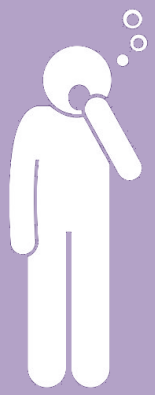
Fatigue et épuisement



Réseau de cancérologie Rossy
Rossy Cancer Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

Parlons de fatigue et d'épuisement…

- La fatigue et l'épuisement sont les symptômes les plus fréquents du cancer et les effets secondaires les plus courants du traitement du cancer.
- Une personne peut ressentir un épuisement constant et lourd, avoir l'impression d'avoir moins d'énergie ou être incapable de se concentrer.
- La fatigue ressentie n'est pas celle qu'on ressent normalement en fin de journée. C'est une fatigue qui n'est pas soulagée par le repos et qui peut gêner vos activités habituelles.
- Si vous avez une fatigue soudaine, une fatigue inhabituelle ou une faiblesse dans les jambes, **consultez immédiatement votre équipe soignante.**

Ce que vous pouvez faire

- Notez dans un journal les moments où vous ressentez de la fatigue, car cela vous aidera à planifier vos activités.
- Conservez votre énergie pour les choses qui sont importantes pour vous.
- Soyez à l'écoute de votre corps et reposez-vous quand vous avez besoin de repos.
- Mangez et buvez suffisamment pour combler les besoins en énergie de votre organisme.
- Demeurez actif autant que possible (promenades de 20 à 30 minutes, de 3 à 5 fois par semaine).
- Demandez le soutien de votre famille et de vos amis.
- Pratiquez des activités qui vous aideront à relaxer (p. ex. relaxation, méditation, respiration profonde ou rêve éveillé dirigé).
- Demandez à votre équipe soignante si vous pourriez suivre une luminothérapie à la maison.
- Consultez la fiche d'information sur les troubles du sommeil pour savoir comment vous pouvez améliorer votre sommeil.
- Demandez à votre équipe soignante de vous aiguiller vers un spécialiste qui pourrait vous aider à diminuer votre fatigue (spécialiste en réadaptation ou ergothérapeute).

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTaRS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Autres ressources

Gérer la fatigue
https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management

Fatigue et chimio (vidéo)
https://bit.ly/cancer-chemocare

Gérer votre énergie (vidéo)
https://bit.ly/youtube-fatigue

Ressources générales
www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients

Qui peut aider?

Infirmière pivot onco (IPO)
Si vous en avez une, veuillez parler avec votre IPO.

Pharmacie d'oncologie
514-340-8222 poste 25940

Diététiste
Demandez à votre médecin ou infirmière pour une référence.

Si vous êtes traité à la:

- **Clinique d'oncologie, appelez :**
  Lignes de gestion de symptômes
  514-340-8222 poste 25529
  Lun - Ven. 8h00-16h00
  Nuits / week-ends : 514-340-8232
- **Clinique de radio-oncologie, appelez :**
  514-340-8222 poste 24124