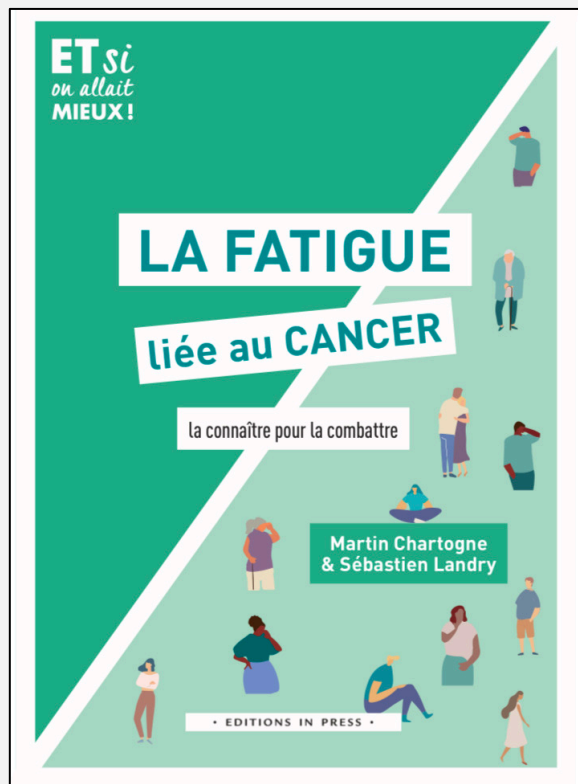


# Webinaire Fatigue Liée au Cancer

Ligue contre le cancer de Loire-Atlantique



LOIRE-ATLANTIQUE



## Fatigue liée au cancer

Les différentes origines et prises en charges possible ...

Avec la collaboration de Baptiste MOREL – MCF à l'Université de Chambéry  
Et Martin CHARTOGNE – Docteur STAPS à l'Université de Nantes

## Sébastien Landry

Sexologue Clinicien  
Ingénieur APA-Santé  
Enseignant de Psychologie





Fatigue = sensation



**≠ connotations**

le manque d'énergie  
la faiblesse  
la fatigabilité  
l'effort  
le sommeil  
l'envie de repos  
le manque de motivation  
la lassitude  
l'ennui

# Fatigue

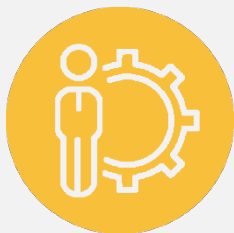
Perturbation du  
= fonctionnement



Neuromusculaire



Cognitif



Comportement

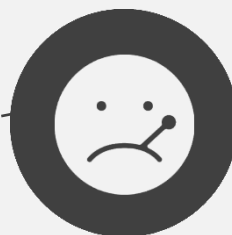




## La fatigue, un processus « normal » ?

*Qui est conforme à une moyenne considérée  
comme une norme, qui n'a rien d'exceptionnel*

Protection



*Adaptation du comportement  
qui se développe chez une  
personne malade.*



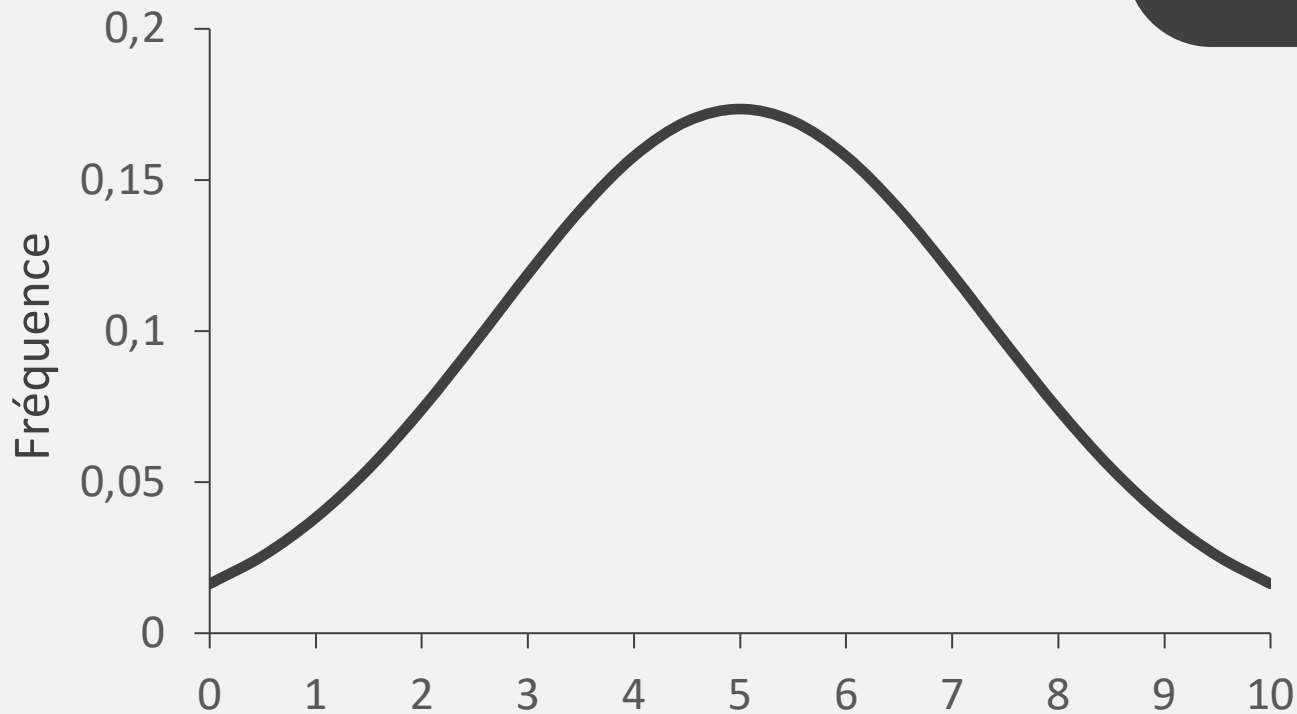
*Fatigabilité à l'effort*



*Sommeil*



# Je me sens très fatigué, est-ce normal ?

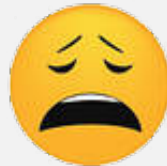


Peut-être ...

Il n'est pas possible de distinguer une fatigue « normale » d'une fatigue pathologique grâce à l'intensité de la fatigue.

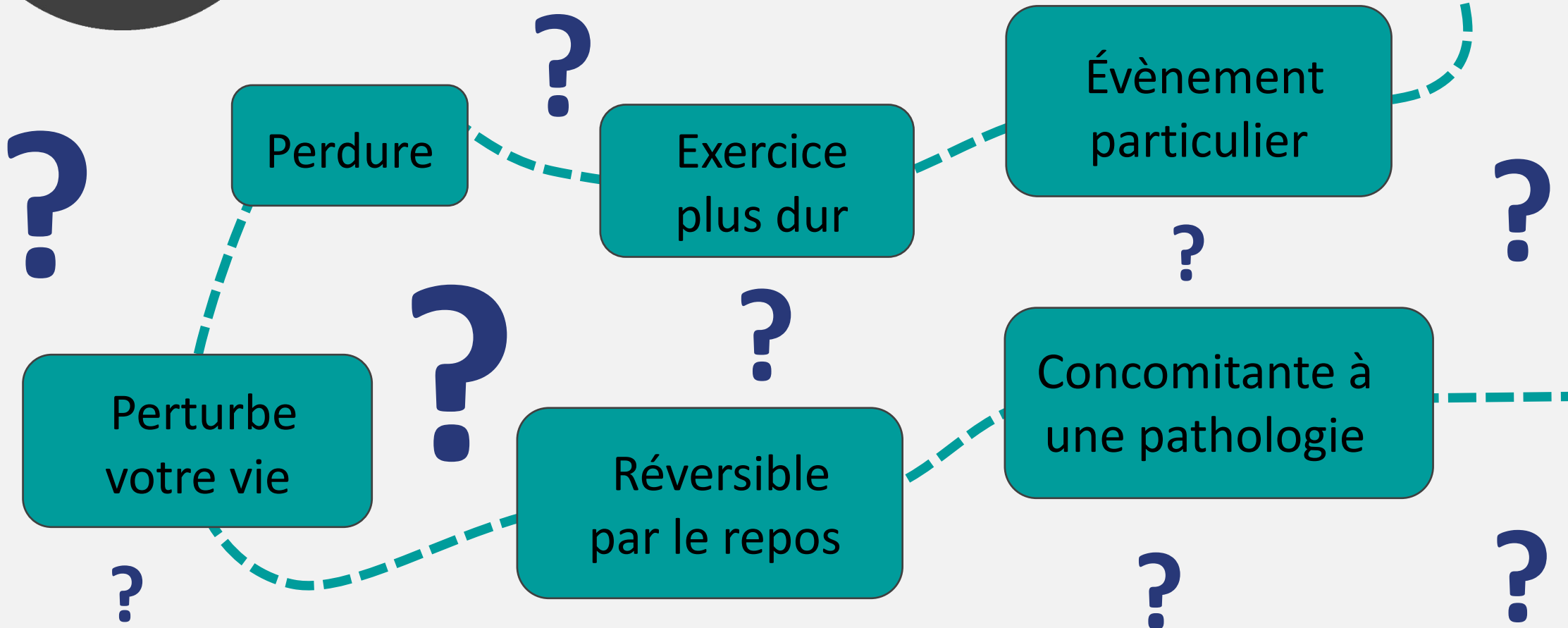


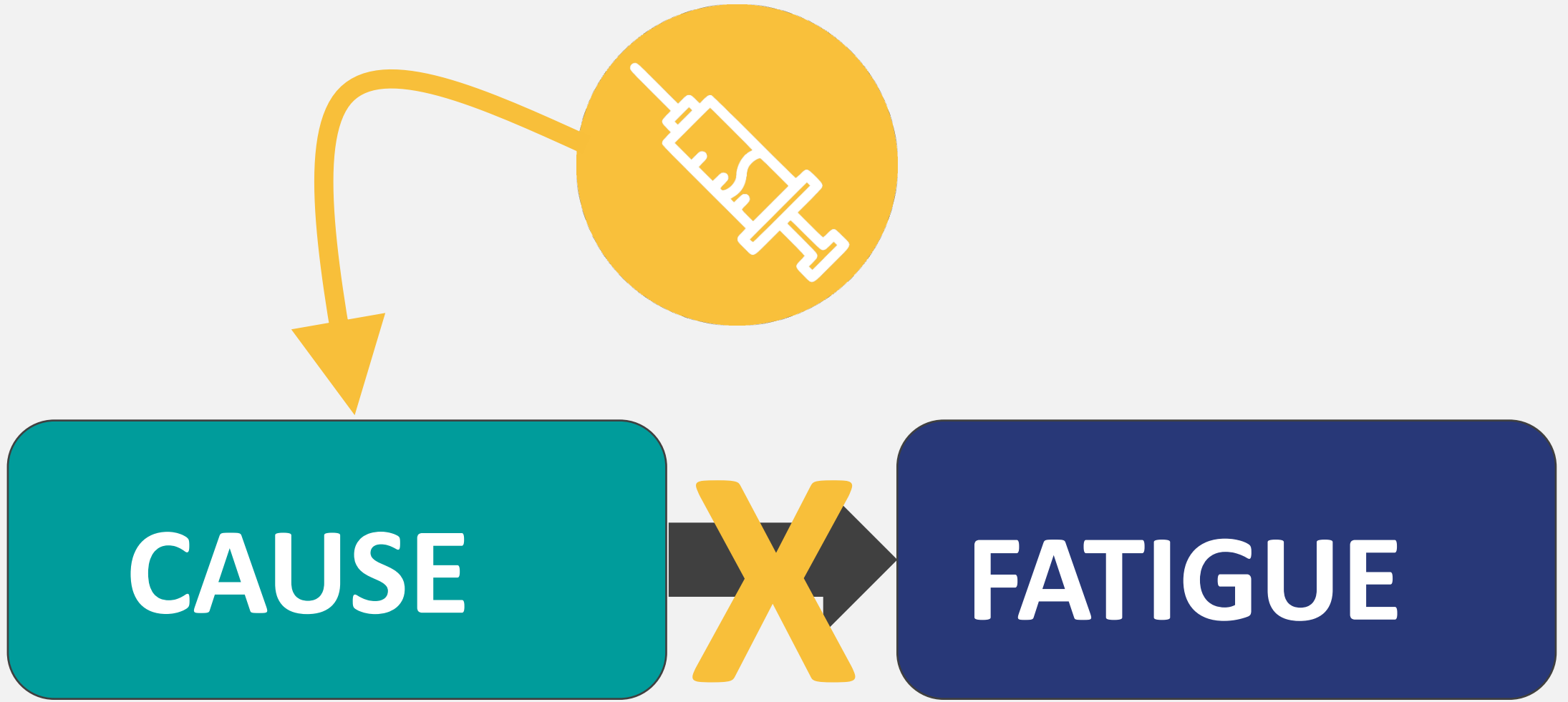
Sévérité de la fatigue (/10)





# Identifier une fatigue « pathologique »







# CAUSE

Causes physiologiques

Causes biologique

Causes psychologique

Causes sociales

Causes comportementales

# FATIGUE

Fatigue à l'exercice

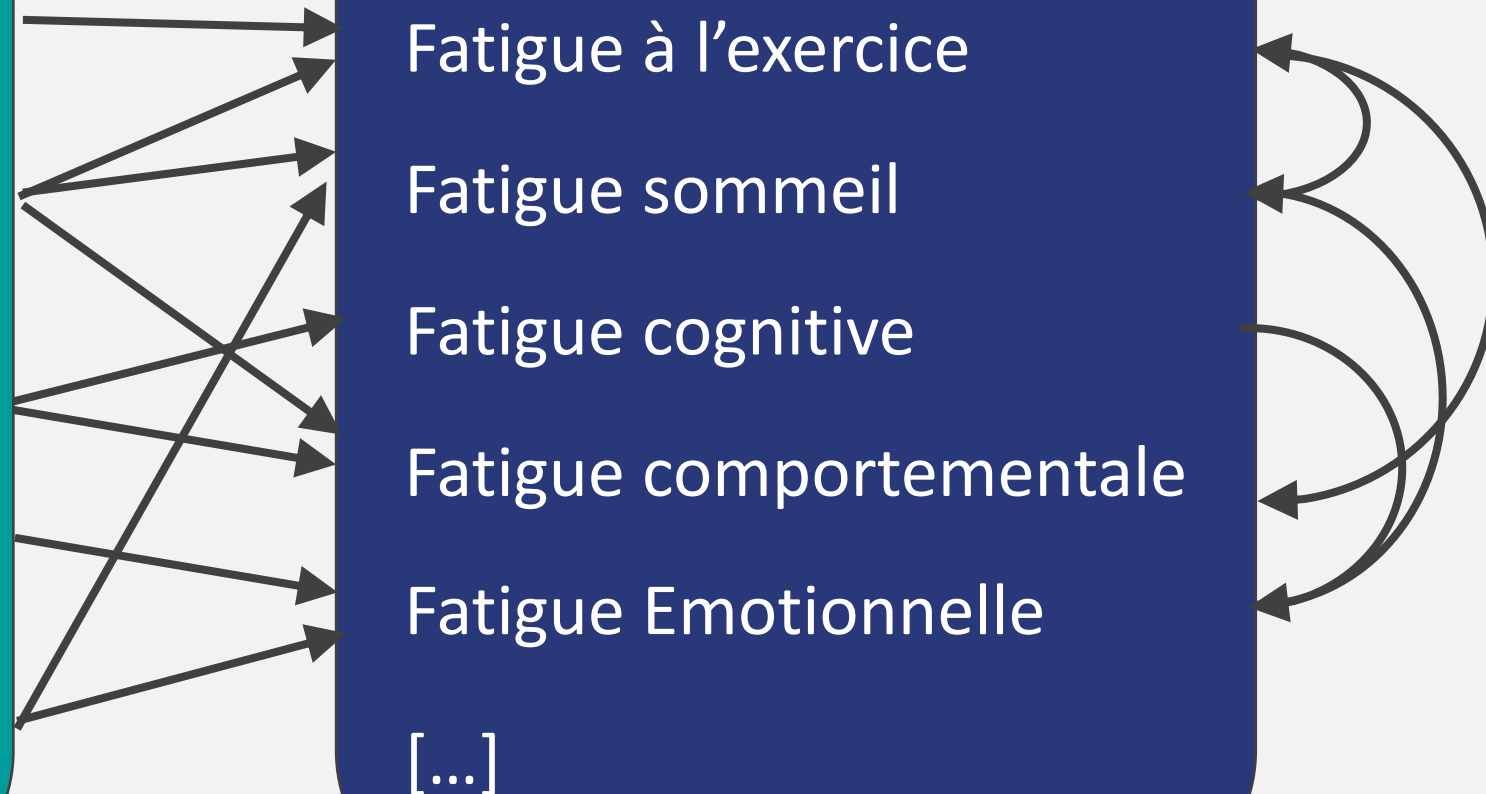
Fatigue sommeil

Fatigue cognitive

Fatigue comportementale

Fatigue Emotionnelle

[...]



## La Fatigue Liée au cancer

La fatigue liée au cancer est souvent décrite par les malades comme un épuisement accablant qui ne répond pas au repos ni à une bonne nuit de sommeil. Elle n'est pas comparable à la fatigue « normale ».



De nombreux patients trouvent cette fatigue plus éprouvante et invalidante que d'autres symptômes liés au cancer comme la douleur, la dépression, les nausées ou vomissements...

Elle peut s'installer très tôt, dès le début des traitements, et persiste parfois des années après le cancer. Elle peut avoir un impact majeur sur la qualité de vie et des conséquences physiques, émotionnelles, économiques...

# Fatigue liée au cancer (FLC)

Traitements

Après

- Touche jusqu'à 99% des personnes atteintes d'un cancer, 2/3 niveau modéré à sévère

- Effet secondaire le plus redouté par les patient.e.s



\*Rapport *Après un cancer, le combat continue* de l'Observatoire sociétal des cancers, Ligue contre le cancer – Septembre 2018

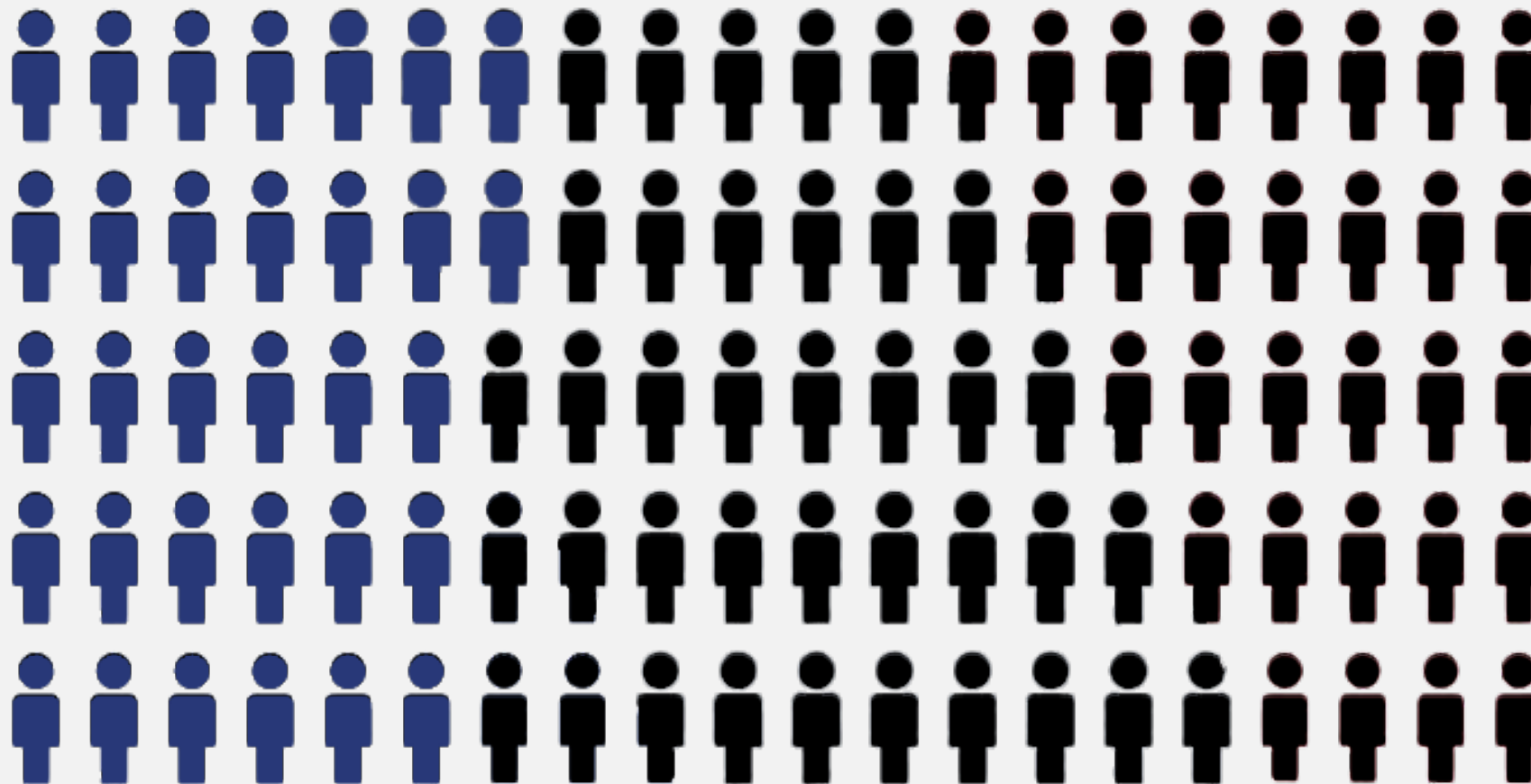


**2 sur 3**

Trouvent leur vie plus difficile  
après les traitements que  
pendant

**100**

Personnes qui ont  
survécu au cancer



**1 sur 3**

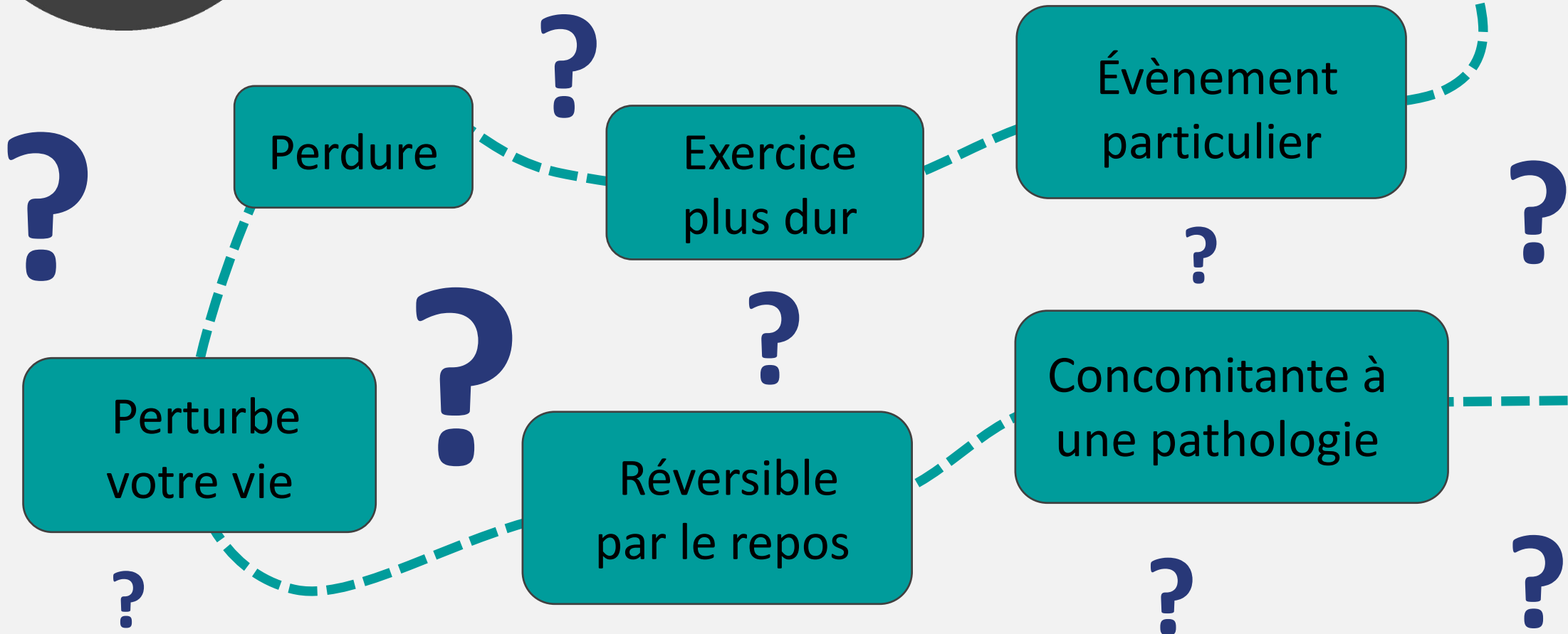
Continue de ressentir une  
fatigue chronique 10 ans  
après

**100**

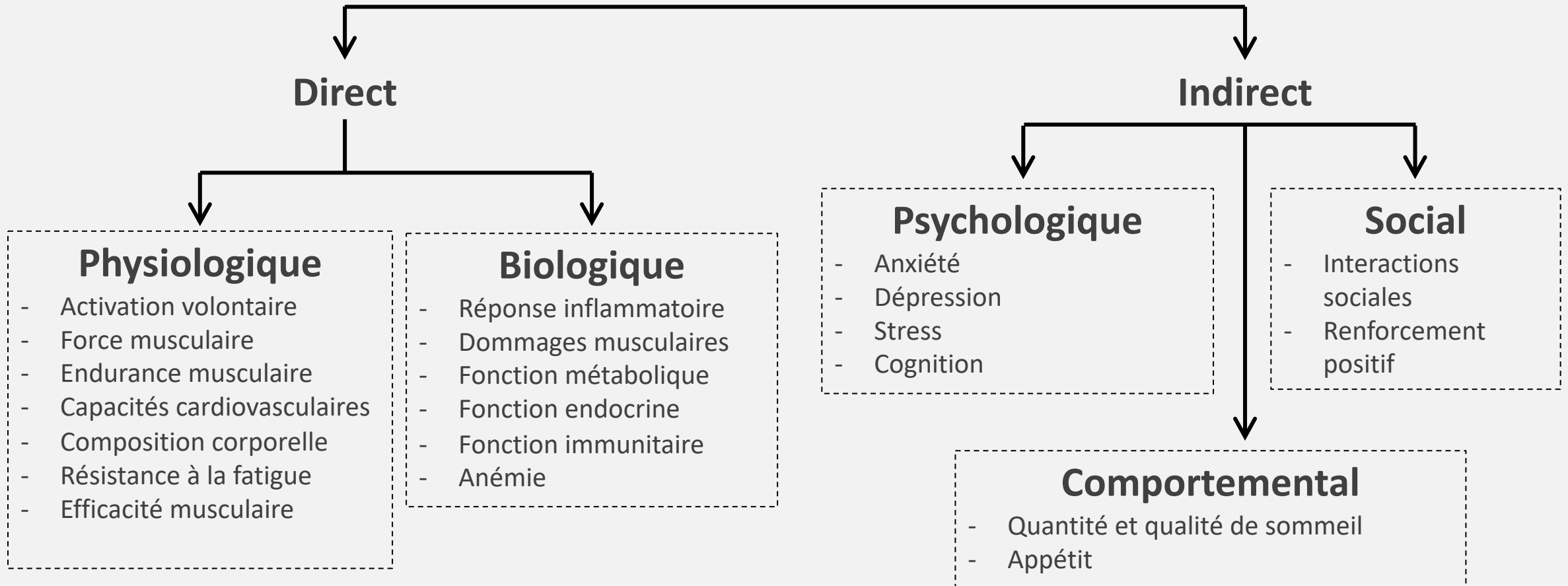
Personnes qui ont  
survécu au cancer



# Qu'est ce que la fatigue liée au cancer ?



# Mécanismes de la fatigue liée au cancer



Fonte musculaire lors de la chimiothérapie

J'arrête de sortir, de faire mes activités habituelles

Je me fatigue vite lorsque je fais un effort

**Fatigue chronique !**

Je me met à déprimer



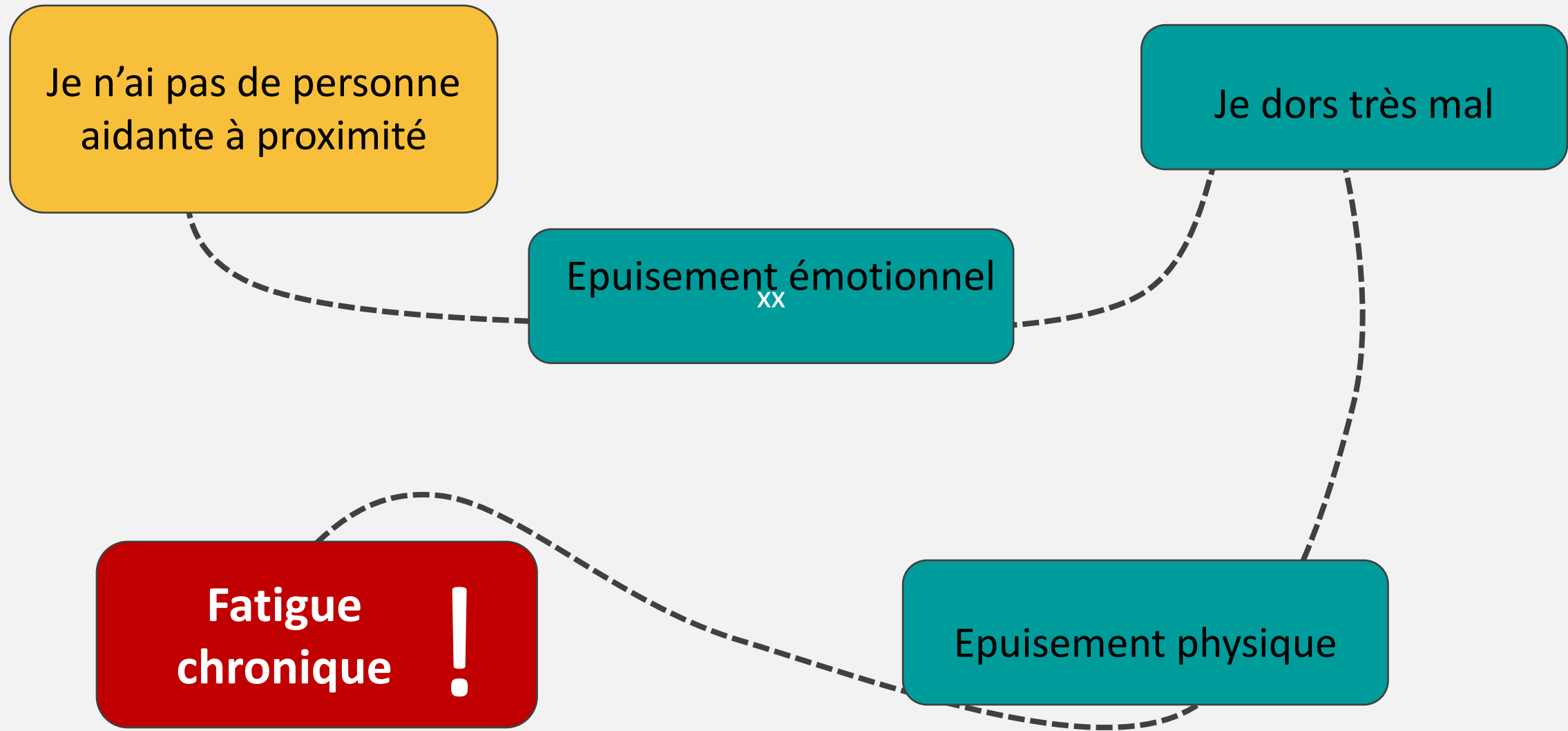
Angoisse face  
à la maladie

Déconditionnement  
physique

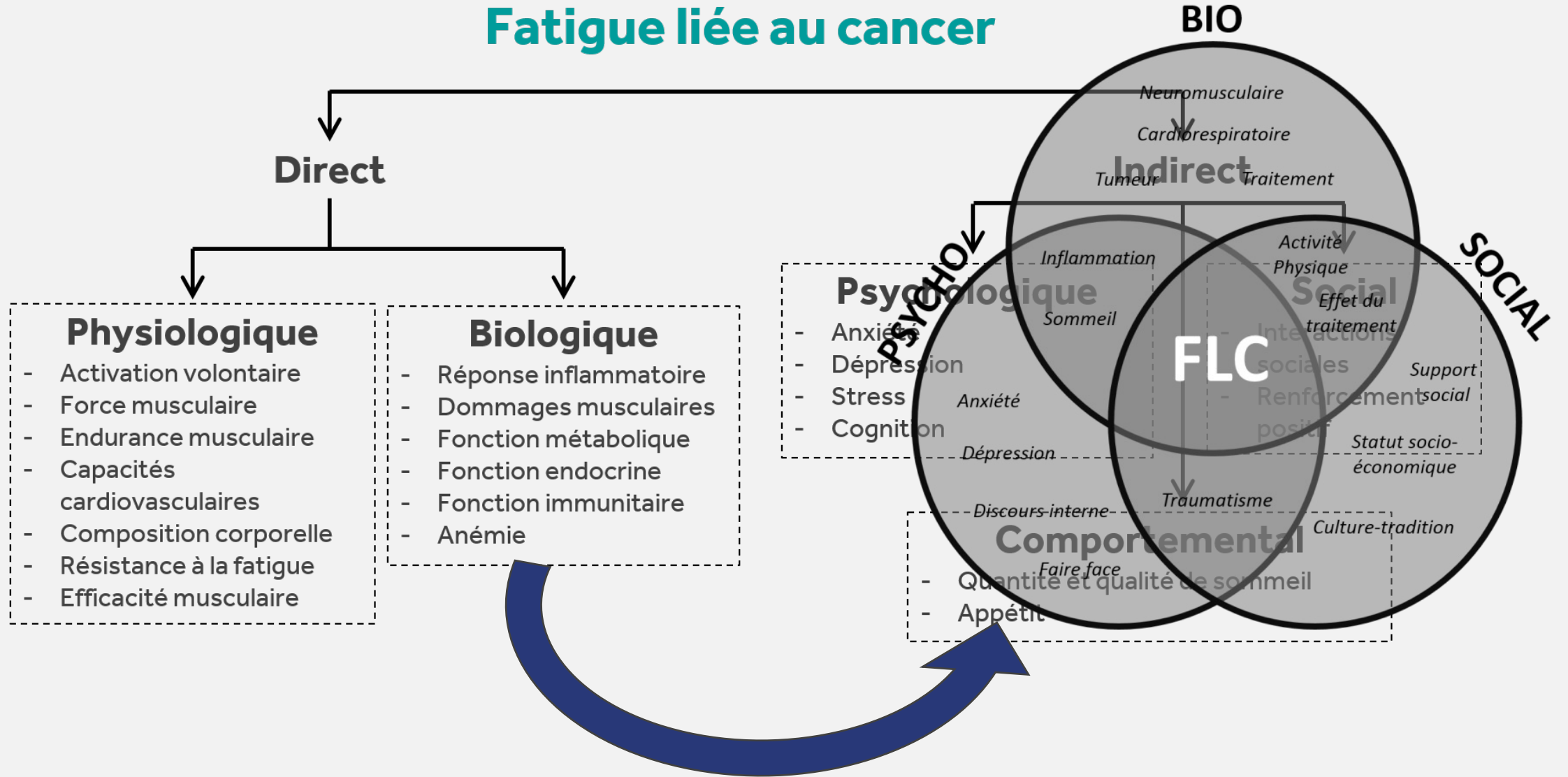
J'arrête de sortir, de faire  
mes activités habituelles

**Fatigue  
chronique !**

Je me fatigue vite  
lorsque je fais un effort

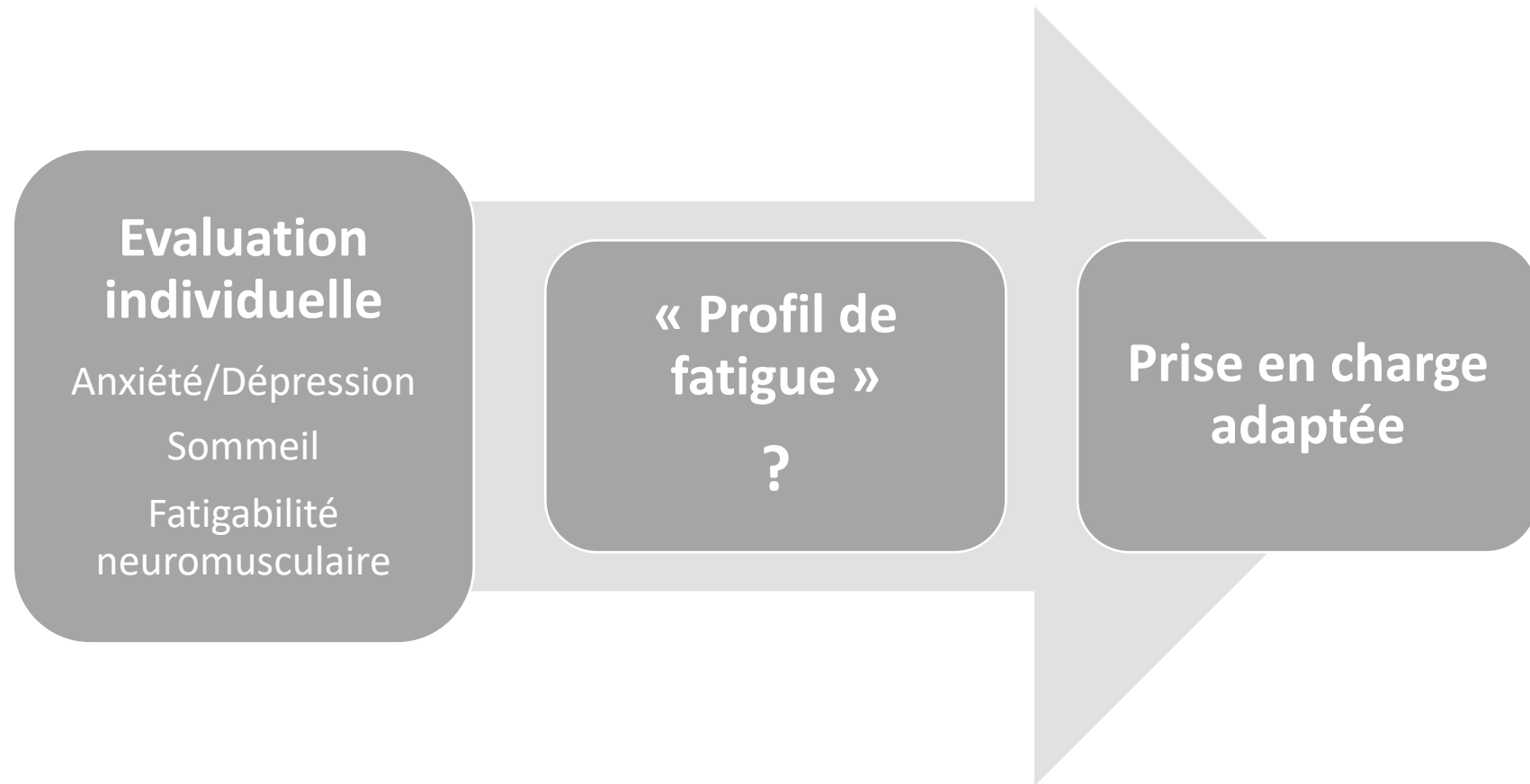


# Fatigue liée au cancer



# *Projet BIOCARE FATORY*

## Objectif



# Etude pilote : Veni et al., 2018

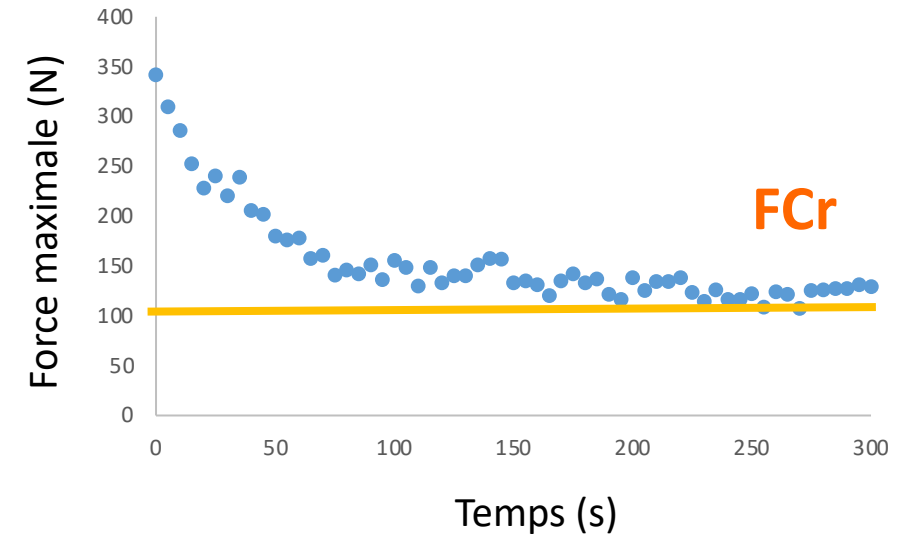
T.Veni, S.Boyas, B.Beaune, H.Bourgeois, A.Rahmani, S.Landry, A.Bochereau, S.Durand, B.Morel (2018), *Handgrip fatiguing exercise can provide objective assessment of cancer-related fatigue: a pilot study*. Supportive Care in Cancer.

Fatigabilité Neuromusculaire



Fatigue liée au cancer

Force Critique (FCr) = seuil fatigabilité

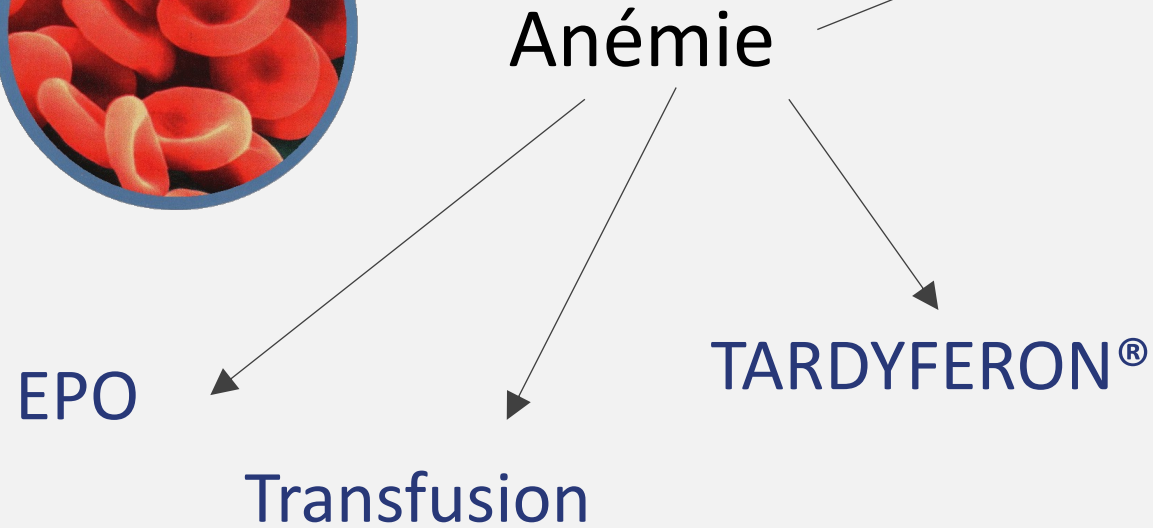
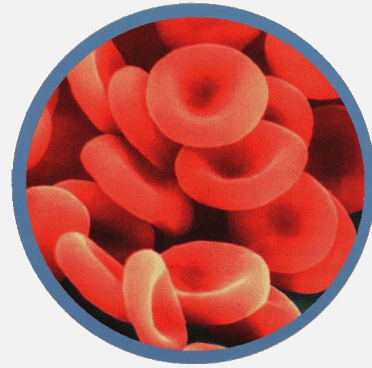




*Quelles sont les solutions pour répondre à cette FLC ?*



Prise en charge  
**Biomédicale**



- Nutrition**
- Aliments riche en fer*
- boudin
  - foie
  - viande rouge
  - soja/tofu
  - lentille
  - chocolat en poudre

**Intervention médicamenteuse:**

- Pas d'intérêt des corticoïdes
- Intérêt non confirmé des amphétamines et du Ginseng
- Intérêt du Guarana ?
- **Aucun autre médicament n'a un niveau de preuve suffisant pour être recommandé**
- Favoriser les inclusions dans des protocoles



Association Francophone des  
Soins Oncologiques de Support

Favoriser les techniques

# Économie d'énergie



*Il faut prendre l'habitude de :*

Déléguer certaines tâches

Hierarchiser les objectifs journaliers

Aménager des pauses dans la journée (fractionner les activités)

Répartir les tâches ménagères sur la semaine

Attention au repas trop riches



# Soutien Psychologique



## *Principes de la prise en charge psychologique*

Mettre des mots sur les maux

Evaluer les « stressseurs »

La différence entre fatigue cognitive, émotionnelle

Trouver des stratégies à mettre en place

## Intervenir sur Le sommeil



Les repos, siestes, se coucher plus tôt ou se lever plus tard

**Ne sont pas conseillés !**

Rythme de vie : chronobiologie

Soins de support : sophrologie,  
relaxation, hypnose, etc.

# Activité Physique Adaptée



APA dès le début de prise en charge du cancer

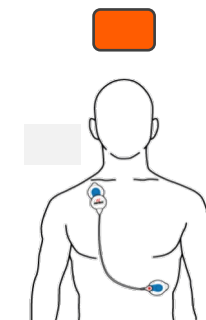
Activité adaptée au patient dans le parcours de soins

Exemples : Renforcement musculaire ; Marche ; Vélo

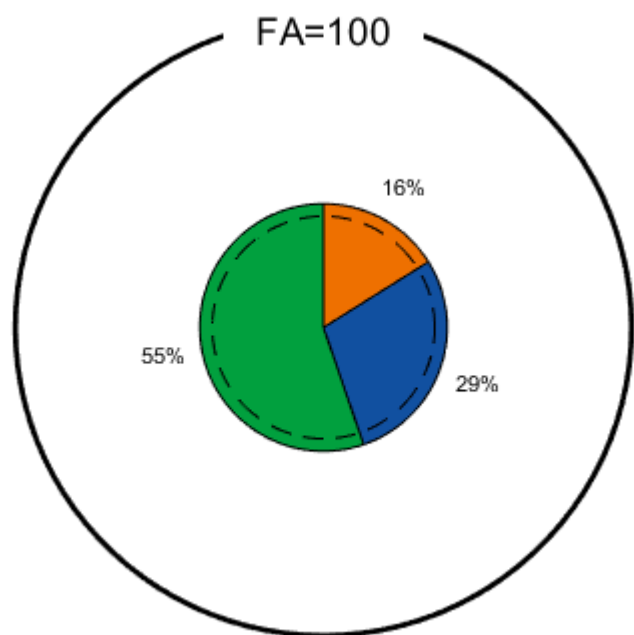
Intensité modérée à soutenue, en aérobie

Préconisation de 45 à 60 min par séance, au moins 3 fois par semaine

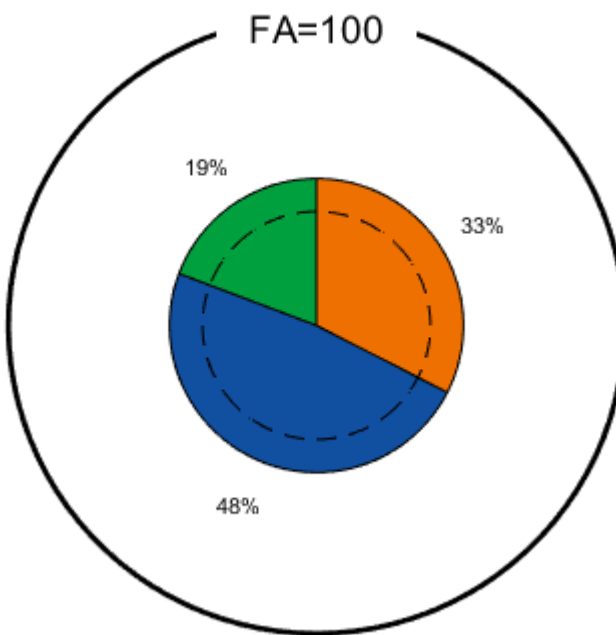
# Objectif de terrain : Individualisation de la PEC en SOS



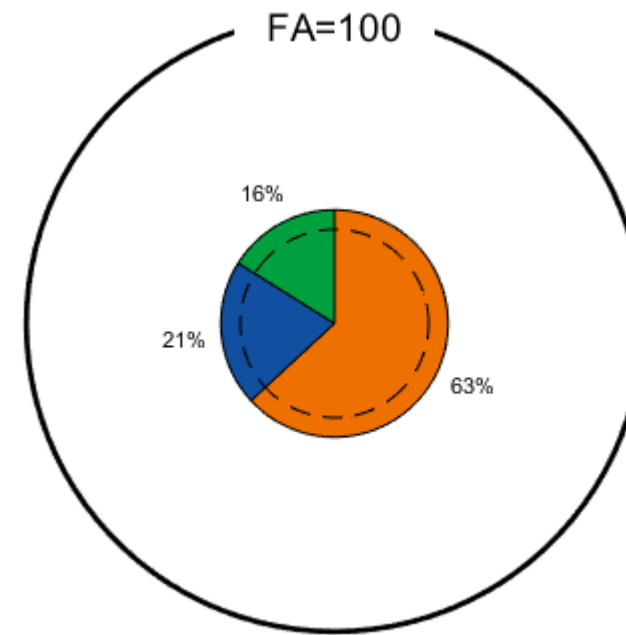
■ Neuromusculaire ■ Dépression ■ Sommeil



Activité Physique Adaptée



Soutien psychologique

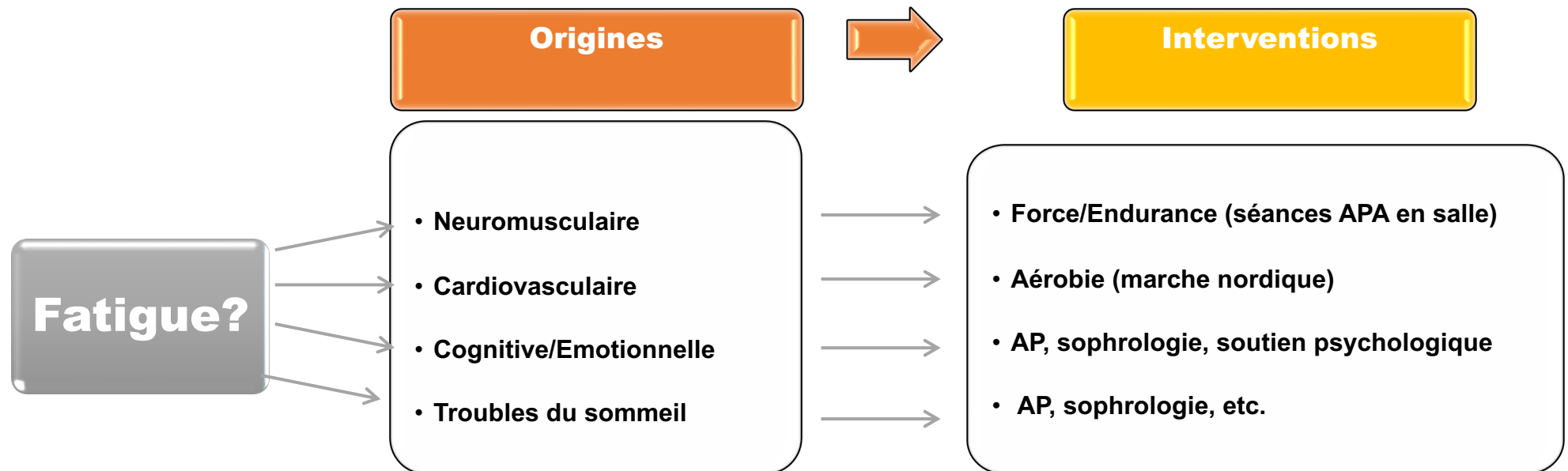


Sophrologie

# *Intérêts dans la prise en charge des Patients*

- Mise en place de tests objectifs, applicables sur le terrain :

Connaître l'origine de la fatigue afin d'adapter l'aide au malade (APA et autres soins de support) et éviter le développement d'une fatigue chronique



- Individualisation pour amélioration de la prise en charge

# *Fatigue Neuromusculaire*

## Types de PEC en APA à privilégier :

- Travail de Force : ex musculation ou travail en isométrie



Augmentation de la force

Entraîne une augmentation de la synchronisation des unités motrices

Augmentation de l'endurance

- Travail endurance de force : charge plus légère pour favoriser un travail d'endurance

# *Fatigue Neuromusculaire*

Travail de renforcement musculaire

Travail concentrique

Travail isométrique

Travail excentrique



# *Fatigue Cardiovasculaire*

## Exercices de type aérobie en essayant de respecter les recommandations en cancérologie :

*Inca, 2017*


- 9 MET (Metabolic Equivalent Task) / semaine lors des traitements
- 15 MET / semaine dans l'après cancer

**Types d'activités :** marche nordique, marche, vélo, footing, etc.





# Fatigue Cardiovasculaire

Très léger <3METS	Léger 3<AP<6 METS	Moyen 6<AP<7METS	Lourd 8<AP<9METS	Très lourd >9METS
 <ul style="list-style-type: none"> <li>-Marche 4km</li> <li>-Stretching, yoga</li> <li>-Equitation ( au pas)</li> <li>-Bowling</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>-Marche 6km</li> <li>-Bicyclette à plat (&lt;16km)</li> <li>-Gym légère</li> <li>-Tennis de table</li> <li>-Golf</li> <li>-Volley ball à 6 (hors compétition)</li> <li>-Badminton</li> <li>-Ski de descente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Marche rapide 7 km/h</li> <li>-Marche en montée 5 km/h</li> <li>-Bicyclette statique à faible résistance</li> <li>-Bicyclette à plat ( 16 à moins de 20 km/h)</li> <li>-Entraînement en club de mise en forme</li> <li>-Natation ( brasse lente)</li> <li>-Rameur</li> <li>-Equitation (trot)</li> <li>-Tennis en double (hors compétition)</li> <li>-Ski de randonnée</li> <li>-Patins à glace, patins à roulettes</li> <li>-Escrime</li> <li>-Ski nautique</li> <li>-Jeu de raquettes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Trotinement (8 km/h)</li> <li>-Bicyclette (20 à 22 km/h)</li> <li>-Gymnastique intense</li> <li>-Natation (Crawl lent)</li> <li>-Tennis en simple (hors compétition)</li> <li>-Football</li> <li>-Corde à sauter rythme lent</li> <li>-Escalade, varappe</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>-Course (11 km/h)</li> <li>-Plongée sous-marine</li> <li>-Natation (papillon, autres nages rapides)</li> <li>-Canoë, aviron en compétition</li> <li>-Handball</li> <li>-Rugby</li> <li>-Squash</li> <li>-Judo</li> </ul>

**Entre 3 et 5 MET :**

- 1h de marche à 6km/h
- 1h de vélo sur du plat (moins de 16 km/h)

**Entre 5 et 7 MET :**

- 1h de marche à 7 km/h
- 1h de vélo entre 16 et 20 km

**Entre 7 et 9 MET :**

- Courir 1h à 8km/h
- 1h de vélo : entre 20 et 22 km

# *Fatigue Cognitive et Emotionnelle*

**Gotte, 2014**

Prise en charge psychologique,  
sophrologie, relaxation, hypnose, etc.

Activité Physique de type aérobie et  
en petit groupe

Impacts positifs sur la Fatigue  
Cognitive et Emotionnelle

Impacts à partir d'activité de faible  
intensité : 3-4 MET

La place centrale de l'échange  
pendant les séances : Le partage !

L'encadrement de la pratique apparaît, dans plusieurs méta-analyses, comme une condition importante maximisant les bénéfices.

# *Fatigue induite par les troubles du sommeil*

*Medisky et al., 2017*

Prise en charge psychologique,  
sophrologie, relaxation, hypnose, etc.

Recommandations en AP

Activité de type aérobie

Faible intensité : 3-4 MET

Au moins 30 minutes par jour : 5  
jours par semaine

Pas d'activité physique de force ou a haute intensité en fin de journée

# Conclusion

De nombreuses solutions existent pour atténuer cette fatigue spécifique du cancer : l'exercice physique régulier, une bonne alimentation, un soutien psychologique, la gestion du stress... peuvent aider à ressentir plus d'énergie et à mieux composer avec la fatigue.

Pour se prendre en main, faire le nécessaire pour aller vers un mieux-être, il est primordial de comprendre l'origine de cette fatigue, et aussi de savoir qu'il existe des solutions.

L'APA est un outil très intéressant pour répondre à la FLC à condition de connaître l'origine ou les origines de celle-ci !



# Merci de votre attention

[slandrysexologue@gmail.com](mailto:slandrysexologue@gmail.com)

Site : <https://www.psychosexologie.fr>

LinkedIn : Sébastien Landry

Facebook : Sebastien Landry – Sexologue

Instagram : sebastien\_landry\_sexologue

