

Je Gère Ma Fatigue



Fatigue liée au cancer

La fatigue liée au cancer (CRF) est un effet secondaire fréquent ressenti par les patients et les survivants du cancer. Il se caractérise par un sentiment constant d'épuisement qui ne s'améliore pas avec le repos et peut avoir un impact négatif sur la vie quotidienne (Berger et al., 2015). Ce document fournit des instructions de prévention concernant la CRF, en mettant l'accent sur les conseils d'éducation des patients pour l'activité physique.

Conseils d'éducation des patients : Activité physique

La gestion régulière d'une activité physique peut aider à soulager la fatigue liée au cancer. Il a été démontré que l'exercice améliore le bien-être général et les niveaux d'énergie, ainsi que contrecarre les effets secondaires des traitements du cancer (Courneya & Friedenreich, 1999).

Les conseils d'éducation des patients pour l'activité physique comprennent :

- Nous vous encourageons à commencer par des exercices doux et à augmenter progressivement leur intensité (Schmitz et al., 2010).
- Nous vous recommandons des exercices agréables et faciles à intégrer dans les routines quotidiennes, comme la marche, la natation ou le yoga (Speck et al., 2010).
- Nous vous suggérons des programmes d'exercices supervisés, le cas échéant, car ils peuvent fournir des conseils et un soutien personnalisés (Courneya & Friedenreich, 1999).
- Nous soulignons l'importance d'écouter son corps et d'ajuster le régime d'exercice en conséquence (Schmitz et al., 2010).

Références :

Berger, A. M., Mooney, K., & Alvarez-Perez, A. (2015). Fatigue liée au cancer, version 2.2015. Journal of the National Comprehensive Cancer Network, 13(8), 1012-1039.

Courneya, K. S., & Friedenreich, C. M. (1999). Exercice physique et qualité de vie après un diagnostic de cancer : une revue de la littérature. Annales de médecine comportementale, 21(2), 171-179.

Schmitz, K. H., Courneya, K. S., Matthews, C., Demark-Wahnefried, W., Galvão, D. A., Pinto, B. M., ... & Collège américain de médecine du sport. (2010). Table ronde de l'American College of Sports Medicine sur les lignes directrices en matière d'exercice pour les survivants du cancer. Médecine et science dans le sport et l'exercice, 42(7), 1409-1426.

Speck, R. M., Courneya, K. S., Mâsse, L. C., Duval, S., & Schmitz, K. H. (2010). Une mise à jour des essais d'activité physique contrôlée chez les survivants du cancer : une revue systématique et une méta-analyse. Journal of Cancer Survivorship, 4(2), 87-100.