

# Fatigue

## Quand s'interroger ?

La fatigue doit être évaluée tout au long du parcours et notamment à la fin des traitements ou à distance des traitements actifs ou lorsque la plainte est durable et répétée dans le temps.

Il convient de s'interroger lorsqu'elle est disproportionnée au regard de l'activité récente et n'est pas soulagée par le repos ou le sommeil. Elle n'est pas normale et ne doit pas être banalisée par les professionnels de santé.

"La fatigue est le symptôme le plus fréquemment et spontanément rapporté par les personnes traitées pour un cancer, et ce de manière durable, jusqu'à des années après la fin des traitements. Cinq ans après le diagnostic de leur maladie, 48,7 % des participants à l'enquête le décrivent comme cliniquement significatif, ce qui n'est pas différent de ce qui était observé deux ans après le diagnostic."

VICAN 5 - Rapport INCa 2018

## Repérer et évaluer

### Points de vigilance :

- ⊗ **Multifactorielle** : dimensions physique, psychologique et cognitive
- ⊗ **Historique, fréquence, intensité**
- ⊗ **Histoire de la maladie et traitements reçus**
- ⊗ **Facteurs modifiables** (douleur, anémie, anxiété, dénutrition...)
- ⊗ Impact sur la **vie quotidienne et sociale**
- ⊗ **Sédentarité, déconditionnement**

- |   |   |   |                          |
|---|---|---|--------------------------|
|   |   | Oui   | Non                      |
| 1 | Avez-vous ressenti de la fatigue ces derniers jours ?     | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Évaluez votre fatigue habituelle de 0 à 10 :              | <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 10 |                          |
| 3 | Cette fatigue impacte-t-elle vos activités quotidiennes ? | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Est-elle soulagée par le repos ou le sommeil ?            | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |

## Anticiper

Malgré son impact sur le quotidien des patients, la fatigue est sous-diagnostiquée et sous-évaluée chez des patients qui l'évoquent peu par peur de déranger.

Une prise en charge nutritionnelle et une activité physique adaptée tout au long du parcours permettent de réduire la fatigue et ses séquelles. Il s'agit d'accompagner le patient dans le maintien de son autonomie et de ses activités habituelles.

## En parler

Il est essentiel de rassurer les patients et leur entourage, et d'informer sur l'existence d'interventions efficaces. La fatigue est fréquente et n'est pas synonyme d'une inefficacité des traitements, d'une progression de la maladie ou d'une récurrence.

Depuis quand ressentez-vous de la fatigue ?  
Est-elle constante ou survient-elle occasionnellement ?  
Qu'est ce qui intensifie ou atténue la fatigue ?  
Quel est son impact sur votre quotidien ?  
Pratiquez-vous une activité physique régulière ? Avez-vous des difficultés à être actif(ve) physiquement ?

## Où se former ?

Pas de DU/DIU spécifique mais la thématique peut être abordée dans d'autres formations :

- *Nutrition, Douleur, Psycho-oncologie*

## Outils et ressources

- Référentiel AFSOS - [Fatigue et cancer](#) (2020)
- Guide patients INCa - [Fatigue et cancer](#) (2023)
- Référentiels INCa - [Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer](#) (2017) et [Rapport sur l'impact des facteurs nutritionnels pendant et après cancer](#) (2020)
- Questionnaire [QLQ-FA12](#) et son [table scoring](#) (*versions en Français à demander auprès de l'EORTC*), [Global Physical Activity Questionnaire](#) (GPAQ), Questionnaire [MOCA](#) (neuropsych)

# Repérage de la fatigue / Prévention des séquelles

