



Fatigue

Qu'est-ce que la fatigue ? « **Fatigue** » signifie se sentir très fatigué et avoir peu d'énergie. La fatigue peut survenir quand on travaille dur sans se reposer suffisamment. Ce type de fatigue est souvent temporaire et s'améliore avec le repos.

La fatigue peut être causée par de nombreuses maladies et conditions médicales. Et également par des médicaments et autres traitements. La fatigue due à une maladie ou à un traitement ne s'améliore pas avec le repos et peut sérieusement affecter votre capacité à fonctionner. Ce type de fatigue peut affecter votre bien-être physique, émotionnel et spirituel.

Quels sont les signes et symptômes de la fatigue ?

- Votre corps tout entier se sent faible ou fatigué après peu ou pas d'activité.
- Manque d'énergie ou d'intérêt pour les activités
- Ne pas se sentir reposé après le sommeil
- Ne pas pouvoir penser, manquer de concentration, champ d'attention de courte durée ou problèmes de mémoire
- Irritabilité, impatience, tristesse ou autres changements d'humeur

Causes de la fatigue

La fatigue peut être liée à nos habitudes et à notre façon de vivre, telles que :

- Passer trop de temps dans un fauteuil ou au lit
- Faire plus d'exercice que ce qu'on peut tolérer
- Consommer de l'alcool ou des drogues illicites
- Dormir peu ou mal
- Stress constant et inquiétudes

La fatigue peut aussi être causée par de nombreux autres facteurs. N'hésitez pas à poser des questions spécifiques à votre médecin :

- Ma fatigue est-elle due à un ou à plusieurs de mes problèmes médicaux, tels que le cancer, une maladie cardiaque, une maladie pulmonaire chronique, une maladie rénale ou le VIH ?
- Ma fatigue est-elle due à une complication de mes problèmes de santé, tels qu'une anémie, une infection ou une douleur chronique ?
- Ma fatigue est-elle due au médicament que je prends ?
- Ma fatigue est-elle due au stress, à l'inquiétude, à l'anxiété ou à la dépression ?

Ce qui peut aider

Les six « E » pour gérer la fatigue :

1. **Évaluer** : Tenez un registre quotidien de votre niveau de fatigue et des activités qui augmentent ou diminuent la fatigue et partagez-le avec votre médecin.
2. **Économiser votre énergie** : Trouvez des façons d'organiser et de rythmer vos activités quotidiennes pour vous sentir moins fatigué. Faites les tâches importantes quand vous avez plus d'énergie et reposez-vous entre les activités.
3. **Exercice** : Trop d'alitement peut augmenter votre sensation de fatigue. Un exercice aussi simple que la marche ou l'étirement peut vous donner plus d'énergie.
4. **Effort énergétique** : Certaines activités, comme écouter de la musique ou jouer à des jeux et aux cartes, peuvent aider à réduire la fatigue et à renforcer l'énergie mentale.
5. **Éviter le stress** : Le stress chronique peut rendre le sommeil plus difficile et ajouter à la fatigue. Demandez à votre médecin de vous envoyer chez un travailleur social ou un psychologue qui peuvent vous apprendre des exercices de relaxation afin de réduire le stress et d'améliorer votre repos ou sommeil.

voir au verso

6. Manger sainement : Votre régime alimentaire doit bien doser les céréales, légumes, fruits, haricots, la viande, le poisson et les produits laitiers pour vous procurer assez de calories et maintenir un bon niveau d'énergie. Boire suffisamment d'eau peut prévenir la déshydratation qui risque d'aggraver la fatigue. Si vous avez besoin de conseils, demandez que l'on vous réfère à un diététicien.

Traitements médicaux pour la fatigue

Les soins médicaux se concentrent sur la maladie causant la fatigue. Heureusement, de nombreuses maladies qui causent la fatigue peuvent être traitées avec succès. Par exemple :

- Médicaments contre l'anxiété ou la dépression
- Médicaments contre la douleur chronique
- Médicaments pour contrôler la glycémie
- Hormonothérapie pour réguler la fonction thyroïdienne
- Antibiotiques pour traiter l'infection
- Machines pour traiter l'apnée du sommeil
- Recommandations pour l'alimentation et l'exercice
- Supplémentation en vitamines
- Supplémentation en fer contre l'anémie

Ce qui peut aussi aider

- Utilisez des techniques de relaxation si vous vous sentez stressé ou inquiet.
- Essayez d'améliorer votre sommeil. Évitez la caféine (café, thé ou coca) après le déjeuner. Ne faites pas d'exercice tard le soir. Ne faites pas de sieste le soir. Essayez de vous réveiller et de vous coucher à la même heure chaque jour.
- Si la fatigue vous inquiète, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou infirmière. Essayez de tenir un journal de votre fatigue et montrez-le à votre médecin ou infirmière. Notez votre niveau de fatigue deux fois par jour en utilisant une échelle de « 0 » à « 10 », où 0 signifie pas de fatigue et 10 signifie la pire fatigue possible. Notez vos heures de sommeil, ce que vous mangez, et les activités qui augmentent ou diminuent vos niveaux d'énergie.

0 ____ 1 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10

Absence de fatigue

Fatigue modérée

Pire fatigue possible

Quand devez-vous consulter le médecin au sujet de la fatigue ?

- Si votre fatigue a soudainement empiré, est devenue si grave que vous ne pouvez pas fonctionner, ou est associée à une faiblesse des bras ou des jambes, consultez votre médecin pour une évaluation.
- Consultez votre médecin si vous avez des pensées suicidaires ou tentez de vous blesser ou quelqu'un d'autre.

Formation des patients

Fatigue

Si vous avez besoin d'aide pour contacter les ressources, parlez au docteur, infirmière ou travailleur social chez votre centre médical :

- Reprendre vos activités avec plus d'énergie
- Vous divertir en famille et avec des amis
- Ressentir moins de stress et d'anxiété
- Mieux dormir la nuit
- Améliorer votre qualité de vie

Ce matériel didactique est fourni par le projet des soins palliatifs (Palliative Care Project), un partenariat entre Community Care of Brooklyn et l'Institut MJHS pour l'innovation en soins palliatifs (MJHS Institute for Innovation in Palliative Care).