fatigue prononcés. Les moyens d'atténuer ces manifestations dépendent fortement de leurs causes respectives et de chaque situation individuelle. Souvent, le mouvement, la relaxation et une alimentation riche en protéines apportent un soulagement. Le soutien psychosocial favorisant une meilleure gestion de la maladie a également fait ses preuves.

Définition, symptômes et diagnostic

Qu'entend-on par la notion de fatigue liée au cancer

Pour la plupart des gens, ressentir de la fatigue durant les phases éprouvantes de traitement contre le cancer semble tout à fait normal. Toutefois, chez un petit nombre de patients¹, cette fatigue se transforme en épuisement chronique que ni de longues nuits de sommeil ni le fait de se ménager n'atténuent. Cette forme particulière de fatigue liée au cancer porte le nom anglais de « Cancer related Fatigue » (CrF) – « fatigue associée au cancer ». Les professionnels désignent par « CrF aiguë » un épuisement qui surgit durant ou peu après un traitement contre le cancer. Ils parlent de « CrF chronique » lorsque cet épuisement prononcé se prolonge durant plusieurs mois, voire des années, après la fin du traitement contre le cancer.

Quels sont les signes de cette fatigue ?

Les manifestations d'une CrF sont multiples : certains patients se sentent physiquement faibles et sans force, et ressentent un besoin accru de sommeil et de repos. Dans d'autres cas, l'épuisement se manifeste plutôt sur le plan émotionnel : apathie, manque d'entrain, angoisse face aux exigences normales du quotidien. Conséquence : les tâches quotidiennes, comme s'habiller, se laver et faire ses courses, deviennent stressantes, éprouvantes, voire insurmontables. L'épuisement peut également conduire à des difficultés de concentration, et causer des pertes de mémoire. Si vous aussi vous souffrez de symptômes de cet ordre-là, vous devriez en discuter avec votre médecin traitant.

Comment mesurer sa fatigue ?

Les médecins et les professionnels essaient de mieux cerner l'ampleur et les facteurs déclencheurs d'une CrF en dialoguant avec les personnes touchées. Parfois, ils utilisent des outils standardisés comme des questionnaires ou des échelles qui vous permettent d'indiquer votre degré de fatigue, et ses conséquences sur votre quotidien. En fonction des causes probables, des examens sanguins ou d'autres analyses seront également effectués. Il est souvent difficile d'expliquer à un médecin ce qui a changé par rapport à l'« avant-maladie ». Les questions suivantes pourront vous aider à bien préparer votre entretien avec votre médecin :

- Quel est mon degré de fatigue ?
- Qu'est-ce qui a changé par rapport à la période précédant ma maladie ?
- Quand ma fatigue commence-t-elle et combien de temps dure-t-elle ?
- Quels sont les symptômes physiques de ma fatigue ?
- Ma fatigue diminue-t-elle avec du repos et du sommeil ?
- Mon humeur et mes capacités de concentration sont-elles altérées ?
- Quelles sont les répercussions de mon épuisement sur mon quotidien ? Ai-je le sentiment de vouloir faire quelque-chose, sans en avoir la force ? Il y a là une distinction claire avec une dépression, qui est associée au sentiment de « ne rien valoir ».

Causes et facteurs déclencheurs

CrF pendant un traitement contre le cancer

Les personnes touchées se sentent souvent épuisées durant un traitement contre le cancer. Il est néanmoins souvent difficile de relier une CrF à un déclencheur spécifique. En règle générale, différents facteurs jouent un rôle. Les traitements contre le cancer comme la chimiothérapie, les rayons et les immunothérapies et leurs effets secondaires favorisent l'épuisement. Un effet encore renforcé par d'autres effets secondaires comme l'anémie, les nausées, les vomissements et les inflammations et infections. En outre, un traitement contre le

¹ Dans un souci d'égalité entre les sexes, les fiches d'information alternent la forme féminine et la forme masculine. Néanmoins, celles-ci englobent toujours les deux sexes.

cancer affecte également le rythme du quotidien. Les habitudes de sommeil changent. Souvent, l'activité physique diminue. De plus, un cancer peut aussi avoir des répercussions d'ordre psychologique. Ces différents facteurs affectent également les performances. Par ailleurs, la tumeur elle-même peut être la cause de l'épuisement. Par exemple, lorsqu'elle croît, une tumeur peut perturber le métabolisme et provoquer de la fatigue.

La CrF après la fin d'un traitement contre le cancer

Sur le plan médical, les facteurs déclencheurs spécifiques de l'épuisement qui persistent durant des mois ou des années après la fin du traitement sont rarement identifiés. Le plus souvent, les patients restent dans le flou. Selon l'état actuel des connaissances, il apparaît que cet épuisement est le plus souvent le résultat d'une conjonction de différents déclencheurs. Parmi eux, les séquelles à long terme du traitement contre le cancer, le manque d'activité physique, le stress psychologique, les facteurs sociaux, les troubles du sommeil et les maladies associées.

Soulager et traiter

Le traitement de la CrF et les mesures visant à soulager le patient doivent être adaptés à chaque cas particulier. Les patients atteints d'un cancer avancé et qui souffrent d'une CrF ont besoin d'un soutien différent des personnes qui, physiquement, ont plus ou moins retrouvé « la forme ».

Que pouvez-vous faire ?

- **Activité physique adaptée** : le mouvement a un effet positif contre l'épuisement, que ce soit pendant ou après la maladie. Les études montrent que les personnes actives se sentent plus performantes et moins épuisées.
- **Ménager ses forces au quotidien** : fixer des priorités, planifier et déléguer peut apporter un soulagement. Il faut en effet répartir ses efforts. Souvent, de petits changements apportés au quotidien peuvent aider.
- **Hygiène du sommeil** : un rythme de sommeil et d'éveil régulier et un quotidien bien structuré peuvent également apporter un soulagement. Un manque, mais aussi un surplus, de sommeil, peuvent renforcer la CrF.
- **Alimentation équilibrée** : une alimentation saine et équilibrée joue également un rôle important. Les personnes qui ont des questions au sujet de leur alimentation peuvent bénéficier des conseils d'une nutritionniste.
- **Exercices de relaxation** : pour certaines personnes touchées, les exercices de relaxation comme la relaxation musculaire, le training autogène, le yoga, la réduction du stress basée sur la technique de la pleine conscience (MBSR), le Qigong et la méditation ont un effet bénéfique.

Que peuvent faire les médecins ?

Votre épuisement est-il associé à de fortes douleurs, à des nausées et vomissements, des infections ou des troubles du sommeil ? Les médecins s'attacheront alors à soulager ces symptômes en vous prescrivant les médicaments adéquats. Un traitement médicamenteux vous sera également prescrit si vous souffrez de maladies associées – maladie cardiaque ou pulmonaire ou hypothyroïdie. Des médicaments agissant directement contre l'épuisement sont également demandés. Si vous souhaitez prendre un médicament contre la fatigue en automédication, nous vous conseillons d'en discuter avec votre médecin traitant et votre équipe soignante. Les spécialistes travaillent le plus souvent en équipe, et élaboreront avec vous un concept de traitement individualisé.

Soutien psychosocial

La fatigue associée au cancer peut fortement affecter la qualité de vie. De nombreuses personnes touchées se sentent épuisées physiquement, mais aussi sur le plan émotionnel. Dans le cas d'une CrF, il est souvent difficile pour les professionnels de faire la différence avec une dépression. Selon les cas, un suivi psychothérapeutique facilitera la gestion de la CrF. Ces mesures ont toutes pour objectif une réinsertion optimale dans la vie de tous les jours, au niveau professionnel aussi bien que privé. La Ligue contre le cancer peut fournir par téléphone, email ou sur internet les adresses des centres de consultation et psycho-oncologues de votre région.

Pour en savoir plus :

- Ligne InfoCancer: 0800 11 88 11, helpline@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch/region
- Médias: media@liguecancer.ch

Cette information a été dûment vérifiée par le service d'information sur le cancer (KID), le centre allemand de recherche contre le cancer, statut: 15.01.2018 (sources KID et Ligue suisse contre le cancer).

Nous remercions le KID d'avoir accepté que ces documents soient adaptés pour la Suisse et y soient utilisés.

Impressum

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40, Case Postale, 3001 Berne
Tél. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch

Cette feuille d'information est disponible sous <https://boutique.liguecancer.ch/> en allemand/français/italien.

© 2018, KID et Ligue suisse contre le cancer, Berne