Lutter contre la fatigue

La fatigue, dans le cadre de la maladie, est plus importante que pour les personnes en bonne santé. Elle ne passe pas après une bonne nuit de sommeil. Cet affaiblissement général de l’organisme, ou asthénie, peut être gênante pour les actes du quotidien. La fatigue est un symptôme fréquent de la maladie et de ses traitements. Pour autant, elle n’est pas normale et doit être prise en charge.

Elle peut être provoquée par plusieurs facteurs physiques, psychologiques ou sociaux :

la maladie elle-même, les traitements et leurs effets secondaires, le stress, la douleur, les changements de rythme dus à la maladie…

Elle est différente selon les étapes de la maladie et elle ne touche pas tout le monde de la même façon. Elle s’atténue avec l’éloignement des traitements mais, dans certains cas, peut durer plusieurs mois voire plusieurs années.

Il est possible de soulager cette fatigue. Il est donc important avant tout d’en parler

à l’équipe soignante pour identifier sa fatigue, ses causes, décrire ses conséquences

au quotidien. Des échelles graduées et des questionnaires existent pour évaluer et

caractériser cette fatigue. Cela permettra de mettre en place une prise en charge

adaptée.

faire ensuite ?

Plusieurs professionnels de santé proposent des actions selon les situations, les besoins,

les désirs de chacun dans une optique d’améliorer la qualité de vie. Ils sont souvent

accessibles dans les structures de soins ou à proximité, ou par le biais d’une association.

L’équipe soignante est là pour vous informer et vous guider dans cette démarche. Le

médecin commencera par chercher les causes corrigeables comme l’anémie ou les

douleurs et pourra adapter certains traitements.

Les massages et autres techniques de détente sont bons pour le moral et favorisent le repos. Le psychomotricien, par exemple, propose des séances de relaxation, stimulation sensorielle. La socio-esthéticienne aide à la réappropriation de son corps.

Une activité physique adaptée et régulière provoque une fatigue saine qui favorise l’endormissement et donc la récupération. Le masseur-kinésithérapeute aide à la récupération musculaire et à la rééducation aux mouvements pour permettre cette activité. A l’inverse, l’inactivité peut aggraver la fatigue.

L’ergothérapeute facilite l’aménagement de l’univers personnel ou l’adaptation des gestes du quotidien afin de diminuer la fatigue.

La restauration d’un équilibre du sommeil est également essentielle. Elle a aussi un impact sur la fatigue. Le diététicien conseille sur la façon de se nourrir pour trouver son équilibre.

La fatigue ressentie peut aussi être une manifestation du stress, d’une déprime voire d’une dépression. Les psycho-oncologues sont présents dans la majorité des services pour aider les patients en demande. Les associations de patients peuvent aussi répondre à cette demande de soutien.

Pour en savoir plus, s’adresser à son médecin (Cf. aussi les fiches correspondantes à ces différentes thématiques).

20 ans d'expérience pour 50 maladies chroniques Les spécialistes de la médecine allopathique conventionnelle ont tendance à considérer le patient comme un " foi ", un " intestin " ou un " sein ", alors qu'une approche holistique de la santé considère chaque personne dans la globalité. Le principe fondamental de cette approche consiste à comprendre l'était de santé d'une personne en fonction de ses facteurs mentaux, émotionnels, énergétique, physiques et biochimiques et donc va aider l'organisme à maintenir son équilibre et à se guérir par lui-même en utilisant des moyens naturels. Cette approche favorise un mieux-être chez l'individu parce qu'elle tient compte de tous ces facteurs par un traitement individualisé, spécifique, adapté à chaque cas.