

Fatigue liée au cancer

Cancer Related Fatigue

Many people feel tired with cancer treatment. You may notice that you cannot think clearly or concentrate well. You may not want to do activities that you often enjoy.

Feeling tired may be caused by:

- Cancer treatments, such as surgery, chemotherapy or radiation therapy
- A low blood cell count called anemia
- Problems with eating
- Nausea and vomiting
- Trouble sleeping
- Stress or worry
- Tumors

Talk to your doctor or nurse about how to manage your tiredness.

Here are some things that you can do:

- Rest often. Take naps when you feel tired. If you are having trouble sleeping at night, talk to your doctor or nurse.
- Stay active. Exercise such as walking can help your energy level. Do some form of light exercise each day.

De nombreuses personnes se sentent fatiguées à cause de leur traitement anticancéreux. Vous pouvez constater que vous avez du mal à penser clairement ou à bien vous concentrer. Il est possible que vous ne vouliez pas faire d'activités que vous aimez pratiquer habituellement.

La sensation de fatigue peut être provoquée par :

- Les traitements anticancéreux comme la chirurgie, la chimiothérapie ou la radiothérapie
- Une faible numération des cellules sanguines appelée anémie
- Des problèmes alimentaires
- La nausée et les vomissements
- Des troubles du sommeil
- Le stress ou l'anxiété
- Les tumeurs

Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière pour prendre en charge votre fatigue.

Voici certaines choses que vous pouvez faire :

- Reposez-vous souvent. Faites des siestes lorsque vous vous sentez fatigué(e). Si vous avez des difficultés à dormir la nuit, parlez-en à votre médecin ou votre infirmière.
- Restez actif/active. Faire de l'exercice, comme marcher, peut vous permettre de rester énergique. Faites des petits exercices tous les jours.

- Eat healthy. Eat a variety of food. Drink plenty of liquids each day unless you have been told by your doctor to limit liquids. Avoid caffeine.
 - Eat smaller meals throughout the day to give you more energy. The body uses less energy to digest small meals. Eating one or two large meals a day can drain your energy.
 - Conserve your energy to do the activities that are most important to you. Set priorities to do some activities today and have others that can wait until tomorrow.
 - If stress is keeping you from getting enough rest, talk about your feelings with friends, family members, clergy or a counselor.
- Mangez sainement. Mangez de la nourriture variée. Buvez beaucoup de liquides tous les jours à moins que votre médecin vous ait indiqué de limiter les liquides. Évitez la caféine.
 - Mangez des repas légers dans la journée pour vous donner davantage d'énergie. L'organisme utilise moins d'énergie pour digérer des repas légers. Manger un ou deux grands repas par jour peut vous vider de votre énergie.
 - Gardez votre énergie pour faire les activités qui sont les plus importantes pour vous. Établissez des priorités pour faire certaines activités le jour même et repoussez celles qui peuvent attendre au lendemain.
 - Si le stress vous empêche de suffisamment vous reposer, parlez de vos sentiments à vos amis, aux membres de votre famille, au clergé ou à un conseiller.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns, feel that your fatigue is getting worse, or are too tired to get out of bed each day.

Parlez à votre médecin ou à votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes, si vous sentez que la fatigue empire, ou si vous êtes trop fatigué(e) pour vous lever de votre lit chaque jour.