

Mon patient est fatigué

Dr MUGGEO Anthony

Environ 100% des patients atteints de cancer expérimentent une fatigue au cours de leur prise en charge ; 80% rapportent une fatigue persistante à distance du traitement.

Les principales étiologies à évoquer sont :

- ⇒ Le cancer et ses complications (anémie, infection, dénutrition)
- ⇒ Les traitements spécifiques (chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie...) et les traitements symptomatiques (surdosage opioïdes, psychotropes...)
- ⇒ Le syndrome dépressif
- ⇒ Les comorbidités : décompensation de pathologies chroniques
- ⇒ La douleur chronique.

1- Prévention

- ⇒ Favoriser une activité aérobie dès le début de la prise en charge, y compris pendant la chimiothérapie : 3 à 5 séances hebdomadaires de 30 min.
- ⇒ Prévenir la dénutrition
- ⇒ Traiter la douleur dès son apparition
- ⇒ Dépister les troubles psychologiques précocement.

2- Prise en charge symptomatique

- ⇒ Le discours doit être rassurant, il faut éviter de conseiller trop de repos et sieste (effets délétères).

- ⇒ Favoriser les techniques d'économie d'énergie : fractionner les activités dans la journée et dans la semaine, déléguer certaines tâches, hiérarchiser ses objectifs journaliers.
- ⇒ Prise en charge nutritionnelle adaptée et antalgique.
- ⇒ La réhabilitation physique : on estime un effet bénéfique de l'activité physique sur le niveau de fatigue, diminué d'environ 20-30%. Il faut planifier une activité physique adaptée et progressive dès le début de la prise en charge (30 minutes minimum, au moins 2 fois par semaine), avec un personnel qualifié, en préférant un programme réalisé au sein d'un groupe de patients.
- ⇒ Attention à rechercher et éliminer les contre-indications ; d'où la nécessité d'un certificat médical d'aptitude.
- ⇒ Prise en charge psychologique

Attention : aucun médicament n'a de niveau de preuve suffisant pour être recommandé : pas d'intérêt de corticoïdes, de progestatifs, ni de L-carnitine.

3- Références

- ⇒ Institut national du cancer. Fatigue et cancer. Disponible sur <http://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Fatigue/Fatigue-et-cancers>; visionné en janvier 2017.
- ⇒ Pavic M, Bachet P, Brunet M. Fatigue et cancer. *Référentiels inter régionaux en soins oncologiques de support AFSOS*. Déc 2010 Disponible sur <http://www.afsos.org/fiche-referentiel/cancer-et-fatigue/> ; visionné en janvier 2017.