

# VOUS ÊTES FATIGUÉ : POURQUOI ?

Les éléments qui peuvent expliquer votre fatigue sont nombreux. Le premier étant votre maladie mais ce n'est pas le seul. En effet, votre fatigue peut être due à votre traitement, mais aussi à des troubles de la nutrition, de la douleur, une dépression... N'hésitez pas à en parler avec votre médecin, ainsi qu'à l'équipe soignante qui seront vous orienter, vous recevoir et vous rassurer <sup>(1,2)</sup>.

## Quelques conseils pour vous aider à lutter contre la fatigue

### ● Prévenir la fatigue

Le repas doit rester un moment de plaisir

Si vous n'avez pas faim : mangez un petit peu à chaque fois, des aliments qui vous font envie, essayez de nouveaux goûts en respectant quelques principes <sup>(21)</sup>. Si vous avez des nausées, évitez les aliments frits et gras, épicés <sup>(20)</sup>. Si vous avez une inflammation de la bouche (mucite, aphtes) : évitez les aliments chauds, épicés et acides, préférez les aliments mixés ou moelleux <sup>(7)</sup>. Utilisez une brosse à dents souple et du dentifrice non mentholé. Faites des bains de bouche en veillant à ce qu'ils ne contiennent pas d'alcool.

Boire beaucoup est essentiel

Buvez beaucoup, de préférence en dehors de repas, et de façon fractionnée, un peu à la fois ; variez les boissons en fonction de vos goûts et leurs propriétés (par exemple, prenez des boissons gazeuses à base de cola si vous vomissez) <sup>(21)</sup>.

### ● Lutter contre la fatigue

Apprendre à se reposer

Le repos permet de faire face à la fatigue, mais la durée de repos est propre à chacun. « Dosez » votre sommeil et mettez-vous en condition pour bien dormir. Préparez-vous à la nuit : avant de vous coucher, comme dans les moments de stress. Pratiquez des exercices de relaxation et des activités calmes comme la lecture, musique... Faites des siestes courtes, qui vous permettent de récupérer, mais ne les prolongez pas inutilement. Elles pourraient vous empêcher de dormir la nuit <sup>(21)</sup>.



# VOUS ÊTES FATIGUÉ : POURQUOI ?

## ● L'exercice physique

Le repos ne suffit pas toujours à lutter contre la fatigue. L'exercice physique contribue à la fois à stimuler l'appétit et à lutter contre la fatigue. Essayez donc de reprendre ou de débiter un exercice régulier tel que la marche, la bicyclette, des exercices de gymnastique. C'est parfois difficile, surtout si l'on a arrêté longtemps ou si l'on n'était pas sportif auparavant. Vous pouvez demander à votre équipe soignante de vous adresser à un kinésithérapeute qui vous aidera à mettre en place l'exercice qui vous convient <sup>(21)</sup>.



## ● Composer avec la fatigue

Conservez ou retrouvez des activités, mais :

Etablissez des priorités journalières et hebdomadaires. Déléguez ce qui vous fatigue, faites appel à votre entourage ou à des aides à domicile s'il le faut. Donnez la priorité aux activités qui font plaisir. Faites-les, si possible, en compagnie d'une personne chère <sup>(21)</sup>.



### Ménagez votre moral

Il est normal d'être découragé, lassé, lorsque la maladie dure longtemps. Laissez-vous aider par vos proches. Faites appel à votre équipe soignante. Ils vous aideront à retrouver des sensations, des activités agréables. Si vous n'y arrivez pas immédiatement, ce n'est pas grave, mais vous pourrez être aidé par une aide psychologique individuelle, ou dans le cadre d'une association <sup>(21)</sup>.

*Votre fatigue doit être prise en charge dès qu'elle apparaît, car ses répercussions sur votre vie quotidienne sont importantes. Notez sur un livret tous les symptômes que vous ressentez, avec leur intensité, et emportez celui-ci avec vous lors des consultations.*