

## 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 sur les aspects nutritionnels

### Conseils d'éducation des patients pour les aspects nutritionnels

La malnutrition, la perte de poids et la déshydratation sont fréquentes chez les patients cancéreux, ce qui peut contribuer à la fatigue (Marín Caro et al., 2007).

Une alimentation bien équilibrée est essentielle pour les patients atteints de cancer afin de maintenir leur santé globale, de soutenir le système immunitaire et de lutter contre la fatigue liée au cancer (Rock et al., 2012). Une bonne nutrition peut également améliorer les résultats du traitement et aider à gérer les effets secondaires (American Cancer Society, 2020).

L'apport calorique et protéique seront vos priorités. Et ce, même si votre alimentation vous semble temporairement moins saine.

Voici quelques pistes pour vous aider :

- Evitez les produits « allégés » (en sucre ou matière grasse), préférez les produits entiers
- Fractionnez vos prises alimentaires en 5 à 6 petits repas plutôt que 3 plus conséquents (Marín Caro et al., 2007).
- N'hésitez pas à consommer des collations « riches » : desserts lactés, fromage, jambon, œuf, pâtisserie...
- Ne faites pas de restrictions alimentaires sauf contre-indication liée à la pathologie (risque occlusif par exemple)
- Veillez à vous hydrater suffisamment (1.5L/jour) avec de l'eau (légèrement aromatisée, ou non), du thé, des tisanes, du café léger tout au long de la journée (American Cancer Society, 2020).