



Lutter contre la fatigue

La fatigue, dans le cadre de la maladie, est plus importante que pour les personnes en bonne santé. Elle ne passe pas après une bonne nuit de sommeil. Cet affaiblissement général de l'organisme, ou asthénie, peut être gênante pour les actes du quotidien. La fatigue est un symptôme fréquent de la maladie et de ses traitements. Pour autant, elle n'est pas normale et doit être prise en charge.

Quelle en est la cause ?

Elle peut être provoquée par plusieurs facteurs physiques, psychologiques ou sociaux : la maladie elle-même, les traitements et leurs effets secondaires, le stress, la douleur, les changements de rythme dus à la maladie...

Elle est différente selon les étapes de la maladie et elle ne touche pas tout le monde de la même façon. Elle s'atténue avec l'éloignement des traitements mais, dans certains cas, peut durer plusieurs mois voire plusieurs années.

Est-elle réversible ?

Il est possible de soulager cette fatigue. Il est donc important avant tout d'en parler à l'équipe soignante pour identifier sa fatigue, ses causes, décrire ses conséquences au quotidien. Des échelles graduées et des questionnaires existent pour évaluer et caractériser cette fatigue. Cela permettra de mettre en place une prise en charge adaptée.

Lutter contre la fatigue

Que faire ensuite ?

Plusieurs professionnels de santé proposent des actions selon les situations, les besoins, les désirs de chacun dans une optique d'améliorer la qualité de vie. Ils sont souvent accessibles dans les structures de soins ou à proximité, ou par le biais d'une association. L'équipe soignante est là pour vous informer et vous guider dans cette démarche. Le médecin commencera par chercher les causes corrigibles comme l'anémie ou les douleurs et pourra adapter certains traitements.

Relaxation Les massages et autres techniques de détente sont bons pour le moral et favorisent le repos. Le psychomotricien, par exemple, propose des séances de relaxation, stimulation sensorielle. La socio-esthéticienne aide à la réappropriation de son corps.

Activité sportive Une activité physique adaptée et régulière provoque une fatigue saine qui favorise l'endormissement et donc la récupération. Le masseur-kinésithérapeute aide à la récupération musculaire et à la rééducation aux mouvements pour permettre cette activité. A l'inverse, l'inactivité peut aggraver la fatigue.

Adapter son environnement L'ergothérapeute facilite l'aménagement de l'univers personnel ou l'adaptation des gestes du quotidien afin de diminuer la fatigue. La restauration d'un équilibre du sommeil est également essentielle.

Alimentation Elle a aussi un impact sur la fatigue. Le diététicien conseille sur la façon de se nourrir pour trouver son équilibre.

Soutien psychologique La fatigue ressentie peut aussi être une manifestation du stress, d'une déprime voire d'une dépression. Les psycho-oncologues sont présents dans la majorité des services pour aider les patients en demande. Les associations de patients peuvent aussi répondre à cette demande de soutien.

Pour en savoir plus, s'adresser à son médecin (Cf. aussi les fiches correspondantes à ces différentes thématiques).

Ecouter son corps, ses envies, c'est aussi lutter contre cette fatigue en retrouvant son équilibre.

