



ligue suisse contre le cancer

Fatigue et cancer

Identifier les causes, chercher des solutions



Un guide de la Ligue contre le cancer



Les ligues contre le cancer en Suisse : proximité, soutien individuel, confidentialité et professionnalisme

Vous et vos proches pouvez vous appuyer sur les activités de conseil et soutien proposées gratuitement près de chez vous. Près de 100 professionnels, répartis sur plus de 60 sites en Suisse, offrent un suivi individuel et confidentiel pendant et après la maladie.

En parallèle, les ligues cantonales développent des actions de prévention auprès de la population. Objectif: diminuer les facteurs de risque qui prédisposent au développement de la maladie.

Impressum

Éditeur

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40, case postale, 3001 Berne
tél. 031 389 91 00
info@liguecancer.ch, www.liguecancer.ch

Conseils scientifiques

Membres de l'association spécialisée Soins en oncologie Suisse

Dr Thomas Cerny, hôpital cantonal de Saint-Gall

Sabine Jenny, responsable du Service Info-Cancer, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Dr Iris Müller-Käser, hôpital cantonal de Saint-Gall

Dr Hans Neuenschwander, Ospedale Civico, Lugano

Texte

Membres de l'association spécialisée Soins en oncologie Suisse

Susanne Lanz, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Alfred Lienhard, médecin et journaliste, Winterthour

Traduction

Cristina Martínez, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Révision

Alexia Stantchev, Ligue suisse contre le cancer, Berne

Photos

Couverture: mauritius images

pp. 4, 22, 30, 40: ImagePoint SA, Zurich

p. 12: Ueli Tecklenburg, Liebefeld, «Treppe in Assisi»

Conception graphique

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Impression

Ast&Fischer AG, Wabern

Cette brochure est aussi disponible en français et en italien.

© 2012, 2004, Ligue suisse contre le cancer, Berne | 6^e édition, revue et corrigée

Sommaire

Editorial	5
Les multiples visages de la fatigue	6
La fatigue normale	6
La fatigue liée au cancer	7
Comprendre sa fatigue	7
Les causes de la fatigue liée au cancer	13
La maladie cancéreuse	14
L'opération	14
Les traitements médicamenteux contre le cancer	14
L'anémie	16
La radiothérapie	17
Les douleurs	18
Les carences alimentaires	19
Les causes psychologiques	20
Les répercussions possibles de la fatigue	23
Comment ma fatigue se manifeste-t-elle?	23
Les proches face à la fatigue	26
Le couple et la famille	26
L'activité professionnelle	27
Apprivoiser la fatigue	28
Phases d'activité et de repos	29
L'activité physique recharge l'organisme en énergie	29
Pour un sommeil réparateur	33
Répartir ses forces	35
Votre fatigue, parlez-en	36
Vivre avec la maladie	41
Annexes	42



Chère lectrice, cher lecteur,

Pour faciliter la lecture, nous utilisons par la suite seulement la forme masculine. Nous remercions nos lectrices de leur compréhension.

Depuis longtemps déjà, médecins et soignants portent une grande attention à la fatigue chronique liée au cancer. Le phénomène concerne en effet la majorité des personnes touchées par une maladie cancéreuse.

Depuis quelques années, les connaissances sur les causes possibles de cette fatigue se développent: ces progrès permettent d'améliorer les traitements et les conseils apportés aux personnes concernées.

Elle demeure toutefois difficile à éradiquer complètement, mais il existe aujourd'hui des moyens pour rendre le quotidien plus facile et retrouver de l'énergie et de la joie de vivre. La fatigue liée au cancer n'est donc pas une fatalité. Votre volonté d'en parler ouvertement joue un rôle essentiel: soyez prêt à en discuter avec le médecin, l'équipe soignante ou vos proches.

Les causes de la fatigue liée au cancer sont nombreuses, et ses manifestations multiples. Il existe aussi de nombreuses possibilités d'y faire face. Cette brochure vous aidera à mieux la comprendre et à l'affronter.

Les recommandations et suggestions de cette brochure sont utiles à tous les stades du traitement. Même lorsqu'il est terminé, il arrive que les personnes souffrent encore de fatigue.

A des stades avancés de la maladie, lorsque l'espoir de guérir s'amenuise et rend nécessaire un traitement palliatif, la fatigue peut alors nécessiter d'autres traitements.

La brochure est conçue de telle manière que vous pouvez consulter les chapitres qui vous intéressent ou vous concernent plus particulièrement de manière indépendante.

Nous espérons que vous trouverez un chemin personnel qui vous convienne pour affronter votre fatigue. Nous vous encourageons surtout à aborder vos problèmes avec les médecins ou le personnel infirmier. Toutes ces personnes sont là pour vous accompagner et vous soutenir.

Nos vœux les plus chaleureux vous accompagnent.

Votre Ligue contre le cancer

Les multiples visages de la fatigue

Vous en avez certainement déjà fait l'expérience: la fatigue peut se manifester de diverses manières. Synonyme de surmenage pour les uns, de manque de sommeil ou d'ennui pour les autres, la fatigue correspond à des sensations différentes d'un individu à l'autre.

La fatigue normale

On entend par fatigue «normale» la sensation de fatigue qui se manifeste de manière cyclique et transitoire au cours d'une journée. Le corps et les horloges internes signalent ainsi leur besoin de repos de manière consciente ou inconsciente.

La fatigue normale peut être tout à fait agréable et s'accompagner de sentiments de calme et de satisfaction.

Les différences en un coup d'œil

Fatigue normale ou aiguë en cours de journée	Épuisement, fatigue permanente, insurmontable, chronique
Elle se manifeste à intervalle régulier ou après un effort	Plus intense, elle s'installe plus durablement, même sans effort
En règle générale, son origine est claire	Elle intervient sans raison précise
Elle est passagère	Elle perdure
Elle disparaît avec du repos ou du sommeil	Elle ne disparaît pas vraiment, même avec du sommeil ou du repos

Des bâillements ou des paupières lourdes sont des signes de fatigue. La personne a peut-être besoin de dormir, de bouger, ou d'ouvrir la fenêtre.

Cette fatigue aiguë qui survient au cours de la journée protège du surmenage physique, intellectuel et psychique.

Normalement, repos et sommeil suffisent pour retrouver de l'énergie, elle n'est donc pas problématique.

La fatigue liée au cancer

En revanche, la fatigue liée au cancer se caractérise par une fatigue continue, difficile à surmonter, qui laisse un sentiment de total épuisement, d'un point de vue émotionnel, psychique et physique.

Cette sensation d'épuisement n'est pas directement liée à une activité ou un effort. Une nuit de sommeil ou du repos se révèlent inefficaces: la fatigue perdure.

Comprendre sa fatigue

La fatigue est une sensation subjective: on ne peut la comparer à la fatigue ou à l'état de quelqu'un d'autre ou la résumer en une phrase.

La fatigue liée au cancer et aux traitements est fréquente. Pour cette raison, dans tous les centres de traitement du cancer, la fatigue est aujourd'hui thématisée dans le cadre d'un entretien individuel, en partie aussi à l'aide de questionnaires.

Un symptôme fréquent

Plus de deux tiers des personnes atteintes d'un cancer souffrent tôt ou tard de fatigue liée au cancer au cours du traitement. Cette forme sévère peut fortement nuire à la qualité de vie, et ses causes sont multiples.

Les personnes concernées décrivent une sensation d'épuisement permanente qui leur semble insurmontable, même avec un sommeil suffisant et du repos.

Vous-même pouvez réfléchir à la manière dont vous ressentez votre fatigue. Si vous êtes capable de caractériser votre épuisement avec vos propres mots, elle vous paraîtra plus compréhensible et du coup, vous aurez prise sur elle.

Cette réflexion facilitera aussi vos entretiens avec le médecin et l'équipe soignante (voir p. 36, «Votre fatigue, parlez-en»).

Qu'est-ce que je ressens quand je suis fatigué?

Cochez les affirmations qui vous semblent correspondre à ce que vous ressentez et celles qui vous paraissent décrire au mieux vos sensations.

J'ai le sentiment ...

- de manquer d'énergie.
- de manquer de vitalité.
- de manquer d'initiative.
- d'être incapable de me prendre en main et d'agir.

Je me sens ...

- épuisé.
- comme abattu.
- comme lessivé.
- exténué physiquement.
- sans forces.
- affaibli.

J'ai le sentiment ...

- que mon énergie diminue rapidement au moindre effort physique.
- de manquer rapidement d'attention et de concentration.
- que ma vitalité intellectuelle baisse vite, même dans les activités intellectuelles peu intenses.
- de ne plus pouvoir suivre de conversation, et de «décrocher» facilement.

Je ressens ...

- de la fatigue, mais je n'ai pas sommeil.
- de la fatigue mêlée à de la somnolence.
- une sensation de fatigue mêlée de nervosité.

- de la fatigue de manière encore différente:

Quand je ne suis pas fatigué, je me sens comment?

Notez ici les mots qui vous viennent spontanément à l'esprit (p. ex. dynamique, de bonne humeur, d'humeur à discuter).

Dans quelle partie de mon corps est-ce que je perçois ma fatigue?

Cochez ce qui vous semble convenir.

Je la ressens physiquement ...

- dans les bras.
- dans les jambes.
- au visage.
- dans les yeux.
- ailleurs:

-
- dans le corps tout entier.

Je ressens de la fatigue ...

- lorsque je réfléchis ou pense (je me sens par exemple trop fatigué pour me concentrer ou formuler des pensées claires).
- sur le plan des sentiments (je suis p. ex. trop fatigué pour ressentir de la joie).
- partout, tant physiquement que mentalement.

Quand est-ce que je me sens fatigué?

Cochez ce qui vous semble juste.

Je me sens fatigué ...

- le matin.
- le soir.
- toute la journée.
- au cours de la nuit.
- à un autre moment de la journée:

- après un effort, à savoir:

- après une activité déterminée, en l'occurrence:

- pendant un traitement déterminé (radiothérapie, chimiothérapie ou autre), à savoir:

- après un traitement thérapeutique déterminé (radio, chimio, autres), à savoir:

- après la prise de certains médicaments d'accompagnement (des antidouleurs p. ex.) comme:

Quand est-ce que je me sens moins fatigué, voire pas du tout?
Notez vos observations.

Fatigue liée au cancer: le diagnostic

Votre équipe soignante dispose aujourd'hui d'outils adaptés pour cerner votre fatigue (questionnaires, listes de vérification, échelles de fatigue, etc.).

Il se peut cependant qu'ils ne suffisent pas pour apprécier votre ressenti dans sa totalité. Pour cette raison, on tiendra compte des données que la science peut évaluer, mais aussi de la manière dont vous ressentez et percevez votre fatigue.

En fonction du stade de votre maladie et de votre état de santé général, on vous proposera différentes mesures. Elles visent à briser le cercle vicieux créé par cette fatigue, pour que votre qualité de vie s'améliore (voir chapitre suivant).



Les causes de la fatigue liée au cancer

Pour mettre en place des mesures thérapeutiques personnalisées, il est important d'identifier les causes exactes de la fatigue liée au cancer.

Nous abordons ici brièvement les principaux mécanismes responsables de cette fatigue particulière. Cette section a pour but de vous aider à mieux l'évaluer et à demander conseil à votre équipe soignante.

Ne vous résignez pas face à la fatigue: abordez le sujet vous-même et parlez-en à un membre de l'équipe soignante.

Le fait de devoir affronter un cancer consomme du temps et de l'énergie. Souvent, au début, tout tourne autour de la question: est-ce que je peux guérir? Face à ce questionnement, une fatigue inhabituelle et peut-être passagère paraît négligeable et passe au second plan. Pour cette raison, il peut arriver qu'on oublie d'aborder cette problématique.

Identifier les causes

Demandez à votre équipe médicale de vous expliquer les causes possibles de votre fatigue. Elle peut en effet avoir plusieurs origines, notamment:

- > la tumeur en elle-même et les éventuelles modifications du métabolisme qu'elle peut entraîner;
- > l'alitement et les limitations physiques après une opération;
- > les traitements adjuvants contre le cancer (c'est-à-dire faisant suite à une opération), comme la chimiothérapie ou la radiothérapie;
- > les infections;
- > la charge psychique.

La maladie cancéreuse

Est-il possible que mon cancer soit à l'origine de ma fatigue?

En fonction de l'organe touché ou du type de cancer, une maladie cancéreuse peut entraîner de la fatigue. Les causes sont multiples et complexes.

Demandez à votre médecin si votre fatigue peut être liée à votre maladie et pourquoi.

L'opération

Ma fatigue est-elle la conséquence de l'opération?

Il est normal qu'une opération fatigue l'organisme. Plusieurs facteurs y contribuent:

- > l'anesthésie,
- > les pertes de sang,
- > les plaies chirurgicales douloureuses,
- > les plaies chirurgicales qui guérissent mal,
- > les médicaments anti-douleurs,
- > les troubles du sommeil,
- > le manque d'activité physique.

Chez certains patients, la fatigue disparaît au bout de quelques semaines, chez d'autres elle peut subsister nettement plus longtemps.

Les traitements médicamenteux contre le cancer

Ma fatigue est-elle liée à la prise des médicaments?

En plus de la chimiothérapie «classique» à base de cytostatiques, il existe aujourd'hui d'autres types de traitements médicamenteux (thérapies antihormonales, anticorps monoclonaux, immunothérapies, etc.).

Chacun de ces traitements agit de manière différente. Vous en apprendrez davantage dans la brochure «Les traitements médicamenteux des cancers» (voir p. 43).

Les effets secondaires varient d'un traitement à l'autre. Certains nécessitent un traitement qui, à son tour, entraîne de la fatigue.

L'anémie

Certaines chimiothérapies agissent sur la moelle osseuse et entravent la formation de plaquettes et de globules rouges et blancs. La diminution de globules rouges provoque une anémie (voir p. 16).

Si les plaquettes viennent à manquer, le sang coagule moins bien et la tendance aux saignements peut augmenter (notamment en

cas de blessure). Ce problème est très rare, mais il peut survenir en cas de traitement très agressif (lors d'une chimiothérapie à forte dose p. ex.).

Le manque d'appétit

Le traitement peut aussi causer une irritation de la muqueuse buccale ou une perte d'appétit. Ces troubles rendent la prise des repas difficile et entraînent certaines carences en substances nutritives, encore aggravées en cas de vomissements ou de diarrhées (lire la partie consacrée à ce sujet sous «Les carences alimentaires», p. 19).

L'organisme n'est donc plus suffisamment approvisionné en énergie, et les nouveaux globules rouges se forment mal. Ces deux phénomènes favorisent l'apparition de la fatigue.

Autres manifestations indésirables

Certains traitements médicamenteux peuvent aussi provoquer des troubles du rythme cardiaque, de la fièvre, des douleurs musculaires et articulaires, des troubles hormonaux, des bourdonnements d'oreille, des picotements, des problèmes de vue, etc. Tous ces effets indésirables peuvent être fatigants.

Les médicaments d'accompagnement contre les effets secondaires

Les effets indésirables se manifestent souvent par des symptômes nécessitant la prise d'autres médicaments. Leur action tranquillisante peut engendrer de la fatigue (p. ex. des antiémétiques contre la nausée et les vomissements).

Une fatigue souvent passagère

En fonction du médicament et du dosage prescrits, la fatigue peut apparaître plus ou moins rapidement. Elle peut aussi évoluer au cours du traitement ou des cycles de chimiothérapie.

Dans la plupart des cas, la fatigue diminue pendant les périodes de pause thérapeutique. Au terme du traitement, elle recule progressivement, mais chez une partie des personnes concernées, elle persiste plus longtemps.

Tout traitement médicamenteux n'engendre pas forcément de la fatigue. Tout dépend de la maladie, de l'organe concerné et du mode d'action du médicament.

Certaines substances provoquent des effets indésirables qui diminuent avec la durée du traitement.

Votre oncologue vous fournira les explications nécessaires à ce sujet.

Dans certains cas, les personnes qui souffraient de fatigue avant le traitement se sentent nettement moins fatiguées après.

Si les effets indésirables s'avèrent trop difficiles à supporter, il arrive que le médecin décide d'interrompre le traitement ou d'adapter le dosage.

L'anémie

L'anémie contribue-t-elle à ma fatigue?

L'anémie se caractérise par un manque de globules rouges (érythrocytes). Leur mission consiste à transporter l'oxygène des poumons vers les cellules de tous les organes.

Si trop peu de globules rouges circulent dans le sang, l'approvisionnement des organes en oxygène s'avère insuffisant. Ce phénomène entrave leurs fonctions, et la fatigue se fait alors sentir.

Troubles possibles

D'autres signes peuvent évoquer une anémie: vertiges, maux de tête, insuffisance respiratoire et palpitations cardiaques, même en cas d'effort léger.

La mesure des valeurs sanguines

Un simple test sanguin permet de mesurer le taux d'hémoglobine dans le sang. L'hémoglobine, pigment qui donne aux globules leur couleur rouge, lie l'oxygène pour ensuite le libérer dans les organes. Lorsque le taux d'hémoglobine baisse, le risque d'anémie apparaît.

Pour en savoir plus sur la chimiothérapie et les autres traitements médicamenteux

La brochure gratuite «Les traitements médicamenteux des cancers» vous informe dans le détail sur leurs effets indésirables et la manière d'y faire face (voir p. 43).

L'anémie reflète un déséquilibre du renouvellement du sang. Le nombre de globules rouges diminue tellement que la production assurée par la moelle osseuse ne suffit plus. Elle peut avoir plusieurs causes:

- > Les globules rouges naissent dans la moelle osseuse; Certains cancers entravent leur formation ou raccourcissent leur durée de vie;
- > Des tumeurs présentes dans la moelle osseuse peuvent fortement freiner le renouvellement des globules rouges;
- > Une radiothérapie ou une chimiothérapie peuvent aussi perturber la formation de nouveaux globules rouges;
- > Des saignements chroniques ou une carence en vitamines et en fer peuvent entraîner une anémie.

Que peut-on faire contre l'anémie?

Le traitement dépend de la cause de l'anémie et de son degré de gravité. En fonction de la situation, une transfusion sanguine peut approvisionner l'organisme en globules rouges et améliorer l'apport en oxygène ainsi que la condition physique. Il existe cependant un certain risque d'infection ou d'intolérance.

Dans d'autres situations, parallèlement à une chimiothérapie ou à une radiothérapie uniquement, il est possible d'augmenter la propre production de globules rouges en injectant de l'érythropoïétine (ou EPO). Les effets de ce traitement n'apparaîtront qu'après quelques semaines.

Cette hormone, fabriquée naturellement dans les reins, favorise la formation de nouveaux globules rouges dans la moelle osseuse. Le génie génétique est capable de la fabriquer en laboratoire.

La radiothérapie

Ma fatigue est-elle liée à la radiothérapie?

La fatigue est un corollaire fréquent des séances de radiothérapie. Le corps a besoin de forces pour éliminer les cellules cancéreuses détruites par les rayons (ainsi que leurs produits de dégradation) et pour former de nouvelles cellules saines.

La fatigue est en principe moins importante lorsque les rayons ne touchent qu'une zone limitée; elle est plus intense lorsque la zone irradiée est étendue.

Des répercussions variables

L'intensité de la fatigue dépend aussi de la zone du corps traitée. La radiothérapie peut en effet endommager les cellules de la moelle osseuse responsables de la formation des cellules sanguines (en cas d'irradiation de la colonne vertébrale p. ex.), et entraîner une anémie (voir pp. 13–14).

L'irradiation de la région de l'estomac et de l'intestin peut aussi provoquer des diarrhées et la perte de sels minéraux.

L'irradiation du visage irrite temporairement les muqueuses de la bouche et diminue souvent la production de salive. Ces phénomènes peuvent entraîner une carence alimentaire, car il devient difficile de manger et d'avaler. Ces différents éléments contribuent à vous faire ressentir de la fatigue.

Pour en savoir plus sur la radiothérapie

La brochure «La radiothérapie» aborde le traitement, ses effets secondaires ainsi que les moyens de les soulager (voir p. 43).

Cela dit, il n'y a pas que les effets des rayons qui fatiguent: les trajets souvent pénibles et quotidiens pour se rendre au service de radio-oncologie peuvent être éreintants.

Dans le cas d'un traitement de longue durée et de doses élevées de rayons la fatigue est renforcée. A l'issue du traitement, il est possible qu'elle persiste encore longtemps.

Les douleurs

Ma fatigue a-t-elle pu apparaître avec les douleurs?

Les douleurs chroniques peuvent fatiguer. Elles se répercutent aussi bien sur l'organisme, le psychisme, que sur le comportement envers les proches, amis et connaissances.

Douleurs et limitations

La personne qui souffre de douleurs chroniques doit souvent restreindre ses activités physiques.

Le manque d'entraînement provoque assez rapidement une atrophie et une faiblesse musculaires. La force et la souplesse diminuent, la fatigue gagne du terrain.

Les douleurs chroniques pèsent également sur le moral. Elles empêchent la personne de se préoccuper au quotidien de son bien-être et de se faire plaisir.

Les traitements de la douleur

En règle générale, il est aujourd'hui possible d'atténuer des douleurs chroniques liées à une tumeur ou de les supprimer totalement, notamment par voie médicamenteuse, de la physiothérapie, des rayonnements, des techniques de détente, etc.

Pour leur part, les médicaments contre la douleur peuvent provoquer de la fatigue. Il est parfois nécessaire d'essayer ou de combiner plusieurs approches thérapeutiques.

Pour en savoir plus sur les douleurs

Si vous désirez en apprendre davantage sur le traitement de la douleur en cas de cancer, vous pouvez consulter la brochure gratuite «Les douleurs liées au cancer et leur traitements» (voir p. 43).

Les carences alimentaires

Ma fatigue est-elle liée à mon alimentation?

Les besoins de base en substances nutritives vitales varient d'un individu à l'autre.

Avec le temps, une carence alimentaire entraîne un sous-alimentation de l'organisme et une perte de forces. Le système immunitaire est également affaibli et le corps réagit par la fatigue. Une perte de poids continue (même chez les personnes obèses) représente un signe caractéristique de carence alimentaire.

Des causes et des symptômes multiples

D'un côté, le cancer et les traitements peuvent augmenter les besoins énergétiques de base. D'un autre côté, la maladie peut aussi perturber l'absorption et l'assimilation des aliments. Différents symptômes peuvent porter sur l'estomac et gâcher l'appétit, notamment:

- > des douleurs,
- > la modification de la sensation du goût ou de l'odorat;
- > des difficultés à mastiquer et déglutir;

- > des nausées, des vomissements, de la diarrhée, de la constipation;
- > des troubles du métabolisme empêchant l'organisme d'absorber tous les éléments nutritifs et de les assimiler.

Eviter les carences alimentaires

Pour ne pas vous retrouver en situation de carence, veillez soigneusement à votre alimentation avec l'aide de l'équipe soignante. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez aussi consulter un diététicien.

Une alimentation équilibrée, adaptée à vos besoins personnels, et des liquides en suffisance améliorent votre qualité de vie et soutiennent votre organisme pendant le traitement.

Pour en savoir plus sur l'alimentation pendant et après le traitement

La brochure «Alimentation et cancer» vous explique notamment comment et pourquoi l'alimentation peut améliorer votre bien-être (voir p. 43).

Veiller à une alimentation raisonnable est compatible avec la notion de plaisir et d'envie. Un verre de vin mousseux ou un dessert riche en calories ont leur place au menu, pour autant que vous en ayez envie!

Les causes psychologiques

Suis-je fatigué en raison de mon humeur?

La fatigue n'a pas que des causes physiques. Elle dépend aussi de votre moral: l'angoisse, l'abattement, le mal-être, les soucis, le deuil ou la douleur morale sont autant de sentiments qui pèsent sur le quotidien. La nuit, c'est peut-être votre sommeil qui s'en ressent, et vous récupérez mal.

Des sentiments intenses

La maladie déclenche des sentiments intenses qui vous prennent beaucoup d'énergie et vous fatiguent.

Dormir suffisamment peut, selon les circonstances, vous aider à gérer les émotions qui vous envahissent. À l'inverse, si une insomnie s'installe, l'angoisse et les états dépressifs peuvent augmenter.

Chez certaines personnes, l'annonce du diagnostic entraîne une humeur dépressive, voire une dépression. Chez d'autres, c'est le traitement qui trouble leur humeur.

Chez une personne ayant déjà souffert d'une dépression par le passé, il peut aussi arriver que la maladie cancéreuse provoque un nouvel épisode dépressif et favorise la fatigue.

Des causes et des effets interchangeables

Parfois, il n'est pas évident de déterminer du premier coup si c'est la dépression qui entraîne la fatigue ou le contraire. Une dépression peut en effet déclencher de la fatigue chez les personnes qui ont déjà connu un trouble de l'humeur, qui n'ont envie de rien, qui ont une estime de soi faible ou pensent peut-être même au suicide.

En revanche, si la personne ressent surtout une fatigue physique et mentale, il s'agit plus probablement d'une fatigue caractéristique d'un cancer.

Cette distinction joue un rôle important dans le choix du traitement. En effet, de nombreuses recherches ont montré que les antidépresseurs (prescrits contre une dépression) ne sont pas recommandés dans le traitement de la fatigue liée au cancer. Ces médicaments nécessitent donc un diagnostic précis, ils ne peuvent se prescrire à la légère.

Faites-vous conseiller

Il vaut la peine de consulter un spécialiste de la fatigue liée au cancer, car il saura faire la différence entre les symptômes d'une dépression et la fatigue typique d'une maladie cancéreuse. Discutez-en avec un membre de votre équipe soignante, ou demandez le soutien d'un psycho-oncologue (voir annexes).



Les répercussions possibles de la fatigue

Suivant la cause de la fatigue liée au cancer, le quotidien de la personne concernée se retrouve complètement bouleversé.

La fatigue peut être tant la cause que la conséquence d'un manque d'exercice, il est donc utile de l'analyser de différents points de vue, et d'inclure aussi celui de vos proches.

Votre médecin ou votre infirmier en oncologie essaiera d'en saisir la globalité avec vous et de trouver comment la prendre en charge.

Vous chercherez ensuite ensemble des solutions envisageables.

Peut-être vous retrouvez-vous dans l'une ou l'autre des affirmations ci-dessous. Elles vous donnent des pistes sur les conséquences possibles de votre fatigue. Si vous prenez le temps d'y réfléchir, votre entretien avec des spécialistes vous paraîtra plus facile.

Comment ma fatigue se manifeste-t-elle?

Cochez ce qui vous semble juste.

Limitations sur le plan physique

- Je suis moins efficace au travail.
- J'ai dû arrêter de travailler parce que je suis très fatigué.
- Je ne peux plus assumer (seul) les travaux du ménage, ni m'occuper des enfants.
- Je fais moins d'exercice physique et je n'ai plus très envie de bouger.
- Les activités du quotidien me demandent beaucoup plus de temps et d'énergie.
- Je ne peux accomplir qu'une petite partie de ce que j'ai l'intention de faire.

Limitations sur le plan physique

- Je dois réduire mes activités et me concentrer sur ce qui me tient le plus à cœur.
- Je dors plus.
- Je ne peux pas dormir.
- Je suis plus nerveux.

Les conséquences sur l'entourage

- Je n'ai plus très envie de voir du monde.
- J'entreprends moins d'activités avec mes amis ou mes connaissances.
- J'éprouve moins de désir sexuel.
- Je me sens trop faible pour avoir des relations sexuelles.
- Je suis irritable et j'ai souvent des réactions brusques.
- Parfois, je ne supporte mes enfants (proches, collègues, etc.) qu'au prix de très grands efforts.
- Je me sens «cuvé» par ma famille, elle en fait trop.

Les réactions des proches

- Des membres de ma famille doivent s'occuper à ma place des courses, de la cuisine, de la lessive ou des enfants.
- Ma famille me ménage.
- Mes proches font tout à ma place parce qu'ils me trouvent trop lent.

Les autres répercussions

Ma fatigue a encore d'autres conséquences comme:

Comment ma fatigue influence-t-elle mes facultés intellectuelles?

Cochez ce qui vous semble juste.

Je n'ai plus les idées très claires.

J'ai plus de mal à me concentrer.

Ma mémoire me fait souvent faux bond.

La fatigue exerce encore d'autres influences sur ma vie intellectuelle, à savoir:

Quelle influence ma fatigue exerce-t-elle sur mes sentiments et mon humeur?

Notez vos observations.

Exemple: je suis souvent irrité et les larmes me montent aux yeux.

Les proches face à la fatigue

Lorsqu'un membre de la famille est tout le temps fatigué (voire épuisé), son état peut bouleverser les relations familiales, ainsi que la répartition des rôles. Désormais, les proches assument peut-être certaines tâches liées aux soins, ou doivent régler des travaux dont la personne malade se chargeait elle-même jusque-là.

Il faut également tenir compte du risque de surprotéger la personne fatiguée: les proches peuvent avoir tendance à tout faire à sa place, à lui épargner le moindre effort ou à en faire trop.

Quand l'épuisement guette les proches

Avec le temps, les proches ressentent eux-mêmes un certain épuisement, surtout lorsqu'ils ne demandent ou ne reçoivent aucune aide.

Pour cette raison, ils devraient réfléchir à temps à ce qu'ils peuvent ou souhaiteraient faire, sans renoncer pour autant à leurs propres besoins.

Parler ouvertement

La meilleure solution consiste à se réunir avec vos proches pour avoir une discussion ouverte sur les possibilités, le ressenti et les préoccupations de chacun:

- > De combien d'aide a-t-on vraiment besoin?
- > Que veut-on ou peut-on faire soi-même?
- > Quelles activités peut-on simplifier ou déléguer à des tiers?

Votre équipe soignante, votre ligue cantonale ou la Ligne Info-Cancer peuvent aussi vous aider à clarifier la situation (voir annexes).

Le couple et la famille

Si les conséquences d'une maladie cancéreuse affectent tout l'entourage des personnes concernées, elles touchent tout particulièrement le couple et la famille. Il arrive que des malentendus se créent ou que des conflits éclatent.

La Ligue contre le cancer publie d'autres brochures sur l'impact de la maladie et proposent des pistes de réflexion (voir p. 43).

Les proches

La brochure «Accompagner un proche atteint de cancer» s'adresse en premier lieu aux proches et aux amis des personnes touchées par la maladie et elle les encourage au dialogue avec la personne malade.

Les enfants

Pour la plupart des enfants, la maladie de l'un des parents représente une menace existentielle. Pour cette raison, les parents ont besoin de savoir comment affronter cette nouvelle situation et l'incertitude qui en découle.

La brochure «Quand le cancer touche les parents» s'adresse, comme son titre l'indique, aux pères ou aux mères atteints par la maladie.

La personne qui partage votre vie

Les brochures «Cancer et sexualité au féminin» et «Cancer et sexualité au masculin» offre un large spectre d'informations et de suggestions. Elles abordent notamment les raisons qui rendent la sexualité souvent plus difficile après un cancer, et les possibilités existantes pour garder une vie amoureuse épanouie malgré les difficultés.

L'activité professionnelle

Une condition physique et une capacité de concentrations réduites, l'esprit qui fatigue vite, l'assimilation psychologique d'un diagnostic représentent autant d'éléments que l'on ne peut écarter d'un simple claquement de doigts.

Une fatigue chronique limite ainsi également la capacité de travail. Le retour plus ou moins rapide à son poste dépend des exigences de sa profession.

Pour cette raison, il est important de planifier soigneusement sa réintégration et de ne pas recommencer tout de suite à temps complet. En effet, si vous vous sentez un peu dépassé parce que vos journées ne se déroulent pas comme vous en aviez l'habitude, vous vous sentirez découragé et la sensation de fatigue s'en trouvera renforcée.

La brochure «Cancer: prestations des assurances sociales» (voir p. 43) vous fournit des renseignements de nature juridique et financière. Vous pouvez également vous reporter à la rubrique «Informations et soutien» (p. 42).

Apprivoiser la fatigue

Lorsque les forces manquent, il n'est pas facile de se mobiliser et d'affronter la fatigue. On ne parvient pas toujours à reprendre pied rapidement. Soyez patient envers vous-même!

Si vous vous sentez tout le temps fatigué et épuisé, il se peut que vous ne puissiez plus faire ce qui vous fait plaisir et donne du sens à vos journées. Peut-être devrez-vous largement restreindre vos activités pendant un certain temps.

Il est utile de se confronter à de possibles limitations et de se demander ce qui est vraiment prioritaire. Vous pouvez vous poser des questions telles que:

- > A quoi puis-je renoncer le plus facilement?
- > Quelles sont les limitations qui me sont le plus pénibles?

- > Pour quelle activité voudrais-je surtout mobiliser l'énergie dont je dispose?

Souvent, il suffit d'appliquer de petites mesures, en apparence modestes, pour ressentir davantage d'énergie. Puisez dans vos souvenirs ou votre expérience de vie.

Votre équipe soignante traitera de son côté les causes de votre fatigue pour lesquelles il existe des mesures médicales (anémie, douleurs ou dépression p.ex., voir p. 14 et suiv.).

Dans des cas particuliers, le médecin peut prescrire des médicaments supplémentaires pour notamment améliorer l'humeur.

Comment puis-je réduire ma fatigue?

Notez tout ce qui vous passe par la tête et pourrait vous faire du bien.

Exemple: bouger sur de la musique, taper dans les mains en rythme, résoudre un mot-croisé ou un sudoku, faire la cuisine, une promenade, écrire à un ami, etc.

Phases d'activité et de repos

En général, les personnes se sentent mieux lorsqu'elles parviennent à trouver un nouvel équilibre entre les phases d'activité et de repos. Cette alternance concerne également les personnes alitées, car l'inactivité physique et l'ennui peuvent renforcer la fatigue.

Le sommeil peut accroître la fatigue

Rester au lit longtemps et dormir n'est pas toujours la solution la plus efficace. Le manque d'activité peut empêcher l'organisme de constituer des réserves d'énergie et intensifier la fatigue. Il a donc besoin d'un minimum d'exercice.

Bénéfices de l'activité physique

Pour en savoir plus, vous pouvez lire la brochure gratuite «Activité physique et cancer». Vous y trouverez notamment les avantages de l'exercice physique et de nombreuses suggestions (voir p. 43).

Idéalement, veillez dès le début de votre traitement à rester actif (dans la mesure de vos possibilités). Vous pouvez par exemple participer à un groupe de sport pour personnes atteintes d'un cancer (voir annexes) ou suivre un entraînement sous surveillance médicale. Vous pouvez bien sûr aussi faire de l'exercice seul, indépendamment de tout groupe.

L'activité physique recharge l'organisme en énergie

La recherche scientifique a prouvé que l'activité physique peut réduire la fatigue liée au cancer. Les activités les plus adaptées approvisionnent l'organisme en oxygène et stimulent la production d'énergie. Un léger effort suffit pour recharger ses batteries.

Il ne s'agit donc pas de fournir l'effort le plus intense possible. Une activité physique régulière modérée, intégrée dans le déroulement de la journée, est aussi efficace.

Bouger

Voici quelques suggestions pour améliorer votre bien-être et diminuer votre fatigue:

- > Faites régulièrement une promenade en plein air, si possible accompagné;



- > Pratiquez régulièrement une activité sportive légère, qui sollicite de nombreux muscles comme la marche, la gymnastique, le vélo, la natation ou la danse;
- > Adaptez votre activité sportive à vos capacités;
- > Ne cherchez pas à accomplir des performances, même si vous en aviez l'habitude auparavant;
- > Si vous êtes alité, vous pouvez rester actif en pratiquant de simples mouvements des pieds et des jambes ou par des contractions et des relâchements musculaires;

- > Votre équipe soignante et/ou un physiothérapeute saura vous conseiller et réfléchir à des exercices adaptés à votre situation.

Vous avez aussi la possibilité de partager vos idées et vos questions avec d'autres personnes concernées ainsi que des spécialistes sur le forum de la Ligue contre le cancer.

Vous trouverez des renseignements détaillés à la page 42.

**Qu'est-ce qui me donne de l'entrain? Qu'est-ce qui me stimule?
Qu'est-ce que j'ai particulièrement du plaisir à faire?**

Notez ce qui vous vient à l'esprit (à vous ou à vous proches), même si cela vous paraît absurde au premier abord. Vous élargissez ainsi l'éventail des choix.

Suggestions pour rester actif

Pour affronter votre fatigue, il existe d'autres possibilités à côté de l'activité physique: vous pouvez faire des jeux, résoudre des mots croisés, avoir une activité artistique, chanter, faire de la musique, évoquer des souvenirs, concrétiser des projets délaissés, planifier une activité agréable, échanger des plaisanteries avec un proche, etc.

Il vaut également la peine d'alterner des phases d'activité et de repos autrement qu'en dormant.

De temps à autre, accordez-vous un petit somme

Une petite sieste fait du bien, particulièrement après le déjeuner, mais elle doit durer (si possible) une demi-heure au maximum, pour ne pas tomber dans une phase de sommeil profond. Installez-vous confortablement, les jambes surélevées (si vous le souhaitez). Des périodes de sommeil plus longues en cours de journée peuvent perturber le sommeil nocturne.

Comment est-ce que je peux et veux me reposer entre deux activités?

Prenez note de ce qui vous traverse l'esprit et essayez l'une ou l'autre méthode.

Pour un sommeil réparateur

À moins d’être un «oiseau de nuit», habitué à mener la plus grande partie de vos activités le soir ou la nuit et à vous lever tard, évitez de dormir longtemps pendant la journée. De façon générale, noctambule ou pas, veillez à garder un rythme régulier alternant veille et sommeil.

L’une ou l’autre suggestion ci-dessous peut vous aider à vous endormir.

Une ambiance propice

- > Aménagez votre chambre à coucher pour qu’elle invite à la détente et au sommeil. Eloignez notamment ce qui vous rappelle des choses à terminer.
- > Veillez à ce qu’il y règne une température et un éclairage agréables.

Se préparer au sommeil

- > Évitez les activités physiques fatigantes avant d’aller au lit.
- > Avant d’aller vous coucher (si votre dernier repas remonte à longtemps), mangez un petit quelque chose, car une sensation de faim peut troubler le sommeil.
- > L’alcool est un mauvais somnifère: il perturbe souvent le sommeil.

- > Faites une brève promenade du soir pour vous détendre.
- > Si possible, ne ruminez pas: si des pensées négatives surgissent, laissez-les simplement passer, et portez votre attention sur ce que perçoivent vos sens: qu’entendez-vous? Que voyez-vous? Percevez-vous des odeurs?
- > Pour essayer de vous préparer à aller dormir, prenez un court bain chaud pour vous détendre.

Au lit

- > Ecoutez de la musique douce (par exemple avec des écouteurs) peut vous aider à vous endormir.
- > Des exercices de respiration relaxants sont aussi adaptés. A l’occasion, posez la question à votre équipe soignante, à un physiothérapeute ou à un physiothérapeute respiratoire.
- > Si le sommeil tarde quand même à venir, levez-vous au bout d’un certain temps, et occupez-vous jusqu’à ce que vous ressentiez l’envie de dormir.
- > Débarrassez-vous de l’idée selon laquelle huit heures de sommeil sont nécessaires: certaines personnes récupèrent en dormant moins. Le besoin de sommeil varie d’un individu à l’autre et change avec l’âge.

Qu'est-ce qui m'aide à m'endormir?

Exemple: essayer de garder les yeux ouverts jusqu'à ce qu'ils se ferment d'eux-mêmes.

Dans quelles circonstances est-ce que je parvenais à m'endormir avant?

Troubles du sommeil

Les difficultés à s'endormir ou les réveils nocturnes sont des problèmes fréquents qui touchent aussi les personnes en bonne santé.

Les troubles du sommeil d'une personne atteinte d'un cancer se distinguent à peine de ceux des autres. Ce sont bien souvent l'angoisse et les difficultés liées à la maladie et au traitement qui empêchent la personne malade de dormir. S'il est possible de les soulager, le sommeil s'améliore.

Votre médecin peut éventuellement vous prescrire un léger somnifère, adapté à votre situation personnelle.

Répartir ses forces

Vos forces ne sont plus les mêmes que d'habitude? Tâchez d'ajuster vos activités à votre nouvelle situation, sans éprouver la moindre mauvaise conscience.

Naturellement, il se peut que ces nouveaux comportements modifient votre quotidien, ainsi que vos relations avec votre entourage. En effet, votre famille et vos connaissances doivent aussi s'adapter et abandonner de vieilles habitudes.

En règle générale, ces changements se font naturellement et ne doivent pas vous préoccuper outre mesure.

Concernant les enfants, il s'agit de leur expliquer progressivement les changements et de les aider à y faire face tout en évitant des souffrances inutiles. La brochure «Quand le cancer touche les parents» peut vous guider à ce sujet (voir p. 43).

Impliquer les autres

Idealement, il faudrait que les différents membres de l'entourage réfléchissent ensemble à la répartition des tâches et des activités en fonction des possibilités de chacun.

Parfois, ces changements nécessitent d'adopter de nouveaux comportements pour utiliser l'énergie de la manière la plus efficace possible. Il faut se laisser un temps d'adaptation.

Comment répartir ses forces au mieux?

- > Dressez avec vos proches une liste des tâches à accomplir.
- > Que voulez-vous ou pouvez-vous assumer vous-même? Qu'est-ce qui vous tient particulièrement à cœur? Qu'est-ce qui est important, qu'est-ce qui est au contraire accessoire? Que pouvez-vous déléguer? À qui?
- > Si vos voisins ou vos amis vous proposent de l'aide, acceptez-la.

Fixez des priorités

- > Fixer des priorités parmi les choses que vous voulez ou pouvez assumer vous-même.
- > Gardez votre énergie pour ce qui vous tient particulièrement à cœur. Faites la part des choses entre ce qui est important et accessoire.
- > Demandez-vous toujours: est-ce vraiment important? Pour qui? Pour quoi faire? Que se passerait-il si cela n'était pas réglé? Est-ce que cela serait grave?

Planifiez autrement

- > Prévoyez ce que vous devez ou souhaitez faire un peu à l'avance, en préparant par exemple une petite liste la veille au soir.
- > Tenez compte à ce propos de votre rythme personnel: vous savez d'expérience quels sont les moments de la journée où vous avez plus d'énergie, et ceux où vous vous sentez particulièrement fatigué.
- > Prévoyez des plages de repos avant et après une activité fatigante.

Economisez votre énergie

- > Répartissez ce que vous avez à faire en petites étapes.
- > Simplifiez-vous le travail au maximum.
- > Essayez de remplacer les activités qui vous demandent beaucoup d'énergie par d'autres qui préservent vos forces.
- > Aménagez votre environnement de manière à vous ménager (repasser en position assise p. ex.).

Votre fatigue, parlez-en

La fatigue liée au cancer et aux traitements peut créer des malentendus et des non-dits qui pèsent sur les relations humaines.

Il faut accepter que les personnes qui vous sont proches réfléchissent à votre fatigue et vous donnent des conseils. La plupart des gens ont tendance à transposer sur les autres leurs propres expériences. Souvent, ils se montrent déçus lorsqu'ils constatent par la suite que les personnes concernées ne peuvent ou ne veulent pas appliquer leurs recommandations.

Pour cette raison, avant que d'autres spéculent à ce propos, il peut s'avérer utile de prendre l'initiative et d'aborder vous-même la problématique.

Comment amener le sujet de la fatigue dans la conversation? Lisez quelques suggestions de notre part ci-dessous.

Parlez-en avec vos proches et vos amis

Si vous-même parlez ouvertement de la façon dont la fatigue vous pèse, vous poserez les bases d'une compréhension mutuelle.

Ai-je l'air fatigué?

A quoi vois-tu que je suis fatigué (p. ex. à un aspect négligé, à des modifications de mon comportement comme un rythme plus lent, de l'inattention, une tendance au mutisme)?

Quelles réactions ma fatigue déclenche-t-elle chez toi (p. ex. de l'insécurité)?

Puis-je t'appeler si j'ai besoin d'aide (p. ex. pour aller faire un tour, faire des courses)?

«J'ai moi-même des difficultés à ...»

Peut-être souhaitez-vous aussi dire à vos proches les difficultés que vous rencontrez?

Exemple: j'ai du mal avec le fait que tu veuilles toujours me forcer à faire quelque chose.

De quel soutien ai-je besoin? Qui pourrait m'aider?

De nombreuses personnes ne savent pas comment s'y prendre pour proposer leur aide et préfèrent attendre qu'on leur demande concrètement quelque chose.

Même si cela vous paraît difficile au début, demandez de l'aide aux autres, et acceptez-la aussi lorsque des voisins, des amis ou des connaissances vous la proposent.

J'ai besoin d'aide pour les tâches ou activités suivantes:

Ces personnes ou institutions peuvent m'aider:

Parlez-en avec des spécialistes

Votre médecin ou un membre de l'équipe soignante vous demandera probablement si vous vous sentez fatigué et à quel point.

Parfois, ce genre de questions passe à la trappe. Il est donc important que vous évoquiez vous-même votre fatigue lors de la prochaine consultation et que vous demandiez comment vous pouvez l'atténuer.

Vous pouvez également vous adresser à votre ligue cantonale, à la Ligne InfoCancer ou à d'autres professionnels (voir encadré p. 39 et annexes) pour poser vos questions ou soumettre vos demandes.

Nous vous recommandons de préparer votre entretien en réfléchissant à ce que vous souhaitez savoir, notamment:

- > Pourquoi suis-je si fatigué?
 - > Pourquoi dois-je essayer de bouger plus? Qu'est-ce que cela m'apporte?
 - > Je n'ai aucun appétit, que puis-je faire?
- > Je me sens trop fatigué pour avoir des rapports sexuels. Ma fatigue pèse sur ma relation. Comment pouvons-nous résoudre ce problème?
-
-
-
-

Vos propres perceptions

Les rubriques «Comprendre sa fatigue» et «Comment ma fatigue se manifeste-t-elle?» (voir pp. 7 et 23), vous proposeront de nombreuses pistes de réflexion.

Il peut s'avérer utile de noter des mots-clés qui vous viennent à l'esprit (comment se manifeste ma fatigue? Où? Quand?), et de les avoir à portée de main lorsque vous vous rendez chez le médecin.

Faites-vous conseiller

Vous aimeriez parler de votre quotidien avec quelqu'un? Avez-vous besoin de soutien ou d'accompagnement? Voudriez-vous engager une aide ménagère pour quelques heures? Adressez-vous à votre ligue cantonale, au service social de votre hôpital ou bien encore à la Ligne InfoCancer: vous y trouverez une écoute professionnelle qui vous conseillera en fonction de votre situation (voir annexes).



Vivre avec la maladie

Beaucoup de personnes atteintes de cancer vivent aujourd'hui plus longtemps et avec une meilleure qualité de vie que par le passé. Toutefois les traitements restent longs et éprouvants. Si certains sont capables de poursuivre leurs activités quotidiennes pendant le traitement, d'autres n'y arrivent plus.

S'écouter

Un certain temps sera nécessaire pour vous adapter à cette nouvelle situation.

Essayez de déterminer ce qui peut améliorer la qualité de vie. L'horizon s'éclaire parfois en se posant des questions toutes simples (voir p. 39).

Après la fin du traitement, il n'est pas toujours facile de retrouver ses marques. Il est important à ce moment-là d'être attentif à ses propres besoins. Les adresses et les informations des annexes pourront vous être utiles.

En parler avec d'autres

Même lorsque les chances de guérison sont élevées, le cancer fait peur. Certaines personnes éprouvent le besoin d'en parler, d'autres préfèrent garder le silence. Il n'y a pas de recette universelle, et les proches ne peuvent pas toujours savoir comment réagir. Les uns et les autres ont besoin d'un certain temps pour s'adapter. La plupart des personnes malades sont toutefois reconnaissantes à leurs proches de les entourer et d'aborder avec elles leurs craintes et leurs difficultés.

Faire appel à un soutien professionnel

N'hésitez pas à faire appel à un professionnel si votre anxiété persiste ou si vous avez le sentiment que la situation vous échappe. Parlez de vos problèmes à l'équipe médicale et soignante, ou à votre médecin de famille. Au besoin, ils pourront conseiller et prescrire des mesures remboursées par la caisse-maladie.

Pour toute question d'ordre psychosocial ou en rapport avec la réadaptation, vous pouvez également vous adresser à la ligue contre le cancer de votre région ou au service social de l'hôpital.

Informations et soutien

Votre équipe soignante

Elle est là pour vous informer et vous aider à surmonter les problèmes liés à la maladie et au traitement. Si vous le souhaitez, elle peut également vous mettre en contact avec un psycho-oncologue.

Demandez-vous quelle démarche supplémentaire pourrait vous venir en aide et faciliter votre réadaptation.

Votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer

Elle conseille, accompagne et soutient les personnes touchées par un cancer et leurs proches de différentes manières, en proposant notamment des entretiens individuels, des réponses en matière d'assurances ou des cours. Par ailleurs, elle aide aussi à remplir des directives anticipées et oriente les personnes vers des professionnels pour traiter un œdème lymphatique, garder des enfants ou trouver une consultation en sexologie.

La Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

Au bout du fil, une infirmière spécialisée vous écoute, vous propose des solutions et répond à vos questions sur la maladie et son traitement. L'appel et les renseignements sont gratuits. Les entretiens peuvent aussi s'effectuer via Skype, à l'adresse: krebstelefon.ch. Vous pouvez aussi écrire: helpline@liguecancer.ch.

Cours

Dans différentes régions de Suisse, la Ligue contre le cancer propose aux personnes touchées des cours de durée variable: www.liguecancer.ch/cours.

Autres personnes concernées

Forums de discussion

Entrer en contact avec des personnes qui ont traversé des épreuves semblables peut redonner du courage. Il faut cependant toujours garder à l'esprit que ce qui a aidé un tel ne conviendra pas forcément à votre situation.

Il existe sur Internet des forums de discussion sur le thème du cancer, notamment le forum de la Ligue contre le cancer www.forumcancer.ch, géré par la Ligne InfoCancer (Suisse).

Groupes d'entraide

Se retrouver dans un groupe favorise l'échange d'informations et d'expériences. Bien des choses paraissent nettement plus légères quand on en discute avec des personnes confrontées à des difficultés similaires.

Informez-vous auprès de votre ligue cantonale ou régionale: elle vous renseignera sur les groupes d'entraide, sur les groupes de parole ou sur les offres de cours pour personnes touchées et leurs proches. Sous www.infoentraidesuisse.ch, vous pouvez chercher un groupe d'entraide à proximité de chez vous.

Les assurances

Les frais des traitements contre le cancer sont pris en charge par l'assurance obligatoire, pour autant qu'il s'agisse de thérapies reconnues, ou que le produit figure sur la liste des spécialités de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

Le remboursement de certains traitements très spécifiques peut être soumis à des conditions. Votre médecin vous donnera toutes les précisions nécessaires.

En cas de conseils ou de traitements supplémentaires non médicaux, la prise en charge par l'assurance obligatoire ou l'assurance complémentaire n'est pas garantie. Il faut donc s'informer auprès de son assurance, ou poser la question à son médecin de famille, au médecin traitant ou à l'hôpital. La ligue contre le cancer de votre canton peut également vous soutenir dans ces démarches.

Pour de plus amples informations sur la problématique des assurances, nous vous invitons à consulter la brochure «Cancer – prestations des assurances sociales».

Brochures de la Ligue contre le cancer

- > **Les traitements médicamenteux des cancers**
Chimiothérapies et autres traitements
- > **La radiothérapie**
- > **Les douleurs liées au cancer et leur traitements**
- > **Alimentation et cancer**
- > **Cancer et sexualité au féminin**
- > **Cancer et sexualité au masculin**
- > **L'œdème lymphatique en cas de cancer**
- > **Les médecines complémentaires**
- > **Activité physique et cancer**
Retrouver confiance en son corps grâce au mouvement
- > **Accompagner un proche atteint de cancer**
- > **Quand le cancer touche les parents**
En parler aux enfants
- > **Prédispositions héréditaires au cancer**
- > **Cancer – prestations des assurances sociales**
- > **Cancer – quand l'espoir de guérir s'amenuise**
- > **Décider jusqu'au bout**
Comment établir mes directives anticipées?

> **Les directives anticipées de la Ligue contre le cancer**

Mes volontés en cas de maladie et de décès

Commandes

- > Ligue contre le cancer de votre canton
- > Téléphone: 0844 85 00 00
- > Courriel: boutique@liguecancer.ch
- > Internet: www.liguecancer.ch

Vous trouverez toutes les brochures de la Ligue contre le cancer sur www.liguecancer.ch/brochures. La plupart vous sont remises gratuitement et vous pouvez également les télécharger. La Ligue suisse contre le cancer et votre ligue cantonale peuvent vous les offrir grâce au soutien de leurs donateurs.

Votre avis nous intéresse

Vous souhaitez exprimer votre avis sur nos brochures? Quelques minutes suffisent pour remplir notre questionnaire à l'adresse www.liguecancer.ch/brochures. Merci d'avance de nous accorder quelques instants!

Autres brochures

«**Thérapie anticancéreuse dans le cadre d'une étude clinique**», 2015, à commander auprès du Groupe suisse de recherche clinique sur le cancer (SAKK), téléphone 031 389 91 91, sakkcc@sakk.ch, www.sakk.ch

Sites Internet

(par ordre alphabétique)

Offres de la Ligue contre le cancer

www.forumcancer.ch

Forum Internet de la Ligue contre le cancer

www.liguecancer.ch

Site de la Ligue suisse contre le cancer

www.liguecancer.ch/cancerline

Le chat sur le cancer pour les enfants, les adolescents et les adultes

www.liguecancer.ch/cours

La Ligue contre le cancer propose des cours de réadaptation pour mieux vivre avec la maladie au quotidien

Autres institutions ou sites spécialisés

www.avac.ch

L'association «Apprendre à vivre avec le cancer» organise des cours pour les personnes touchées et leurs proches.

www.chuv.ch/oncologie

Site du département d'oncologie du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV)

www.hug-ge.ch/centre-cancers

Site du département d'oncologie des Hôpitaux universitaires genevois (HUG)

www.kofam.ch

Portail de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) est consacré aux études cliniques en Suisse

www.palliative.ch

Société suisse de médecine et de soins palliatifs

www.planetesante.ch

Site romand sur la santé destiné au grand public

www.psychoonkologie.ch

Vous trouverez sur le site de la Société suisse de psycho-oncologie un lien vers une banque de données vous permettant de trouver un soutien psycho-oncologique près de chez vous.

www.selbsthilfeschweiz.ch

Sur le site de la fondation Info-Entraide Suisse, vous pouvez chercher un groupe d'entraide proche de chez vous.

En anglais

www.cancer.org

American Cancer Society

www.cancer.gov

National Cancer Institute USA.

www.cancer.net

American Society of Clinical Oncology.

www.cancersupport.ch

Site de l'ESCA (English speaking cancer association): il s'adresse aux anglophones et à leurs proches résidant en Suisse

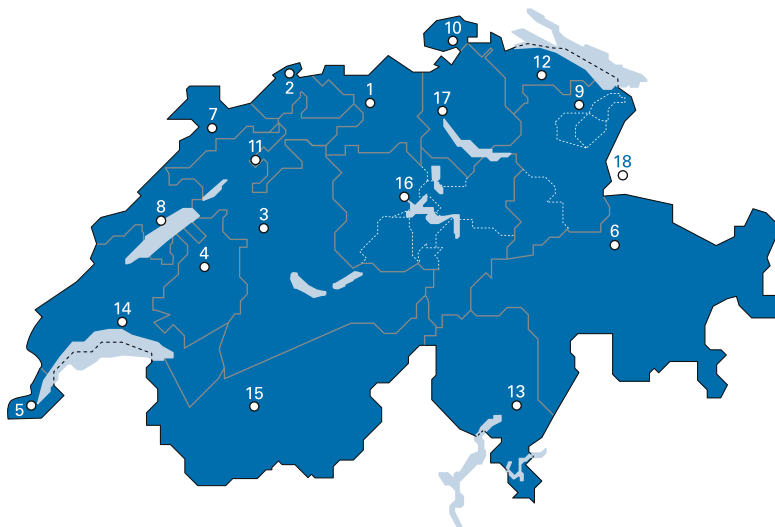
www.macmillan.org.uk

A non-profit cancer information service.

Sources

Les publications et les sites Internet mentionnés dans cette brochure ont également servi de sources pour sa rédaction. Ils correspondent pour l'essentiel aux critères de qualité de la fondation La Santé sur Internet (voir charte sur www.hon.ch/HONcode/French).

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



- 1 Krebsliga Aargau**
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7
- 2 Krebsliga beider Basel**
Petersplatz 12
4051 Basel
Tel. 061 319 99 88
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6
- 3 Bernische Krebsliga
Ligue bernoise contre le cancer**
Schwanengasse 5/7
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebssliga.ch
www.bern.krebssliga.ch
PK 30-22695-4
- 4 Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg**
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale
1701 Fribourg
tél. 026 426 02 90
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3
- 5 Ligue genevoise
contre le cancer**
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8
- 6 Krebsliga Graubünden**
Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0
- 7 Ligue jurassienne contre le cancer**
rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
info@ljcc.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3
- 8 Ligue neuchâtoise
contre le cancer**
faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 886 85 90
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9
- 9 Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL**
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen

Mühlentalstrasse 84
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Wengistrasse 16
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese

contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise
contre le cancer**

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
info@lvc.ch
www.lvc.ch
UBS 243-483205.01Y
CCP UBS 80-2-2

**15 Ligue valaisanne contre le cancer
Krebsliga Wallis**

Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ, UR, ZG**

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

18 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
admin@krebsshilfe.li
www.krebsshilfe.li
PK 90-4828-8

**Ligue suisse
contre le cancer**

Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/
brochures

Forum

www.forumcancer.ch,
le forum internet de la
Ligue contre le cancer

Cancerline

www.liguecancer.ch/
cancerline, le chat sur le
cancer pour les enfants,
les adolescents et
les adultes
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Skype

krebstelefon.ch
du lundi au vendredi
11 h–16 h

Ligne stop-tabac

tél. 0848 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h–19 h

**Vos dons sont
les bienvenus.**

Ligne InfoCancer

0800 11 88 11

du lundi au vendredi
9 h–19 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Cette brochure vous est remise par votre Ligue contre le cancer, qui se tient à votre disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses de votre ligue cantonale ou régionale.