

CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE

Comment gérer **LA FATIGUE**



INSTITUT
DE CANCÉROLOGIE
ARSÈNE BURNY

CHU
de Liège



Édito

Bonjour,

Cette brochure informative offre des conseils d'hygiène de vie aux personnes souffrant de fatigue liée au cancer ou au traitement de celui-ci.

Elle ne contient pas de conseils médicamenteux et ne remplace pas les conseils de votre équipe soignante.

Pour tout renseignement supplémentaire, nos équipes se tiennent à votre disposition.

Vous trouverez leurs coordonnées dans votre carnet de liaison.

**Le Conseil de gouvernance de
l'Institut de Cancérologie Arsène Burny**

Sommaire

1. Quelles sont les causes de la fatigue ?	4
2. Quels sont les effets de la fatigue ?	4
3. Comment adapter son quotidien pour diminuer la fatigue ?.....	6
4. Quelques conseils pratiques ?	7
5. Quelles sont les activités pour se détendre et se ressourcer ?.....	8



1. Quelles sont les causes de la fatigue ?

La fatigue est un mécanisme qui permet à notre corps de manifester son besoin de repos.

Plusieurs causes peuvent être à l'origine de la fatigue : le **cancer**, les **traitements** et leurs **effets secondaires** (douleur, vomissement...), l'**anxiété**, les **difficultés alimentaires**...

La fatigue ne touche pas toutes les personnes de la même façon et elle diffère selon le moment de votre parcours de soins. La fatigue diminue à la fin des traitements mais elle peut parfois se prolonger durant un certain temps.

2. Quels sont les effets de la fatigue ?

La fatigue provoque souvent des effets dans plusieurs domaines :

- Physique : maux de dos, de nuque...
- Cognitif : perte d'attention, difficultés de concentration et de mémorisation...
- Comportemental : irritabilité, nervosité, manque d'énergie et de tonus, sentiment d'exténuation...
- Psychologique : anxiété, déprime, baisse de l'estime de soi...
- Social : insociabilité, solitude...



Cette fatigue peut avoir de grandes répercussions sur les activités de la vie quotidienne (se laver, préparer à manger, monter un escalier, lire...) et impacter les relations avec votre famille et vos amis.

Cette sensation d'épuisement intense et continu n'est généralement pas (ou peu) apaisée par le repos ou le sommeil.

Il est donc essentiel d'en parler avec votre médecin référent qui pourra vous conseiller de manière adéquate en fonction de votre situation.



3. Comment adapter son quotidien pour diminuer la fatigue ?

- **Organisez votre journée** en alternant des activités et des périodes de repos. Les périodes de repos sont essentielles, même si vous ne ressentez qu'une légère fatigue, afin de préserver vos ressources et d'optimiser votre temps de récupération ;
- **Demandez de l'aide** à votre entourage pour certaines tâches comme le ménage, la lessives ou encore les courses et **délégués** certaines tâches (une aide à domicile peut également être utile) ;
- **Aménagez votre domicile** et/ou adaptez les gestes du quotidien afin de diminuer la fatigue (nos ergothérapeutes peuvent vous y aider) ;
- **Levez-vous tous les jours à la même heure** pour ne pas perturber votre horloge biologique ;
- **Maintenez une alimentation équilibrée** et buvez suffisamment d'eau (nos diététiciens peuvent vous conseiller) ;
- **Pratiquez une activité physique adaptée et régulière** (20 min 3x/semaine). A noter que toute dépense physique tout au long de la journée est la bienvenue (par exemple, monter et descendre les escaliers).
- Apprenez à **vous déconnecter** en rentrant du boulot (ne pas consulter ses mails professionnels au domicile...)

- Avant d'aller dormir, **débarassez-vous des pensées négatives** et des soucis de la journée. Il est souvent conseillé de penser à 3 choses positives qui se sont produites durant la journée (les clés d'une bonne nuit de sommeil) ;
- **Parlez de votre fatigue** à votre entourage si vous en ressentez le besoin (stress, anxiété, déprime...). Nos onco-psychologues peuvent vous écouter et vous accompagner.

4. Quelques conseils pratiques ?

- S'habiller
 - Préférez des vêtements que vous pouvez enlever facilement (gilets ou vestes plutôt que des pulls).
 - Préférez des chaussures faciles à mettre et à enlever (scratches plutôt que des lacets) et à talons plats.
- Se laver
 - Utilisez une brosse munie d'un long manche pour vous laver les pieds et le dos.
 - Mettez un peignoir de bain au lieu de vous sécher avec une serviette.
- Cuisiner
 - Envisagez des alternatives à la préparation des repas (repas préparés, livraison à domicile...) ; si vous souhaitez cuisiner, faites-le au maximum en position assise et préparez une plus grande quantité de repas afin de le consommer ultérieurement.
 - Rangez les ustensiles que vous utilisez souvent à hauteur de poitrine (pour éviter de vous pencher ou de vous étirer pour les atteindre).

5. Quelles sont les activités pour se détendre et se ressourcer ?

- **Pratiquer une activité physique** adaptée et régulière que vous aimez. Cette activité physique amène une fatigue « saine » qui améliore l'endormissement et par conséquent la récupération.
- Faire des **balades** en pleine conscience (1x/semaine) dans un parc ou dans la forêt.
- Faire des **activités que vous appréciez** et qui sont distrayantes : lecture, écriture, peinture, chant, écoute de musique...



- Réaliser des **activités pour écouter son corps** : yoga, massage, méditation, relaxation, soins socio-esthétiques... Ces activités boostent le moral, favorisent le repos et permettent une réappropriation du corps. De nombreuses activités sont organisées au sein du Centre de bien-être OASIS de notre hôpital. Plus d'infos au **04/323.23.99** ou par email à centreoasis@chuliege.be.
- **Mini-sieste** (20 minutes maximum et jamais après 15h) : il n'est pas nécessaire de dormir ; le simple fait de fermer les yeux permet de se détendre. Attention à ne pas réaliser une trop longue sieste qui pourrait vous empêcher de vous endormir la nuit.



IMPORTANT

Placez ces activités dans votre agenda afin de ne pas les oublier !



Cette brochure ne comprend pas toute l'information disponible sur la façon de gérer la fatigue.

Consultez toujours votre équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations.

Médecin référent et infirmière de liaison :
Coordonnées dans votre carnet de liaison.



Institut de Cancérologie Arsène Burny – CHU de Liège

Editeur responsable :
CHU de Liège - Avenue de l'Hôpital, 1 - 4000 Liège
Décembre 2024