Conseils

Physiothérapie

Le maintien d'une activité physique régulière est efficace pour réduire la fatigue. Un physiothérapeute peut vous aider à définir des exercices réguliers selon votre condition. La Ligue contre le cancer peut vous conseiller des cours collectifs sur le thème "Cancer et sport".

Diéteticienne

Une anénie ou un déséquilibre nutritionnel peuvent aussi aggraver votre fatigue. Consultez une diéteticienne pour faire un bilan de votre état nutritionnel.

Interventions psycho-oncologique

Un psycho-oncologue peut vous aider à supporter le poids de la maladie sur le moral. La thérapie cognitivo-comportementale est aussi efficace pour améliorer les comportements favorisant le sommeil et apprendre à réduire la fatigue. Des cours de réduction du stress basés sur la pleine conscience (MBSR) peuvent vous aider à vous relaxer.

D'autres informations à ce sujet

- **«Fatigue et cancer»**, Ligue suisse contre le cancer
- **«Activité physique et cancer»**, Ligue suisse contre le cancer

Cette brochure a été rédigée en collaboration avec des patient·e·s et des expert·e·s. Vous trouverez de plus amples informations sur le site web.

VFSM / Symptom Navi Programm © 2025

Epuisement (fatigue chronique, asthénie)

Bon à savoir

En parlant du cancer, on entend par épuisement une forte sensation de fatigue qui perdure. Elle diffère de la fatigue « normale » et on ne parvient pas à y remédier par le sommeil. L'épuisement entrave nettement les activités de la vie quotidienne.

L'épuisement peut être causé par la maladie ou par les traitements. L'anémie, les carences alimentaires, des troubles de la thyroïde, la douleur, les nausées, des troubles psychiques ou une consommation d'alcool et de drogues peuvent venir aggraver encore cet épuisement.

Cette fatigue doit être investiguée par un médecin pour en rechercher la cause et traiter tout facteurs contributifs. Si aucune cause n'est détectée, des mesures pour l'atténuer peuvent être mises en place.

La fatigue peut persister au-delà du traitement, elle n'indique cependant pas une progression de la maladie.

Epuisement (fatigue chronique, asthénie)

Vous vous sentez...	Ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire vous-même...
	• Légère limitation des performances	• Essayez de conserver vos activités. Ayez une activité physique régulière, p. ex. promenades (rapides), natation ou vélo. • En cas de besoin, prenez vos médicaments de réserve contre la douleur ou la nausée. Voir Symptom Navi : «Nausées et vomissements» et «Douleurs». • Organisez une aide pour les travaux ménagers. Voir Symptom Navi : «Soutien à domicile ». • Essayez d'avoir une occupation qui vous fait plaisir.
	• Nette limitation des performances • Troubles de la concentration • Troubles du sommeil • Essouflement • Manque d'énergie • De plus en plus de difficultés à maintenir les activités quotidiennes	• Pour vous et vos proches, la fatigue chronique est difficile à gérer. Parlez-en avec eux. L'équipe soignante peut vous aider pendant cette phase. • Dans la journée, faites régulièrement des pauses, mais ne dormez pas plus de 45 minutes d'affilée pour ne pas perdre votre rythme de sommeil. • Essayez de bien répartir votre énergie. Prévoyez les activités fatigantes pour les heures de la journée où vous avez le plus de force et d'énergie. Établissez des priorités et prévoyez aussi des activités agréables. • Essayez des activités stimulantes comme écouter de la musique ou des exercices ciblés (relaxation musculaire progressive, exercices respiratoires, yoga). Faites-vous conseiller. • Utilisez une lampe de luminothérapie médicale 30 à 40 minutes le matin pour réguler vos cycles de sommeil. Ne pas l'utiliser avant de dormir. Cette lampe est contre indiqué en cas de pathologies oculaires
	• Très grande fatigue chronique • Aggravation des symptômes indiqués dans la partie jaune • Fièvre égale ou supérieure à 38 °C • Vous n'arrivez pratiquement plus à vous réveiller et à rester éveillé-e • Abattement durable, perte de la capacité à la joie et à la tristesse	• Contactez l'équipe soignante.