

La fatigue liée aux chimiothérapies et immunothérapies

Définitions et explications

La fatigue est un effet indésirable très fréquent lors du traitement d'un cancer. La fatigue est à type de manque d'énergie, de lassitude ou à type d'épuisement généralisée. Elle diffère de la fatigue qu'une personne ressent habituellement en fin de journée. Cette fatigue peut être générée soit par le traitement en lui-même soit par différents effets secondaires tels que l'anémie, les nausées ou le manque d'appétit, les troubles du sommeil.

Ces signes de fatigues peuvent être perçus différemment selon votre personnalité, elle peut en effet soit être dérangeante soit nuire à votre qualité de vie.

Conseils thérapeutiques

Pour améliorer cet état de fatigue, nous vous proposons quatre grands types de mesures :

1. La prise en charge des effets secondaires :

L'équipe médicale tentera de trouver la cause de votre fatigue et fera avec vous le point sur les effets secondaires qui peuvent altérer votre énergie (prise de repas trop léger lié à une perte d'appétit, bilan sanguin, troubles du sommeil...)

2. L'adaptation de votre activité :

Dans les jours qui suivent votre traitement anti cancéreux, la fatigue est plus intense. Dans ce cas, conservez votre énergie pour des choses importantes et concentrez vous sur ce qui vous tient le plus à cœur et ce qui vous procure du plaisir.

3. L'aménagement de temps de repos:

Il est indispensable de s'octroyer des temps de repos dans la journée. Si vous désirez faire une sieste, privilégiez une sieste de 30 minutes maximum. Une longue sieste peut réduire votre niveau d'énergie et provoquer des troubles du sommeil.

4. L'activité physique

L'activité physique est un traitement contre la fatigue. Il est démontré qu'elle améliore la qualité de vie et qu'elle réduit certains effets secondaires. Vous bougez, vous mangez mieux, vous dormez mieux. Nous pouvons vous accompagner afin d'incorporer l'activité physique dans un rituel journalier.

Voici quelques exemples d'exercices que vous pouvez faire à la maison.



Exercices à faire debout

<https://www.youtube.com/watch?v=K69HzAAuckA>



Exercices à faire assis

https://www.youtube.com/watch?v=EDNliyG_faA



Exercices à faire au lit

<https://www.youtube.com/watch?v=tTSi4XOjUNo>