



## La *fatigue* liée au cancer, une *fatigue* hors norme

La *fatigue* liée au cancer est souvent sous-estimée par les concernés et leur entourage. Elle est en général associée à une fatigue normale, celle qui vise à nous protéger d'un surmenage physique et psychique. « Tu n'as qu'à dormir plus » voilà le genre de conseil qu'on prodigue à ces personnes. Très peu savent que dans le cas d'une *fatigue* liée au cancer, ni le sommeil, ni l'allongement des pauses ne permet d'apporter le repos espéré. De la même façon, les effets de ce type de *fatigue* et ses vastes conséquences sont souvent méconnus.



**CHARLOTTE PULL**

Psychologue diplômée et psychothérapeute

### Mais qui n'a jamais été fatigué ?

On sait tous ce qu'est la fatigue. La journée de travail a été longue, on s'est couché trop tard, et le lendemain, on se réveille complètement épuisé. Le stress des examens, une séance de sport, une réunion qui s'est éternisée ou une journée passée à rester debout. Les causes de la fatigue peuvent être multiples. On se dit alors : « il me faut un café ! » La nuit ou le week-end suivant, le manque de sommeil est rattrapé dans la mesure du possible et les batteries sont rechargées.

Lorsque la *fatigue* est liée au cancer, ce scénario ne fonctionne malheureusement pas. Même après un bon sommeil ou l'allongement des pauses les patients continuent à se sentir fatigués et faibles. Même pas besoin d'un effort physique comme du sport ou une longue réunion de travail pour se sentir épuisé.

**« C'est simple, tout me fatigue : vider le lave-vaisselle, faire le lit. Et même pour me brosser les dents, je dois parfois m'asseoir sur le rebord de la baignoire parce que je me sens soudain épuisée. »**

MARIE, 53 ANS, CANCER DU SEIN

Certains éprouvent plutôt la *fatigue* au niveau psychique. Ils se sentent sans énergie, n'ont aucune motivation et se trouvent rapidement débordés. S'ajoutent à cela souvent des problèmes de concentration et de mémoire.

Environ 60 à 90 % des patients (selon la *Deutsche Fatigue Gesellschaft*) souffrent de *fatigue* durant leur traitement contre le cancer. On parle alors de **fatigue aiguë**. Les causes sont nombreuses. Dans la plupart des cas, l'intensité de cette *fatigue* diminue lors des périodes de pause thérapeutique et à l'issue du traitement. Dans environ 20 à 50 % des cas, la *fatigue* peut toutefois persister des mois, voire des années. On parle alors de **fatigue chronique**.

### Comment savoir si on souffre de fatigue liée au cancer ?

Quelle est la frontière entre fatigue « normale » et *fatigue* liée au cancer ? Les effets de la *fatigue* liée au cancer varient d'une personne à l'autre et les causes peuvent être diverses. Il n'est donc pas évident de répondre à la question, y compris pour les médecins et les psychologues. Il est important que les personnes concernées essaient de décrire de manière précise leur état au cours d'un entretien diagnostic : condition physique (se sentir complètement à plat, par exemple), état émotionnel (n'avoir aucune motivation) et capacités cognitives (problèmes de concentration). Il est également important d'indiquer à peu près à quel moment la fatigue a débuté.

### Pourquoi au juste une telle fatigue ?

Bien des personnes atteintes de cancer cherchent à comprendre les raisons de cet épuisement d'apparence inexplicable. Malheureusement le sujet n'est pas toujours abordé et les malades l'acceptent souvent comme un symptôme banal au regard des autres inquiétudes. C'est d'autant plus regrettable que mes moyens existent pour atténuer cette fatigue. >>

## Questionnaire d'évaluation de la *fatigue* liée au cancer

Le tableau ci-dessous propose une série de questions permettant de donner un indice s'il y a une possible *fatigue* liée au cancer.

		OUI	NON
1	L'état d'épuisement est ressenti chaque jour ou presque depuis deux semaines	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Même si je ne suis pas plus actif qu'auparavant, je me sens beaucoup plus épuisé, j'ai moins d'énergie et j'éprouve davantage le besoin de me reposer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Je ressens une faiblesse généralisée et/ou de la lourdeur dans les membres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Je constate une baisse de concentration ou d'attention	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Je suis moins motivé et trouve moins d'intérêt à accomplir des activités normales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Je souffre de troubles du sommeil ou j'ai besoin de dormir davantage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Je me sens encore fatigué et non reposé même après avoir dormi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	J'ai du mal à effectuer mes tâches quotidiennes à cause de la fatigue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Je remarque que mon moral est instable à cause de la fatigue (tristesse, frustration, irritabilité)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Je suis si fatigué que j'ai beaucoup de mal à surmonter mon inactivité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	J'ai des problèmes de mémoire à court terme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Je suis particulièrement épuisé après des efforts, même encore après des heures de récupération	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Les symptômes me gênent ou me pèsent dans ma vie sociale, professionnelle ou dans d'autres domaines importants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Les symptômes sont liés à un cancer ou au traitement de celui-ci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Les symptômes ne sont pas liés à un trouble psychiatrique (tel que la dépression)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Critères selon le CIM-10 (*classification internationale statistique des maladies et des problèmes de santé connexes, 10<sup>e</sup> version*)

Vous avez répondu OUI aux questions 1, 2, 13, 14 et 15 ainsi qu'au moins à cinq des questions 3 à 12? C'est peut-être le signe d'une *fatigue* liée au cancer.

» Le plus souvent, il n'y a pas une seule mais une multitude de causes qui peuvent s'accroître mutuellement. Un diagnostic précis s'impose afin de pouvoir proposer des solutions thérapeutiques adéquates et personnalisées.

- **Le cancer en lui-même**

Les cellules cancéreuses produisent des substances susceptibles de perturber le métabolisme normal. Le cancer peut également entraîner une anémie ou une perte de poids. De plus, les cellules cancéreuses se développent plus rapidement que les cellules saines et ont donc besoin de plus d'énergie. Tout cela peut expliquer le fait qu'on se sente alors faible et à plat.

- **Anémie**

L'anémie peut être provoquée par le cancer en lui-même ou par son traitement.

- La **chimiothérapie** et la **radiothérapie** ont pour effet d'entraver la formation des éléments du sang dans la moelle osseuse, notamment les globules rouges (érythrocytes) et les globules blancs (leucocytes). La diminution des globules rouges affecte l'approvisionnement des organes en oxygène. Ces derniers fonctionnent alors moins bien, et la *fatigue* peut se faire ressentir.
- Le **cancer en lui-même** mais aussi la chimiothérapie peuvent entraîner un déficit hormonal. L'érythropoïétine est une hormone produite par les reins qui stimule la production des globules rouges. En cas de diminution de l'érythropoïétine, la formation de globules rouges diminue également, ce qui peut provoquer une anémie.

- **Traitements**

- Il est normal que les **interventions chirurgicales** fatiguent, et plusieurs facteurs l'expliquent : l'anesthésie (les produits anesthésiants), la perte de sang, les plaies chirurgicales douloureuses ou cicatrisant mal, les infections, les troubles du sommeil et/ou le manque d'activité physique.
- Les **traitements médicamenteux contre le cancer** (chimiothérapie, hormonothérapie, immunothérapie) peuvent comme expliqué précédemment affecter la production du sang, mais les **effets indésirables des traitements** (nausée, vomissements, troubles du sommeil, etc.) peuvent eux aussi provoquer de la *fatigue*. Des symptômes similaires à ceux de la grippe peuvent apparaître lors d'une immunothérapie, avec des douleurs musculaires et osseuses, de la fièvre et un épuisement. Les effets secondaires des traitements médicamenteux du cancer diminuent toutefois le plus souvent durant les pauses thérapeutiques ou lorsqu'ils se terminent. Certains patients rapportent également des difficultés cognitives, appelées *chemobrain*, après une chimiothérapie.





“ Après la chimiothérapie, j’ai l’impression de n’avoir plus que de la bouillie dans la tête. J’oublie ce que ma conjointe m’a dit deux minutes auparavant, je lis dix fois le même paragraphe de mon livre et ne sais toujours pas de quoi il en retourne, et je passe mon temps à chercher mon téléphone et mes clefs. » Paul, 60 ans, cancer de la prostate.

Le terme de *chemobrain* est toutefois trompeur puisque d’après des études, la chimiothérapie n’est pas la seule cause des troubles cognitifs (le stress du diagnostic, les problèmes de sommeil en sont d’autres, par exemple).

- D’autres **médicaments** comme notamment les antalgiques peuvent occasionner de la *fatigue*.
- Nombreux sont les patients faisant état d’une *fatigue* importante après la **radiothérapie**. Lors des séances, les cellules tumorales sont détruites par irradiation, la radiothérapie tirant profit du fait que les tissus tumoraux soient plus sensibles aux rayons que les tissus sains environnants. Afin d’éliminer les cellules cancéreuses et de produire de nouvelles cellules saines, l’organisme a besoin d’énergie. Plus la radiothérapie est intensive et la zone irradiée importante, plus la *fatigue* augmente.

#### • Carences alimentaires

Les carences alimentaires peuvent amener l’organisme à manquer de vitamines. On se sent alors fatigué et faible. Une carence alimentaire peut par exemple résulter d’un appétit diminué (lors de chimiothérapie par exemple) qui va entraîner une baisse de l’apport calorique et donc un sous-approvisionnement en nutriments essentiels. Elle peut également survenir lorsque l’assimilation de la nourriture est modifiée à cause de la maladie ou que des problèmes de déglutition (cancer de la langue par exemple) empêchent l’absorption des aliments.

#### • Douleurs

Le cancer ou ses traitements peuvent provoquer des douleurs. Souvent, ces douleurs empêchent les personnes souffrant d’un cancer de s’endormir ou les réveillent tout le temps. Les douleurs peuvent également amener à moins bouger ou moins pouvoir bouger, avec pour conséquence un **manque d’activité physique**. Les muscles ne sont pas utilisés ou sollicités de façon régulière et fondent. La *fatigue* augmente et souvent, on restreint alors davantage son activité physique, ce qui crée un cercle vicieux. Les anti-douleurs provoquent souvent la *fatigue*.

#### • Stress psychologique

Un cancer engendre de fortes réactions émotionnelles : peur, tristesse, détresse, colère, pour ne citer qu’elles. La peur et le fait de ruminer peuvent empêcher de dormir. On se replie sur soi-même, on se sent isolé car on ne parvient plus à participer à des activités, et on bouge moins.

“ Quelle frustration ! J’étais tellement actif avant le cancer. Je voyais des amis tous les jours après le travail et le soir, je faisais encore le ménage. Maintenant, je suis en congé de maladie et je suis crevé dès que je fais le tour du pâté de maisons. Je n’arrive plus à avoir la vie que j’avais avant la maladie. » Marc, 39 ans, lymphome.

Le cancer et la *fatigue* associée peuvent même conduire à la dépression, laquelle entraîne ou renforce apathie et abattement. Une dépression peut également être préexistante et accentuer la *fatigue*. C’est au médecin ou au psychologue de faire la différence entre *fatigue* et dépression.

#### La *fatigue* peut fortement entraver la vie quotidienne

Même si, de prime abord, la *fatigue* ne semble pas grave comparée à ce qui a déjà été supporté ou doit être supporté, elle peut avoir des répercussions pénibles voire étendues pour les personnes concernées.

La *fatigue* peut avant tout fortement entraver l’activité professionnelle. Si les troubles de la concentration et de la mémoire sont très importants, et si l’épuisement est tel que de fréquentes pauses sont indispensables, la personne concernée ne peut plus accomplir son travail comme auparavant. Il est peut-être alors nécessaire de passer à court ou à long terme d’un temps complet à un temps partiel, ce qui va modifier les attributions, ou il faut parfois même exercer un nouveau métier. Les concernés doivent doucement se réhabituer au travail quotidien et ne pas se surmener. Une discussion ouverte avec l’employeur peut être utile ou, dans le cas d’un retour au travail, il peut être pertinent de prendre conseil auprès de la Fondation Cancer par exemple.

Les relations aux autres peuvent aussi lourdement pâtir de la *fatigue* liée au cancer.

“ Tout va bien depuis la dernière séance de radiothérapie. C'est aussi ce que me répète mon entourage, qui attend d'ailleurs de moi que je sois comme avant. Sauf que je me sens toujours complètement lessivé. Et quand mon partenaire de vie s'étonne que je dorme encore, j'ai mauvaise conscience de m'être reposé. » Philippe, 45 ans, cancer de l'intestin.

Ce type de malentendus peut survenir d'un manque d'information concernant la *fatigue*. C'est pourquoi la quête d'information constitue souvent déjà un premier pas. De plus, les personnes concernées devraient également signaler ouvertement quelles activités elles aimeraient poursuivre en dépit de leur *fatigue*.

### Que peut-on faire contre la *fatigue*?

Il n'existe malheureusement pas de thérapie universelle, les traitements doivent toujours s'adapter au cas par cas en fonction des symptômes et des causes. Voici quelques pistes générales qui ont fait leurs preuves pour beaucoup de patients :

**Exercice physique :** si recommander de faire de l'exercice peut paraître paradoxal lorsque la personne est faible et fatiguée, des études ont néanmoins démontré que l'activité physique pouvait aider contre la *fatigue* liée au cancer. Elle doit si possible être pratiquée durant le traitement avec l'accord préalable du médecin traitant. Le corps ne doit en aucun cas être surmené, il ne faut donc pas chercher à atteindre son niveau sportif d'avant la maladie. À l'heure actuelle, aucune recommandation n'a encore été établie en matière de sports à pratiquer, d'appareils sportifs à utiliser, de durée et de fréquence des séances.

“ Ce n'est pas encore comme avant mais cela va déjà mieux. Faire régulièrement du sport m'a beaucoup aidée. Je dois quand même toujours me freiner parce que j'ai envie d'atteindre le niveau que j'avais auparavant. J'ai déjà fait l'expérience de trop en faire et je me sens ensuite vraiment mal. » Anne, 37 ans, cancer du sein.

**Psycho-oncologie :** les psychologues ayant des connaissances approfondies en oncologie peuvent aider les personnes concernées à élaborer des stratégies pour mieux vivre leur *fatigue* liée au cancer. Comment répartir ses forces au quotidien ? Comment retrouver un rythme régulier de sommeil ? Quelles sont les activités susceptibles d'aider à redevenir plus actif ? De quelles ressources dispose-t-on au quotidien ? Des méthodes de relaxation ou de méditation peuvent en outre être proposées.

- **Traitements médicamenteux :** à l'heure actuelle, il n'existe hélas pas de médicament qui puisse être spécifiquement prescrit contre la *fatigue*. Lorsque la *fatigue* a des causes physiques, le médecin traitant peut néanmoins parfois proposer des traitements médicaux.
- **Alimentation équilibrée :** avec un cancer, l'alimentation peut être bouleversée et par exemple entraîner perte de poids, perte d'appétit, problèmes d'absorption alimentaire, avec un risque de carences alimentaires qui rendent asthénique. Une consultation en nutrition peut alors être utile.



i

**Au sein du département psycho-social de la Fondation Cancer, quatre psychologues-psychothérapeutes approuvées par l'Etat sont à la disposition des personnes touchées par un cancer ainsi qu'à leurs proches pour les soutenir.**

L'ensemble de l'offre de la Fondation Cancer est **gratuite** et disponible dans les langues usuelles du pays.