

Cancer de la prostate



10 actions pour gérer LA FATIGUE

ONC
UROLOGIE

janssen  Oncology
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF *Johnson & Johnson*



Agir contre la fatigue liée au cancer.
Vous évaluez et échangez régulièrement avec votre médecin sur les difficultés que vous rencontrez pendant la maladie.

Si la fatigue en fait partie, cette brochure est faite pour vous.

Son objectif ? Vous aider à comprendre et faire face à ces problématiques pour mieux vivre au quotidien.

Comment ? Grâce à des solutions faciles à mettre en œuvre et des conseils pour trouver du soutien et échanger avec votre entourage.

Si d'autres sujets vous préoccupent, n'hésitez pas à demander à votre équipe soignante d'autres brochures de cette collection. Douleur, angoisse, troubles urinaires ou sexuels sont autant de problématiques au sujet desquelles vous cherchez peut-être de l'information et de l'aide.

Les brochures PROSTAR¹ , la collection pour passer à l'action !

Avant d'agir je comprends mieux ma fatigue

UNE FATIGUE PAS COMME LES AUTRES

Votre fatigue liée au cancer est particulière¹⁻³ :

- C'est une sensation subjective, pénible, persistante, d'épuisement physique, émotionnel ou cognitif en relation avec le cancer ou ses traitements.
- Elle n'est pas proportionnelle à une activité physique récente.
- Cette fatigue interfère avec vos activités quotidiennes et ne cède pas au repos.
- Elle serait plus sévère et plus pénible qu'une fatigue classique touchant un individu en bonne santé^{4,5}.

Vos difficultés face à cette fatigue sont donc normales.



POURQUOI SUIS-JE FATIGUÉ ?

Différents facteurs peuvent être à l'origine de votre fatigue :

- La maladie¹
- Les traitements du cancer de la prostate^{1,2,6}
- Les symptômes (douleur, insomnie, etc.)⁶
- La réduction des activités¹
- La dénutrition¹
- L'anxiété^{1,6}
- Les autres problèmes ou maladies associées⁶

1. JE REVOIS LA FAÇON DE ME REPOSER



En cas de fatigue, vous avez besoin de repos^{7,8}.

Savez-vous comment optimiser ces temps de récupération ?

- En limitant les siestes à moins d'une heure ?
- En évitant de dormir en fin de journée ?
- En vous reposant en position assise ?

Si vous répondez oui à ces 3 questions, vous avez tout bon !

Ces conseils, valables la journée, sont à compléter avec quelques astuces qui vous aideront à passer une bonne nuit^{3,7,9}.

- Évitez les boissons alcoolisées et la caféine.
- Gardez votre chambre silencieuse, sombre et fraîche.
- Utilisez votre chambre uniquement pour dormir éloignez les écrans.
- Adoptez des heures fixes de coucher et de lever.

2. JE BOUGE

Pourquoi ?

Le sport vous permet de vous sentir mieux dans votre corps, de retrouver confiance en vous et de maîtriser votre stress. Le sport permet également de réduire la fatigue en cas de cancer^{1,3,7,8}.

Une activité physique adaptée permet également de mieux faire face aux effets indésirables et conséquences des traitements. Enfin, bouger réduit le risque de récurrence et de mortalité¹⁰.

Quelles activités sont faites pour moi ?

Vous pouvez pratiquer un sport adapté à vos capacités telle que la marche d'un pas vif, la danse, le yoga, le vélo...

Les travaux ménagers, des jeux en plein air avec vos petits enfants, la sortie de votre animal domestique ou du bricolage sont également des activités physiques qui peuvent vous aider⁴.

Vous pouvez être accompagné dans la reprise d'une activité adaptée par un kinésithérapeute ou un éducateur médico-sportif.

Pour lutter contre le cancer, l'activité physique peut être prescrite sur ordonnance. Parlez-en à votre médecin¹¹.



3. J'ORGANISE DIFFÉREMMENT MES JOURNÉES

Préserver votre énergie passe aussi par un emploi du temps adapté^{7,8} :

- Organisez vos activités à des moments où vous vous sentez en forme.
- Réalisez en premier les tâches les plus importantes et les plus satisfaisantes.
- Reposez-vous avant et après vos activités.
- Ne faites qu'une chose à la fois.
- Déléguez les tâches que vous ne pouvez pas réaliser.

4. JE TIENS UN JOURNAL



Continue ou intermittente, légère ou handicapante, la fatigue varie.

Apprendre à reconnaître les symptômes, l'intensité, les moments de survenue et d'aggravation de votre fatigue est primordial⁸.

Cela vous permettra de la décrire plus facilement à votre médecin lors de vos consultations. **Pour vous aider, vous pouvez décrire votre fatigue dans un journal.** Vous n'oublierez rien et pourrez en parler plus objectivement avec votre médecin.

5. JE SURVEILLE MON ALIMENTATION

Retrouver la forme, c'est aussi avoir des apports nutritionnels appropriés^{7,8}. Votre goût est perturbé ? Ces quelques conseils peuvent vous aider à mieux profiter des repas :

- Hydratez-vous : eau plate ou gazeuse, eau aromatisée, tisane, thé, café léger, bouillons... Consommez l'équivalent de 2,5 litres d'eau par jour¹²,
- Rincez-vous la bouche, avant et entre les repas, avec une boisson à base de cola ou à l'eau pétillante citronnée¹²,
- Vous pouvez également opter pour des pastilles, des bonbons à la menthe ou acidulés^{12,13}.

6. J'AMÉNAGE MON INTÉRIEUR

Pour être moins fatigué, adaptez votre logement^{7,14} :

- Optez pour des volets roulants automatisés.
- Installez des équipements spécifiques : siège de douche mural, douche à l'italienne, etc.
- Réorganisez la cuisine pour faciliter la préparation des repas en rendant accessibles les ustensiles les plus utilisés.



7. J'APPRENDS À GÉRER STRESS ET ANGOISSE

La maladie n'est pas tous les jours facile à vivre et peut être angoissante. Pourtant, réduire votre niveau de stress et d'anxiété est important et peut aider à diminuer la fatigue⁷.

Comment ?

- Préférez les activités qui vous procurent du plaisir.
- Essayez de vous concentrer sur les choses positives.

N'hésitez pas à rencontrer un psychologue ou un groupe de parole.





8. JE PARLE À MES PROCHES

Parfois lourde à gérer, votre fatigue peut nécessiter une aide ponctuelle ou plus quotidienne. **Parlez-en à vos proches⁷.**

En parler permet aux proches de mieux comprendre les causes de la fatigue, **l'aide qu'ils peuvent apporter et contribue à améliorer votre qualité de vie⁷.**

9. JE TROUVE DU SOUTIEN

Informations, soutien, conseils, les associations peuvent être des aides précieuses.



ANAMACaP (Association
NATIONALE des MALADES du
CANCER de la Prostate)
www.anamacap.fr



CerHom (La fin du cancer
et le début de l'homme)
www.cerhom.fr

10. JE ME RAPPROCHE DE MON ÉQUIPE SOIGNANTE

Sensibilisé à votre fatigue, votre médecin peut vous mettre en relation avec des soignants spécialisés selon vos besoins⁷ :

- L'érgothérapeute permet d'acquérir, de maintenir ou de récupérer son autonomie,
- L'assistant(e) sociale(e) sollicite des aides à domicile pour alléger le quotidien,
- Le diététicien aide à rééquilibrer l'alimentation pour mieux agir contre la fatigue,
- Le psychologue apporte un soutien.

9 BROCHURES POUR AGIR

Agir au quotidien contre le cancer, c'est agir contre ses conséquences : fatigue, douleur, variations de poids, baisse de moral, difficultés sociales, troubles cognitifs, perte d'autonomie, troubles urinaires, etc. Autant de sujets abordés dans la collection de brochures **ProStar10**.



Janssen met à votre disposition un site d'information dédié à cette maladie :



**ENSEMBLE
FACE AU CANCER**

N'hésitez pas à demander plus d'informations à votre médecin

SERIAL CREATIVE - EM-12504-05-2019

Bibliographie

1. Colloca G *et al.* Incidence and Correlates of Fatigue in Metastatic Castration-Resistant Prostate Cancer. A Systematic Review. *Clinical Genitourinary Cancer* 14(1):5-11. February 2016. **2.** Langston B *et al.* The prevalence and severity of fatigue in men with prostate cancer: a systematic review of the literature; *Support Care Cancer* (2013) 21:1761–1771. **3.** NCCN Clinical Practice Guidelines in Oncology. Cancer related fatigue, version 2.2015, accessible à l'adresse NCCN.org, consulté le 11/04/2019. **4.** Hofman M *et al.* Cancer-Related Fatigue: The Scale of the Problem. *The Oncologist* 2007;12(suppl 1):4–10. **5.** Ryan J *et al.* Mechanisms of Cancer-Related Fatigue. *The Oncologist* 2007;12(suppl 1):22–34. **6.** Borneman T. Assessment and Management of Cancer-Related Fatigue. *Journal of Hospice & Palliative Nursing* 2013 ; 15(2) : 77-86. **7.** Fatigue et Cancer. Guide SOR SAVOIR patient. Inca, avril 2005. **8.** Gérer la fatigue liée au cancer pour les personnes atteintes du cancer. Partenariat Canadien contre le Cancer et Cancer Patient Education Network. **9.** OMS. Qu'entend-on par activité physique modérée ou intense? https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/fr/. Site consulté le 20/04/2019. **10.** Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer. Des connaissances scientifiques aux repères pratiques / Synthèse, collection États des lieux et des connaissances, INCa, mars 2017. **11.** HAS. Organisation des parcours. Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes. Septembre 2018. **12.** La ligue contre le cancer. Alimentation et cancer. Comment s'alimenter pendant les traitements. Octobre 2017. **13.** Fondation contre le cancer. Alimentation des personnes atteintes de cancer. https://www.cancer.be/sites/default/files/publication/14-stk_fr_alimentation_atteints_de_cancer-19-11-2018.pdf. Site consulté le 19/04/2019. **14.** Ministère des solidarités et de la santé. Pour les personnes âgées. Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches. <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-domicile/vivre-domicile-avec-un-cancer>. Site consulté le 11/04/2019.

janssen  Oncology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 

JANSSEN-CILAG - S.A.S. au capital social de 2.956.660 €, immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Nanterre sous le n° B 562 033 068, dont le siège social est au 1, rue Camille Desmoulin, TSA 91003, 92787 Issy-les-Moulineaux