



Fatigue

Dr Claude Boiron - DISSPO

1. Définition

« La fatigue liée au cancer est un symptôme subjectif et désagréable, intégrant l'ensemble des sensations corporelles, allant de la lassitude à l'exténuation qui créent un état général tenace affectant les capacités de fonctionnement normal de l'individu »

On oppose le caractère tenace et désagréable de la fatigue liée au cancer à la fatigue de la personne en bonne santé, pour laquelle il s'agit d'un phénomène normal, rythmique, d'une sensation plutôt agréable survenant après un effort physique ou mental et se dissipant avec le sommeil.

Le caractère tenace de la fatigue liée au cancer se traduit aussi par un besoin inhabituel de repos qui reste inefficace

1. Définition

Présence de 6 au moins de ces symptômes et ceci quotidiennement ou presque pendant deux semaines sur le dernier mois. Le premier item est obligatoire.

- ✓ Fatigue significative, niveau d'énergie diminué, ou besoin augmenté de repos, qui n'est pas en relation avec un changement récent du niveau d'activité ;
- ✓ Plaintes de faiblesse généralisée ou de lourdeur des membres ;
- ✓ Diminution des possibilités de concentration ou d'attention ;
- ✓ Diminution de l'intérêt et de la motivation pour les activités habituelles ;
- ✓ Insomnie ou hypersomnie ;
- ✓ Sommeil ni réparateur, ni reposant ;
- ✓ Nécessité de lutter pour surmonter la tendance à l'inactivité ;
- ✓ Réaction émotionnelle à la sensation de fatigue (tristesse, frustration ou irritabilité) ;
- ✓ Difficulté à accomplir des tâches quotidiennes attribuées à la fatigue ;
- ✓ Problèmes de mémoire à court terme ;
- ✓ Sensation de mal-être durant plusieurs heures après un exercice physique

2. Les différentes dimension de la fatigue

Dimension physique

- ✓ Manque d'endurance, manque de force et d'énergie
- ✓ Besoin accru de repos
- ✓ Baisse de l'activité sexuelle

Dimension affective

- ✓ Manque de courage, de combativité, manque d'entrain
- ✓ Syndrome anxio-dépressif, humeur labile, repli sur soi
- ✓ Besoin de s'efforcer à faire une activité

Dimension cognitive/humeur

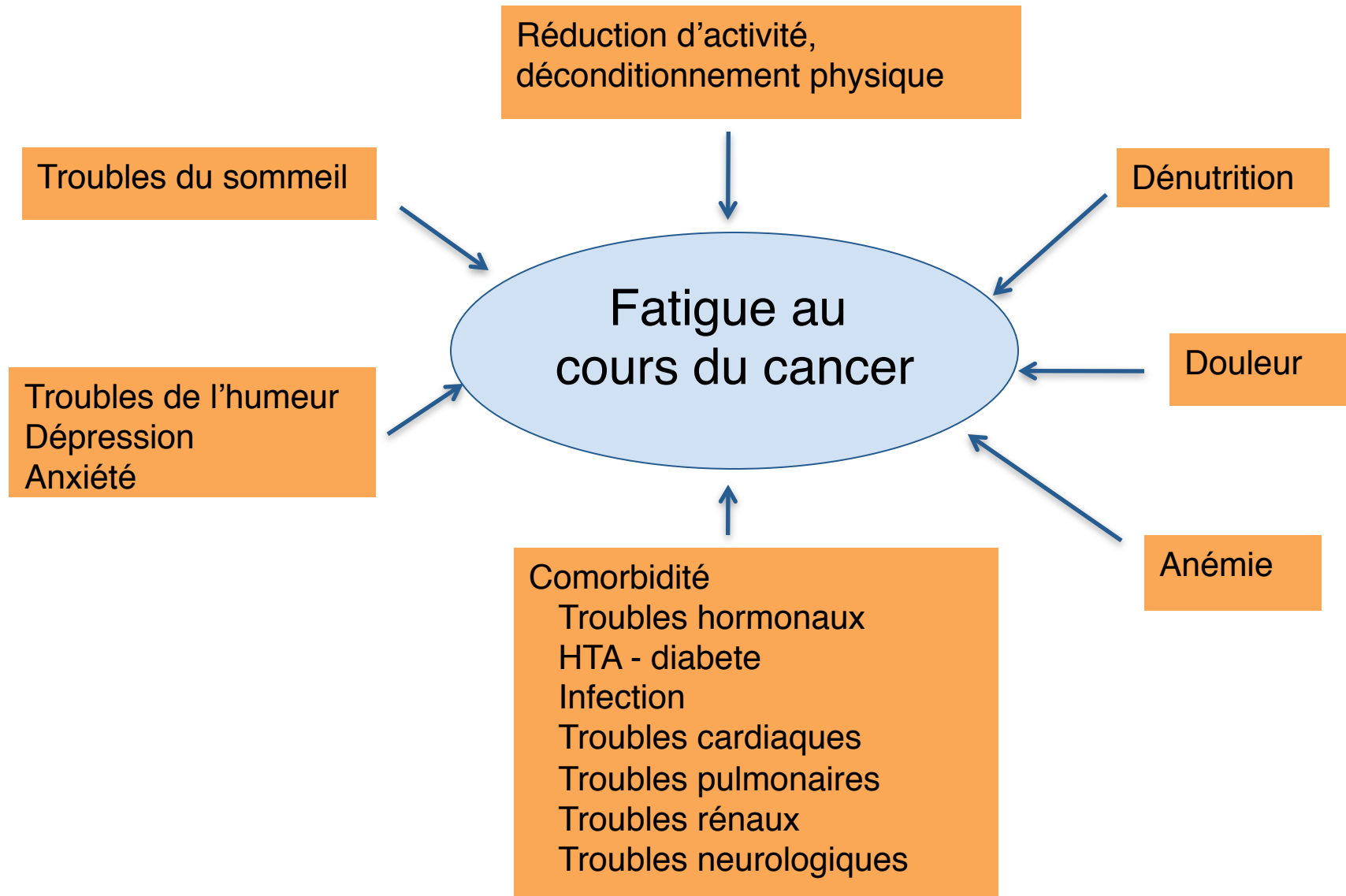
- Difficulté à se concentrer, à raisonner et à mémoriser
- Perte de lucidité, perte d'intérêt
- Somnolence dans la journée

3. Les causes de la fatigue

L'origine de la fatigue est multifactorielle avec des composantes diverses

- Biochimiques :
 - ✓ augmentation cytokines inflammatoire,
 - ✓ déséquilibre de l'axe hypothalamo-hypophysaire
 - ✓ diminution synthèse musculaire...
- Physique :
 - ✓ diminution de la capacité physique
 - ✓ Effets secondaires et leurs traitements (bouffées de chaleur/douleur/lymphoedème/ostéoporose)
- Psychologiques : difficultés psychologiques

3. Les causes de la fatigue



4. Prévalence

Dans la population générale, la prévalence de la fatigue est comprise entre 15 et 28%.

Chirurgie

Pic de fatigue le plus souvent lors de la première semaine postopératoire puis régresse graduellement en 1 à 2 mois avant de disparaître environ après 3 mois.

Chimiothérapie : profil cyclique

Environ 80% des patients, jusqu'à 100% (Richardson 1996)

La fatigue aigue survient dans les 2 à 3 jours suivant le traitement puis diminue progressivement jusqu'au traitement suivant.

La fatigue ne coïncide pas forcément avec le nadir mais la fatigue est plus importante dans les jours qui le précède.

Le plus souvent la fatigue est cumulative et augmente de façon régulière au fur et à mesure des cures.

Radiothérapie : profil continu

La fatigue est plus importante en fin de semaine que le week-end.

Elle s'accroît à partir de la 3ème semaine et en plateau 4ème semaine de traitement.

La fatigue régresse ensuite progressivement à l'arrêt du traitement. Contrairement à la chimiothérapie, la radiothérapie n'induit pas une fatigue persistante. La fatigue se manifeste davantage dans sa dimension cognitive.

Hormonothérapie

La fatigue au cours de l'hormonothérapie peut être aussi importante notamment en cas d'analogues de la LHRH

4. Prévalence

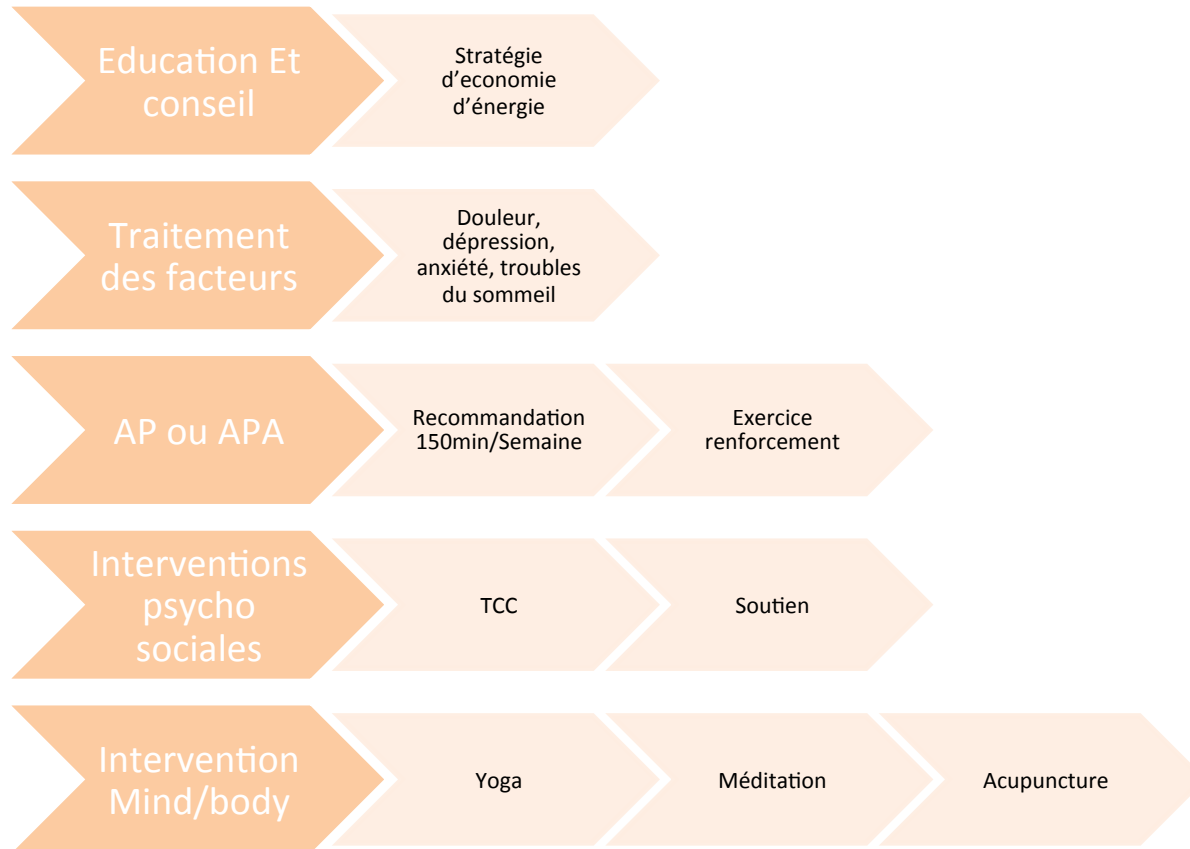
Prévalence de la fatigue après traitement

- ❑ La fatigue peut perdurer plusieurs années après le traitement
 - ✓ A 9 mois après les traitements, 50% des patients présentent encore de fatigue
 - ✓ Dans certains cas extrême la fatigue peut perdurer jusqu'à 10 ans

- ❑ Il existe un sous groupe avec un niveau de fatigue plus important: en cas d'association à des niveaux plus hauts de douleur, de dépression, de troubles du sommeil et de la ménopause.

- ❑ Facteurs prédictifs de fatigue >1 an
 - ✓ désordres psychologiques anciens /celibataire/solitude
 - ✓ douleurs
 - ✓ inactivité avant cancer
 - ✓ obésité
 - ✓ traitement par anti-aromatase

Prise en charge de la fatigue



Favoriser les techniques d'énergie

Stratégies générales

1. Technique d'économie d'énergie

Conservation de l'énergie et gestion des activités (Barsewick 2004)

- ✓ Hiérarchiser les objectifs journaliers
- ✓ Déléguer certaines tâches
- ✓ Reporter des tâches non prioritaires(déculpabiliser)
- ✓ Répartir les tâches de la semaine
- ✓ Fractionner les activités
- ✓ Ne pas gaspiller son énergie

2. Avoir des activités distrayantes

3. Eviter les siestes

Approches psychologiques

Interventions psychologiques

- ✓ Favoriser la verbalisation
- ✓ Rechercher et traiter les symptômes anxio-dépressifs
- ✓ Intervention du psychologue systématique quand EVA ≥ 7
- ✓ Rôle du psychologue
 - ❖ Encourager à communiquer sur le symptôme
 - ❖ Explorer les ressources et analyser les croyances
 - ❖ Limiter les risques de repli sur soi
 - ❖ Fournir au médecin une appréciation sur les déterminants psychologiques

Approches psycho-sociales d'adaptation à la fatigue

❑ Techniques cognitives et comportementales (TCC)

Proposition de thérapies comportementales

- ✓ Thérapie de groupe ou individuelle
- ✓ Thérapie comportementale à type de relaxation, technique de visualisation mentale, hypnose, acupuncture, massage, arthérapie....

❑ Interventions pour restaurer la concentration et augmenter la capacité cognitive notamment en cas de troubles cognitifs qui ont un retentissement

❑ Gestion du stress ou groupe de soutien

Prise en compte des troubles du sommeil

- ❑ Les troubles du sommeil sont très fréquents et concernent 30 à 75% des patients traités pour cancer
- ❑ Ils se manifestent soit par une hypersomnie soit par une insomnie avec un dénominateur commun : sommeil discontinu
- ❑ Il faut rechercher en premier une dépression et aussi les apnées du sommeil
- ❑ 4 approches proposées : comportementale, complémentaire, psycho éducationnelle et exercice
- ✓Thérapies comportementales et cognitives TCC
 - ✓ Contrôle du stimuli (aller au lit quand fatigué, toujours au même horaire et maintenir la même heure pour le lever. Se lever après 20 min si on ne dort pas
 - ✓ Restriction de sommeil : pas de sieste longue ou en fin d'après midi
 - ✓ Hygiène du sommeil : éviter café, alcool, stimulant, pièce calme
- ✓Thérapies complémentaires
 - ✓ Contrôle respiratoire, relaxation, technique de visualisation images mentale
 - ✓ Massage, yoga, MBSR

Activité Physique Adaptée (APA)

Activité sportive et de loisir

Activité de déplacement

Activité professionnelle

Activité domestique

Niveau d'effort requis pour différentes activités physiques de la vie quotidienne

Classement de diverses activités physiques par valeur de dépense énergétique approximative, en MET

Très léger ≤ 3 METS	Léger >3 METS et ≤ 5 METS	Moyen >5 METS et ≤ 7 METS	Lourd >7 METS et ≤ 9 METS	Très lourd >9 METS
Activités domestiques				
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Se doucher, se raser, s'habiller <input type="checkbox"/> Ecrire <input type="checkbox"/> Repasser <input type="checkbox"/> Dépoussiérer <input type="checkbox"/> Laver les vitres <input type="checkbox"/> Faire les lits <input type="checkbox"/> Cuisiner, faire la vaisselle, faire les courses <input type="checkbox"/> Réparer et laver la voiture 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Passer l'aspirateur <input type="checkbox"/> Balayer lentement <input type="checkbox"/> Cirer le parquet <input type="checkbox"/> Porter des charges jusqu'à 6 kg en montant les escaliers <input type="checkbox"/> Nettoyer 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Porter des charges de 7 à 10 kg en montant les escaliers 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Porter des charges de 11 à 22 kg en montant les escaliers <input type="checkbox"/> Grimper des escaliers, une échelle, avec charges 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Porter des charges de 22 à 33 kg en montant les escaliers
Activités d'entraînement et sportives				
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Marche 4 km/h <input type="checkbox"/> Stretching, Yoga <input type="checkbox"/> Equitation (au pas) <input type="checkbox"/> Bowling 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Marche 6 km/h <input type="checkbox"/> Bicyclette à plat (moins de 16 km/h) <input type="checkbox"/> Gym légère <input type="checkbox"/> Tennis de table <input type="checkbox"/> Golf <input type="checkbox"/> Volley-ball à 6 (hors compétition) <input type="checkbox"/> Badminton <input type="checkbox"/> Ski de descente <input type="checkbox"/> Canoë (loisirs) <input type="checkbox"/> Aquagym 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Marche rapide 7 km/h <input type="checkbox"/> Marche en montée 5 km/h <input type="checkbox"/> Bicyclette statique à faible résistance <input type="checkbox"/> Bicyclette à plat (16 à moins de 20 km/h) <input type="checkbox"/> Entraînement en club de mise en forme <input type="checkbox"/> Natation (brasse lente) <input type="checkbox"/> Rameur <input type="checkbox"/> Equitation (trot) <input type="checkbox"/> Tennis en double (hors compétition) <input type="checkbox"/> Ski de randonnée <input type="checkbox"/> Patins à glace, patins à roulettes <input type="checkbox"/> Escrime <input type="checkbox"/> Ski nautique <input type="checkbox"/> Jeu de raquettes 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Trottinement (8 km/h) <input type="checkbox"/> Bicyclette (20 à 22 km/h) <input type="checkbox"/> Gymnastique intense <input type="checkbox"/> Natation (Crawl lent) <input type="checkbox"/> Tennis en simple (hors compétition) <input type="checkbox"/> Football <input type="checkbox"/> Corde à sauter rythme lent <input type="checkbox"/> Escalade, varappe 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Course (11 km/h) <input type="checkbox"/> Plongée sous-marine <input type="checkbox"/> Natation (papillon, autres nages rapides) <input type="checkbox"/> Canoë, aviron en compétition <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Rugby <input type="checkbox"/> Squash <input type="checkbox"/> Judo
Activités de loisirs				
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jardinage léger : tonte de gazon sur tracteur, ramassage de fruits et légumes <input type="checkbox"/> Bricolage : menuiserie, peinture intérieure <input type="checkbox"/> Conduite automobile <input type="checkbox"/> Billard <input type="checkbox"/> Croquet <input type="checkbox"/> Voyages, tourismes <input type="checkbox"/> Piano <input type="checkbox"/> Frappe machine <input type="checkbox"/> Jeux avec des enfants (effort léger), porter de jeunes enfants <input type="checkbox"/> Jeux avec des animaux (effort léger) <input type="checkbox"/> Danse de société à rythme modéré <input type="checkbox"/> Activité sexuelle 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jardinage : <ul style="list-style-type: none"> -Taille d'arbuste -Semences -Ratissage de pelouse -Béchage en terre légère -Désherber, cultiver son jardin -Usage d'une tondeuse autotractée <input type="checkbox"/> Pêcher à la ligne <input type="checkbox"/> Chasser <input type="checkbox"/> Marcher, courir avec des enfants 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jardinage : <ul style="list-style-type: none"> -Usage d'une tondeuse manuelle à plat -Conduite d'un petit motoculteur -Pelletage de neige <input type="checkbox"/> Bricolage : <ul style="list-style-type: none"> -Scier du bois <input type="checkbox"/> Danse à rythme rapide 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bricolage : <ul style="list-style-type: none"> -Port de briques -Travaux de menuiserie lourde -Déménagement 	

Activité Physique Adaptée (APA)

- Regroupe l'ensemble des activités augmentant la dépense énergétique du métabolisme par une contraction musculaire.
- L'AP permet de réduire le symptôme fatigue de 36% (18% pendant les traitements et 37% à distance).
- **C'est le seul traitement validé de la fatigue en oncologie**
- Différencier l'APA de l'AP
- L'APA permet aussi de se réapproprié son corps touché par la maladie

Pendant les traitements

- ✓ Impact sur la qualité de vie globale
- ✓ Impact sur la fatigue, l'anxiété et les troubles du sommeil

Après les traitements

- ✓ Impact sur la qualité de vie globale
- ✓ Effet très favorable sur l'estime de soi
- ✓ Impact sur la satisfaction de la vie sexuelle
- ✓ Impact sur l'anxiété est plus discret

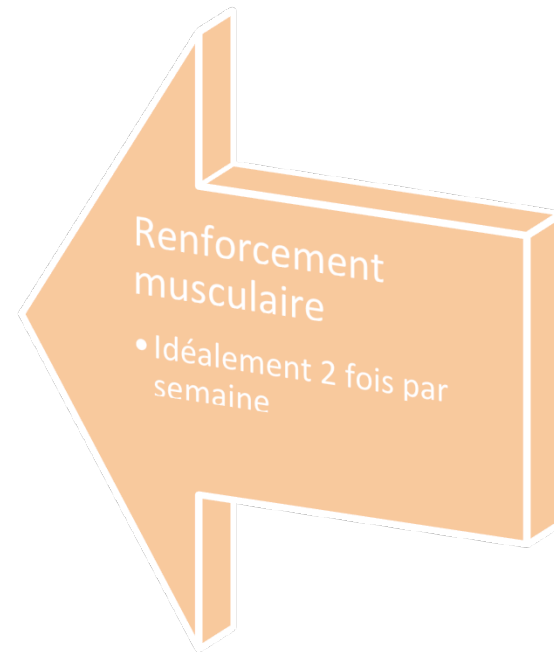
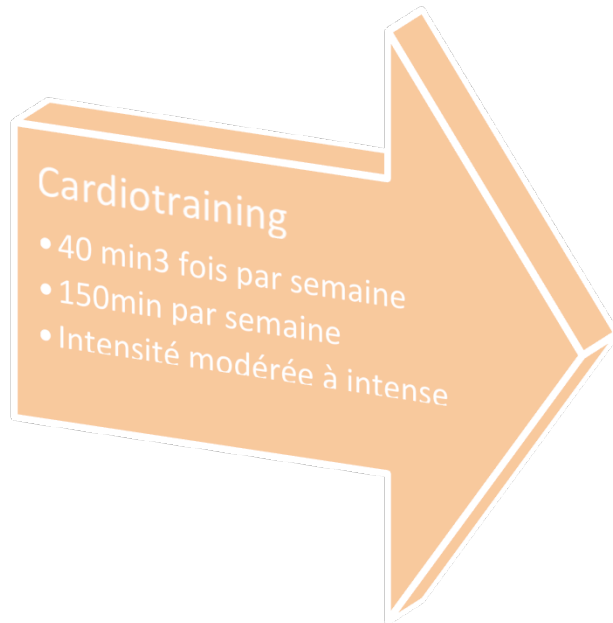
Activité Physique Adaptée (APA)

- ❑ En pratique, l'activité physique
 - ✓ Doit débuter le plus précocement possible
 - ✓ Doit mobiliser les 4 membres
 - ✓ Alliant plaisir, écoute et sécurité
 - ✓ Doit être d'intensité minimale pour être efficace
 - ✓ Doit être suivie et adaptée à l'état clinique du patient, impliquant un encadrement médico-sportif et des évaluations régulières.

- ❑ Il est primordial de débuter dès la prise en charge du cancer +++

- ❑ La perte ou l'arrêt de toute activité physique entraine un déconditionnement physique, encore appelé désadaptation à l'effort avec une diminution du niveau d'endurance à l'effort et une récupération anormalement prolongée

APA Recommendations



Conclusions

- ✓ La fatigue est le symptôme le plus fréquent en cancérologie
- ✓ Le plus souvent multi factoriel
- ✓ Avec un retentissement physique, affectif et cognitif
- ✓ Nécessite d'être recherchée et évaluée
- ✓ Après élimination de causes médicales, proposer une prise en charge de
 - ✓ Technique d'économie d'énergie
 - ✓ Troubles du sommeil
 - ✓ Soutien psychologique et approche psycho sensorielles
 - ✓ Mettre en lace dès que possible une activité physique et si besoin un soutien nutritionnel
 - ✓ La prise en charge peut se faire soit au sein de l'établissement soit en lien avec la ville, le plus souvent par les réseaux de santé en cancérologie