

Cancer du sein et traitements

Fatigue, anxiété et dépression



Parcours
de *femmes*



Bristol-Myers Squibb
Oncologie



FATIGUE, ANXIÉTÉ, DÉPRESSION

La majorité des femmes ayant eu un cancer du sein se sont senties à un moment ou à un autre fatiguées, anxieuses ou déprimées.

Mieux comprendre les mécanismes et les manifestations de ces signes fréquemment associés à la maladie ou à son traitement peut vous aider à mieux les surmonter. Ces moments de fatigue, physique ou morale, nécessitent parfois d'adapter son rythme et de trouver un nouvel équilibre entre activités quotidiennes et repos.

Pourquoi êtes-vous fatiguée ?

La fatigue (appelée également asthénie) est l'un des symptômes les plus fréquemment ressentis par les femmes atteintes de cancer du sein et perturbe considérablement leur vie au quotidien. Cette fatigue peut être liée à la maladie elle-même et/ou à son traitement, en particulier la chimiothérapie. Elle peut être physique ou morale et avoir plusieurs causes.

La fatigue psychique ou morale résulte souvent du bouleversement psychique induit par la maladie et ce qui en découle. Les réactions émotionnelles peuvent être pénibles et intenses :

- Inquiétude liée au cancer.
- Appréhension face aux examens et traitements.
- Angoisse de l'avenir.
- Réactions de découragement et de tristesse.

La fatigue physique peut être liée :

- Aux effets secondaires de la radiothérapie et surtout de la chimiothérapie. L'anémie provoquée par les traitements est source de fatigue importante. En effet, les médicaments utilisés (la chimiothérapie) provoquent une diminution de courte durée du nombre de globules rouges qui contiennent l'hémoglobine indispensable pour le transport de l'oxygène dans le sang. Ces globules se régénèrent quelques jours après l'arrêt du traitement.

D'autres effets secondaires peuvent contribuer à augmenter la fatigue comme les nausées et vomissements, les diarrhées ou la perte d'appétit.

- Aux troubles du sommeil dus à l'anxiété.
- Aux rendez-vous et aux déplacements liés à la maladie et à son traitement.

Quelques conseils pour mieux « gérer » la fatigue

N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à une personne de l'équipe médicale, certains symptômes peuvent être améliorés :

- En cas d'anémie, votre médecin pourra, selon les cas, vous prescrire un médicament pour y remédier.
- En respectant les conseils donnés pour diminuer certains effets secondaires (nausées, vomissements, perte d'appétit...). Des prescriptions médicales adaptées peuvent limiter ces effets.
- En maintenant une alimentation variée et équilibrée ; il est important de garder une alimentation riche en protéines (viande, poisson, produits laitiers...) et en glucides (fruits, légumes, céréales...) pendant votre traitement.
- En prenant des vitamines.

Quelques mesures simples vous aideront à mieux vivre au quotidien.

Il est déconseillé de rester inactive, l'inactivité pouvant augmenter la sensation de fatigue (en particulier celle liée à l'anémie).

- Commencez par sélectionner les activités indispensables, et simplifiez-les au maximum.
- Répartissez vos travaux ménagers en fonction des priorités et de vos possibilités et demandez de l'aide pour les tâches ménagères trop difficiles.
- Effectuez un maximum de tâches assise plutôt que debout : repassage, toilette (penser au tabouret de douche...) ou habillage matinal.
- Essayez d'éviter au maximum de monter les escaliers.
- Pour l'habillage, choisissez des chaussures sans lacet pour éviter de vous baisser et portez des vêtements à boutonner plutôt que des vêtements à enfiler par la tête pour éviter les mouvements du bras du côté opéré.
- Maintenez une activité physique légère : marche, jardinage, bricolage...
- Planifiez à l'avance sur toute la semaine vos tâches professionnelles.
- Essayez d'aménager des moments de repos réguliers dans la journée, une sieste par exemple, plutôt que d'attendre que la fatigue ne vous oblige à vous interrompre.

Les fiches pratiques Parcours de Femmes ont été élaborées avec le concours de :

Dominique-Jeanne Féminier,
Europa Donna Forum France,
Institut Sainte Catherine - Avignon



Nicole Guiochet, Onco-Radiothérapeute,
Hôpital Princesse-Grace - Monaco

Isabelle Piollet,
Psycho-oncologue
Institut Sainte Catherine - Avignon

Daniel Serin, Cancérologue
Institut Sainte Catherine - Avignon



Apprenez à diagnostiquer et à exprimer les signes de l'anxiété et de la dépression

Anxiété et dépression : les principaux signes

- Anxiété :
 - inquiétude
 - angoisse, peur, appréhension excessive
 - fatigue, tension nerveuse ou musculaire, agitation
 - difficultés à se concentrer, irritabilité
 - insomnie (en particulier difficulté d'endormissement)
 - bouche sèche, sueurs, diarrhées, envie fréquente d'uriner, difficultés à avaler, douleurs, tremblements.
- Dépression :
 - tristesse, découragement, autodépréciation, culpabilité
 - fatigue (en particulier le matin), lassitude, difficultés à affronter la vie quotidienne
 - inhibition, lenteur physique et psychique
 - insomnies (en particulier le matin), sommeil agité
 - anxiété, perte de l'appétit, perte du désir sexuel.

Je dors mal

Des insomnies répétées peuvent être un signe d'anxiété ou de dépression débutantes : il est conseillé d'en informer votre médecin.

- En cas d'anxiété, on a souvent des difficultés à trouver le sommeil, car on pense avec inquiétude au lendemain et à l'avenir en général.
- Dans la dépression, on s'endort habituellement très rapidement. Mais les réveils nocturnes et les insomnies du petit matin sont très fréquents. On peut alors rester dans son lit à « ruminer » des idées noires sans trouver le courage d'entamer sa journée.

Si vous souffrez d'insomnie, votre médecin peut vous donner, pour une courte période, un médicament qui vous aidera à retrouver votre sommeil habituel. Il peut vous proposer des techniques efficaces comme la relaxation, ou encore un traitement adapté à l'anxiété ou à la dépression.

➤ Attention :

Il est important de ne pas rester inactive !
Votre organisme a besoin de se dépenser un minimum pour constituer des réserves d'énergie : la marche par exemple, diminue considérablement la fatigue liée à l'anémie.

Cette fatigue ressentie au cours du traitement peut durer encore plusieurs semaines, voire plusieurs mois, après le traitement, mais finira par disparaître. Elle peut s'accompagner, dans certaines situations, de troubles de l'humeur et/ou de l'anxiété nécessitant une prise en charge particulière.

➤ Anxiété et dépression : quelle différence ?

Anxiété et dépression sont des manifestations relativement fréquentes lorsqu'on est atteinte d'un cancer. Si vous sentez que votre moral chute, n'hésitez pas à en parler à votre médecin qui saura vous conseiller et vous orienter vers les ressources qui peuvent vous être proposées : Unité de Soutien Oncologique, soutien psychologique, associations de patients.

