

## La fatigue un symptôme **FRÉQUENT**

La fatigue est l'une des **conséquences les plus fréquentes** de la maladie et de ses traitements

### ✓ Fatigue **physique**

Maladie, traitements, déplacements, douleurs, hospitalisation, perte de poids...



### ✓ Fatigue **psychique**

Appréhension des examens, attente avant consultations, anxiété, troubles du sommeil, problèmes familiaux...



Cette fatigue peut avoir un impact important sur la **vie quotidienne**. Il est donc **essentiel de ne pas la banaliser** et de la traiter avant qu'elle ne s'installe.



## La **PRISE EN CHARGE** de la fatigue

Il n'existe **pas de traitement médicamenteux anti-fatigue**

Même si cela peut sembler paradoxal, il a été prouvé que **l'activité physique adaptée** allège la fatigue :

- Elle la réduit de 30 %, quel que soit le moment de prise en charge du cancer<sup>3</sup>
- Elle est le plus efficace si l'activité est proposée dès le début des traitements anti-cancéreux

La fatigue peut nécessiter une prise en charge multidisciplinaire ; il est **important de la faire évaluer par un médecin**, même pendant les traitements

### Comment maintenir un mode de vie actif & éviter la sédentarité ?

Au moins **2 séances par semaine de renforcement musculaire modéré** (bras, jambes, tronc) avec 1 à 2 jours de récupération entre 2 séances<sup>2</sup>



Exemple : monter et descendre des escaliers



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE une alliée contre la **fatigue**

- ✓ Elle stimule vos membres et redonne du **tonus musculaire**
- ✓ Elle participe à réguler les hormones de votre **sommeil**
- ✓ Elle a une influence positive sur la gestion de vos **émotions**

- Un **corps** plus tonique et résistant
- = • Un **sommeil** plus long et de meilleure qualité
- Un **esprit** plus léger

### Pour SE LANCER...

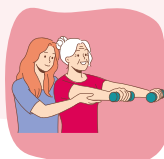
- **VIDÉOS** : Accéder à une série de **vidéos d'activité physique adaptée** dédiée aux patientes atteintes d'un cancer du sein, en flashant le QR-code ci-contre ou en se rendant sur le site [www.activitephysique.fr](http://www.activitephysique.fr)
- **ASSOCIATIONS** : Se renseigner auprès des **réseaux de sport & santé** ou des **associations** dédiées au sport dans le cancer
- **APPLICATIONS** : Trouver un accompagnement **via des applications** spécialisées, grâce à la **santé connectée**



### Pour ALLER PLUS LOIN...

Quelques conseils supplémentaires pour lutter contre la fatigue :

- **Maintenir un équilibre de vie** : adapter ses conditions de travail, conserver de l'énergie pour des activités « plaisir », s'initier à la sophrologie ou à la méditation
- **Apprendre à se ménager** : adopter des horaires réguliers de lever et de coucher, s'accorder des pauses, faire la sieste, avoir un sommeil de qualité, demander un avis médical avant la prise de mélatonine
- **Se faire aider** : faire livrer ses courses, solliciter de l'aide professionnelle pour les tâches ménagères, partager sa charge mentale avec ses proches et/ou auprès d'un psychologue



**N'hésitez pas à vous faire aider en faisant appel à un enseignant en activité physique adaptée ou en interrogeant votre équipe soignante**

Pour en savoir plus



[infomaindanslamain.fr](http://infomaindanslamain.fr)