

QUE FAIRE EN CAS DE FATIGUE ?



SOMMAIRE



Vivre avec le cancer
page 6



Écoutez votre corps
page 10



Écoutez votre âme
page 14



Pleine conscience
page 52



Tai Chi, Qi gong & Yoga
page 62



Un meilleur sommeil
page 68



Fatigue
page 20



Activité physique
page 28



**Thérapie cognitivo-
comportementale**
page 44



**Diététique face
à la fatigue**
page 78



**Évaluez votre
routine quotidienne**
page 88



**Adresses utiles et
informations
complémentaires**
page 102



Les informations contenues dans ce livret ne sauraient remplacer les recommandations spécifiques que vous transmet votre équipe médicale. Assurez-vous de toujours lui signaler les effets secondaires que vous ressentez.

Cette brochure a été réalisée avec la collaboration de :

• **Dr Marleen Finoulst**, rédacteur médical Pink Ribbon. 

• **Madame Sandrine Darc**, kinésithérapeute spécialisée en oncologie. Chef de service kinésithérapie à l'Institut Jules Bordet.

• **Madame Annick Hoefnagels & Madame Livia Verlinden** 
www.sofrocay.com

• **Madame Christel Kupperts**, VBVD 
Association Professionnelle Flamande des Diététiciens.

• **Madame Zoé De Bruyne & Madame Noémie Leroo**, Diététiciennes spécialisées en oncologie à l'Institut Jules Bordet et membres de l'UPDLF 



Vivre avec le cancer

VIVRE AVEC LE CANCER

Avant de continuer, nous tenons à vous faire savoir que nous sommes conscients de la situation difficile dans laquelle vous pourriez vous trouver. L'annonce d'un cancer peut donner l'impression que le sol se dérobe sous vos pieds. Ce n'est pas seulement un bouleversement physique, c'est aussi un choc psychologique immense. Tant de questions peuvent vous traverser l'esprit : Que dois-je faire maintenant ? Combien de temps me reste-t-il ? Comment et quand en parler à mes proches ? Aurai-je besoin d'un soutien psychologique ? Si vous ressentez le besoin de crier, alors criez. Si les larmes viennent, laissez-les couler. Et si l'envie de lâcher un juron vous prend, allez-y. Quelles que soient les émotions qui vous traversent en ce moment, elles sont légitimes. Acceptez pleinement vos sentiments, nous les reconnaissons nous aussi.



Chaque cancer est une expérience unique et profondément personnelle, dont la complexité échappe souvent à toute explication. Même si le parcours est différent pour chacun, nous avons appris qu'il existe certains points communs que beaucoup de patients partagent.

Cela dit, les informations contenues dans ce livret ne sauraient remplacer les recommandations spécifiques que vous transmet votre équipe médicale.

Prenez bien soin de vous.

Écoutez votre corps



ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

Lorsque vous vivez avec un cancer métastasé, votre corps vous envoie des signaux d'une tout autre nature. Beaucoup de personnes remarquent qu'elles se fatiguent plus vite, dorment moins bien, ont moins d'appétit ou manquent d'élan pour bouger. Ce n'est pas surprenant : votre corps travaille dur, et votre esprit aussi doit digérer énormément de choses.

La fatigue liée au cancer est différente de la fatigue ordinaire. Elle peut persister même après du repos. Vous pouvez avoir l'impression que votre batterie ne se recharge jamais complètement. Le sommeil, lui aussi, n'a plus toujours l'effet réparateur que vous connaissiez, ce qui épuise encore davantage votre énergie. Bouger — même un peu — peut vous aider à vous sentir mieux. Mais parfois, c'est tout simplement au-dessus de vos forces.



Écouter votre corps, c'est accepter ce que vous ressentez. Ce n'est pas lutter contre la fatigue, mais admettre qu'elle est là. Ce n'est pas vous en vouloir lorsque quelque chose vous échappe, mais faire preuve de bienveillance envers vous-même. Parfois, vous avez besoin de repos. Parfois, une petite marche suffit. Et parfois, il n'y a rien de plus juste que de s'asseoir un moment... et simplement respirer.

Essayez chaque jour de prendre un moment pour écouter ce que votre corps vous dit. De quoi ai-je besoin aujourd'hui ? Qu'est-ce qui me semble possible ? Et surtout, n'oubliez pas : vous n'avez pas à tout affronter seul. N'hésitez jamais à faire part de vos doutes ou de vos symptômes à votre médecin ou à votre infirmière. Ils sont là pour vous accompagner.

Votre corps n'est pas votre ennemi. Il est votre guide. Il mérite toute votre écoute, votre douceur... et du repos.

Écoutez votre âme



ÉCOUTEZ CE QUE VOUS MURMURE VOTRE ÂME

Les effets psychologiques du cancer et de ses traitements

Êtes-vous submergé par une avalanche d'informations ? Tant et si bien que vous ne savez même plus quelles questions poser ? Peut-être ne comprenez-vous pas encore bien ce qu'implique votre nouveau traitement, ni ce qu'il peut vous apporter ? Vous pouvez vous sentir impuissant, traversé par des pensées telles que : « C'est dans mon corps, et je ne peux rien y faire. » Il est aussi possible que vous ressentiez du scepticisme face au plan de traitement, que vous vous demandiez ce qu'il provoquera dans votre corps ou comment vous vous sentirez.

Prenez soin de votre santé mentale

Votre bien-être physique et psychologique ne repose pas uniquement entre les mains de votre équipe médicale — il dépend aussi de vous. Accordez autant d'importance au soutien psychologique qu'à votre diagnostic ou à vos traitements. Veillez à bénéficier d'un accompagnement émotionnel suffisant, car un esprit apaisé renforce aussi la santé du corps. N'hésitez pas non plus à envisager une aide psychologique professionnelle. Contactez votre équipe soignante ou les structures locales pour en savoir plus.



Les hauts et les bas font partie du parcours

Vos besoins évoluent au fil du temps, en fonction de la phase dans laquelle vous vous trouvez et des épreuves que vous traversez. Vous pouvez, par exemple, ressentir de l'anxiété juste avant ou après les séances de traitement et éprouver le besoin de parler avec quelqu'un — sans pour autant vouloir aborder la question du cancer. Et cela se comprend parfaitement. Il est tout à fait légitime de ne pas vouloir parler de votre maladie avec les autres. Quelles que soient vos émotions — colère, peur, doute, culpabilité ou honte —, elles sont toutes valides. Chaque personne touchée par le cancer vit des émotions qui lui sont propres. Aucune émotion n'est mauvaise ou inappropriée.

Vivre ici et maintenant

Tout au long de votre parcours de soins, vous apprendrez et vivrez beaucoup de choses... Mais vous n'aurez pas à le faire seul. Votre oncologue, votre équipe médicale, les infirmières du service d'oncologie sont là pour vous guider et répondre à vos questions. Vous pouvez aussi puiser du soutien auprès d'autres personnes : vos proches, vos amis... ou encore les groupes de parole.

UNE MONTAGNE RUSSE ÉMOTIONNELLE

Comment faire face à la peur, l'angoisse, la dépression et la douleur ?

Depuis l'annonce du diagnostic de cancer et au fil des traitements, un torrent d'émotions vous a probablement traversé. Vous avez peut-être connu des moments de tension intense, le choc d'apprendre que vous aviez un cancer, l'espoir que la maladie disparaisse après les traitements... et peut-être aussi le désespoir d'une rechute ou la prise de conscience que vous allez devoir vivre avec des métastases et des soins continus. Ces émotions, vous ne les avez sans doute pas vécues qu'une seule fois — la montagne russe émotionnelle a très certainement déjà fait plusieurs tours.



Conseil !

Vivre avec le cancer est un défi immense

Les personnes en bonne santé ne peuvent pas toujours imaginer ce que traverse un patient atteint de cancer. Chaque jour, tenter de mener une vie digne, riche et pleine de sens demande une énergie incroyable, une patience à toute épreuve, et une grande stabilité intérieure. Il faut aussi un courage immense pour maintenir des liens avec ses proches et continuer à nourrir l'espoir.

Aucune personne touchée par le cancer ne peut être forte en permanence. Il est tout à fait normal de se sentir abattu, inquiet ou désespéré. Certaines personnes malades craignent que le simple fait de perdre l'espoir, même temporairement, leur soit néfaste. Mais sachez ceci : même les personnes les plus résilientes connaissent des moments de doute face à leur avenir, de peur face à la douleur ou à la maladie, de tristesse profonde, ou d'épuisement. Accueillez ces émotions du mieux que vous pouvez. Parlez-en à des proches bienveillants, à votre partenaire, acceptez l'aide lorsqu'elle se présente — ou faites appel à un professionnel spécialisé en psycho-oncologie. Et lorsque le poids sur vos épaules vous semblera un peu moins lourd, avancez doucement, pas à pas, vers une « nouvelle normalité ».

En résumé : si vous vous sentez bien, si vous avez envie de vivre pleinement un moment sans penser au cancer, donnez-vous la permission de mettre de côté vos pensées les plus lourdes. Accordez-vous des « pauses » dans la réalité de la maladie — car personne ne peut vivre sous tension constamment.

Fermez les yeux. Imaginez une belle boîte solide, avec un couvercle. Placez-y vos peurs liées au cancer, vos inquiétudes, vos émotions sombres. Refermez le couvercle. Transportez la boîte dans une autre pièce et déposez-la en lieu sûr. Puis quittez la pièce, fermez la porte... et savourez votre moment de répit. Et si un jour vous en ressentez le besoin, vous savez que vous pouvez rouvrir la boîte.

Fatigue



QU'EST-CE QUE LA FATIGUE ?

Sur le plan scientifique, la fatigue est définie comme « un état de faiblesse générale marqué par une incapacité à mobiliser suffisamment d'énergie pour accomplir les activités quotidiennes ». Autrement dit, vous vous sentez épuisé, et vous manquez tellement d'énergie que cela affecte votre vie de tous les jours.

La fatigue dont il est question ici va bien au-delà de la simple sensation de fatigue habituelle. C'est une forme d'épuisement profond, difficile à décrire à votre entourage. Quand on est « juste » fatigué, on ralentit un peu, on fait une pause, on réduit les sources de stress, on se repose, on dort... et peu à peu, l'énergie revient. Mais ce type de fatigue est différent : elle est là, constamment, et elle ne disparaît pas avec le repos. Elle s'invite dans votre quotidien, jour après jour. Votre capacité à accomplir vos tâches dépend totalement de la fatigue que vous ressentez d'un jour à l'autre. Vous pouvez dormir 24 heures ou vous reposer plusieurs jours... et malgré cela, vous réveiller encore plus épuisé qu'avant. Il y a une grande différence entre être fatigué et vivre avec une fatigue chronique liée au cancer.

Quels sont les symptômes ?

- Symptômes légers à modérés : vous vous sentez fatigué, mais le repos vous aide à récupérer. Des tâches simples comme cuisiner, faire des courses, acheter des vêtements ou conduire deviennent difficiles.
- Symptômes sévères : prendre un bain, vous habiller, manger ou aller aux toilettes devient compliqué sans l'aide d'un soignant. Même après le repos, l'épuisement reste présent.



Source

Common Terminology Criteria for Adverse Events (CTCAE) v6 (2025)
<https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/fatigue-weakness-sleep/fatigue.html>.
Last accessed Sep 2025.

ÉVALUEZ VOTRE FATIGUE

La fatigue... Ce n'est pas seulement une simple sensation de lassitude. Il s'agit d'un épuisement profond et persistant qui peut bouleverser votre quotidien, même lorsque vous dormez suffisamment. Pour mieux comprendre et suivre cette fatigue, il est utile de disposer d'un outil de mesure à la fois rapide, fiable et facile à utiliser. C'est exactement dans ce but qu'a été développé le Brief Fatigue Inventory (BFI).

Recommandation

Le BFI est un outil qui permet de mieux cerner l'évolution de votre fatigue.

Pourquoi ce questionnaire est-il si utile ?

- Rapide à remplir : il ne faut généralement pas plus de 5 minutes pour le compléter.
- Concret et clair : les questions portent directement sur l'intensité de votre fatigue et sur son impact dans les activités de la vie quotidienne (marcher, travailler, se concentrer, interagir avec les autres...).
- Adapté à un usage répété : comme le BFI s'appuie sur les dernières 24 heures, il peut être rempli plusieurs fois par semaine pour suivre l'évolution dans le temps.
- Scientifiquement validé : le BFI a été largement testé et approuvé chez des personnes atteintes de divers types de cancer, notamment de cancer du sein métastaté.

Grâce à ces caractéristiques, le BFI permet aux soignants et aux patients de mieux évaluer l'intensité de la fatigue, et de déterminer quand une aide, un traitement ou un ajustement s'impose.

Les questions suivantes portent sur votre expérience de la fatigue au cours des dernières 24 heures. Par « fatigue », on entend ici un sentiment de lassitude, d'épuisement ou de manque d'énergie — physique ou mentale. Répondez à chaque question en cochant un chiffre de 0 (pas du tout) à 10 (le plus possible).

Fatigue : comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

Intensité de la fatigue (questions 1 à 3)

1. À quel point avez-vous ressenti de la fatigue, de manière générale ?
2. À quel point étiez-vous fatigué au moment où la fatigue était la plus forte ?
3. À quel point vous sentez-vous fatigué en ce moment (maintenant) ?

Impact sur la vie quotidienne (questions 4 à 10)

Indiquez dans quelle mesure la fatigue a eu un impact sur les aspects suivants de votre vie au cours des dernières 24 heures :

4. Votre niveau général d'activité (p. ex. marcher, tâches ménagères, loisirs) ?
5. Votre humeur ou votre état émotionnel ?
6. Votre travail (y compris le bénévolat ou les tâches domestiques) ?
7. Vos relations avec les autres (comme les membres de votre famille ou vos amis) ?
8. Votre plaisir ou intérêt pour la vie ?
9. Votre capacité à marcher ou à vous déplacer ?
10. Votre concentration ou votre clarté d'esprit ?

Interprétation pour l'auto-évaluation :

- Score de 1-3 = Fatigue légère
- Score de 4-6 = Fatigue modérée
- Score de 7-10 = Fatigue sévère

Portez une attention particulière aux questions 1 à 3 pour évaluer l'intensité de votre fatigue, et aux questions 4 à 10 pour mesurer son impact sur votre vie quotidienne.

Source

Adapté et repris de Mendoza et al. The rapid assessment of fatigue severity in cancer patients: use of the Brief Fatigue Inventory. *Cancer*. 1999;85(5):1186-1196



Téléchargez
ici

COMMENT GÉRER LA FATIGUE LIÉE AU CANCER

Comment faire face à la fatigue liée au cancer ?

De récentes études montrent qu'il existe plusieurs façons d'atténuer la fatigue pendant ou après un traitement contre le cancer. En voici quelques-unes :

Bouger fait du bien

Pratiquer une activité physique régulière pendant le traitement peut aider à se sentir moins fatigué. On ne sait pas encore exactement quel type d'exercice ou quelle fréquence sont les plus efficaces, mais toute forme de mouvement adaptée à vos capacités peut déjà faire une différence.

Se faire aider pour mieux gérer ses pensées (thérapie cognitivo-comportementale – TCC)

Parfois, certains comportements ou pensées inconscientes entretiennent ce que vous pensez ou faites lorsque vous vous sentez fatigué. La TCC est une forme d'accompagnement psychologique qui peut vous aider à modifier ces schémas, ce qui réduit souvent la sensation d'épuisement.

La pleine conscience

La pleine conscience vous aide à porter une attention bienveillante à ce que vous ressentez dans l'instant. Cette approche permet de mieux faire face à la fatigue et au stress. Son efficacité a été démontrée scientifiquement.

Le Tai-chi ou le Qi Gong

Ces pratiques douces associent mouvements lents, respiration et concentration. Les personnes qui les ont intégrées à leur routine 3 à 5 fois par semaine (20 à 60 minutes par séance pendant leur traitement) ont rapporté un mieux-être. Ces exercices favorisent un meilleur équilibre entre le corps et l'esprit.

Yoga

Le yoga combine des postures physiques (asanas), des exercices de respiration (pranayama), la méditation et la relaxation. Il existe des preuves scientifiques modérées que le yoga peut aider à lutter contre la fatigue.



Les prochains chapitres vous présenteront plus en détail ces différentes approches pour mieux vivre avec la fatigue. Vous y trouverez également des liens vers des sites et des associations pouvant vous offrir un accompagnement ou des informations complémentaires.

Source



Bower et al. Management of Fatigue in Adult Survivors of Cancer: ASCO-Society for Integrative Oncology Guideline Update DOI <https://doi.org/10.1200/JCO.24.00541>



Activité physique



BOUGEZ !

Une activité physique régulière peut grandement améliorer votre bien-être physique et mental, à toutes les étapes de votre traitement.

Si vous n'avez jamais vraiment fait de sport, si vous avez toujours évité tout effort physique ou si vous avez simplement arrêté depuis longtemps et souhaitez reprendre doucement : ce message est pour vous.

Chaque personne atteinte d'un cancer a son propre mode de vie. Selon votre âge, votre genre, votre culture, il sera plus ou moins facile de commencer ou de reprendre une activité physique. L'objectif n'est pas de devenir un athlète, mais de préserver ce que vous avez — votre force, votre autonomie, votre capacité à prendre soin de vous, à vivre seul, à rester indépendant le plus longtemps possible.

Peut-être avez-vous l'impression que des membres de votre famille prennent soin de vous pour la première fois de votre vie et vous accordent l'attention que vous méritez. Cette situation peut être agréable et rassurante, au point que vous pourriez craindre de la perdre en redevenant plus autonome. Mais dans cette situation, demandez-vous ce que vous souhaitez vraiment garder sous votre contrôle : est-ce le fait de pouvoir aller aux toilettes seul, de sortir du lit, de quitter la maison pour voir des amis ? En fonction de ce qui compte pour vous, pensez à ce que votre corps doit pouvoir faire pour y parvenir. Il est essentiel d'entretenir votre force physique, car « ce que l'on n'utilise pas, on le perd ».

Il se peut également que vous n'ayez jamais véritablement pratiqué de sport, mais que vous souhaitiez désormais prendre une part active à votre traitement, sans savoir comment vous y prendre. Il peut être intimidant de franchir la porte d'une salle de sport, de marcher seul dans un parc ou d'expliquer vos limites à des personnes en bonne santé.

Rappelez-vous ceci : TOUTE forme d'activité physique est bénéfique ! Il ne sert à rien de faire du sport intensivement pendant 3 semaines si c'est pour tout arrêter ensuite. Il vaut bien mieux bouger un peu chaque jour, intégrer cette habitude à votre quotidien, et s'y tenir sur le long terme. Vous pouvez réaliser toutes sortes d'exercices, que ce soit au lit, assis ou debout, et chacun apporte sa part de bienfaits. Et non, la salle de sport n'est pas la seule option !

Parlez de votre envie de vous (re)mettre en mouvement avec des personnes de confiance : votre médecin généraliste, votre équipe de soins, votre kinésithérapeute, un cousin qui a traversé une expérience similaire et a rejoint un groupe de marche, une association de soutien, un professionnel de la réadaptation, un voisin, un ami débrouillard qui saura chercher des infos pour vous en ligne...

Chaque pas compte. Chaque mouvement supplémentaire est une victoire. Et chaque jour où vous continuez de bouger est une formidable réussite.



Saviez-Vous?

L'activité physique peut améliorer à la fois l'état physique et mental du patient.



ACCORDEZ-VOUS DU TEMPS

Même si vous n'étiez pas très actif avant votre diagnostic de cancer, un programme de mouvement léger — qui ne ressemble en rien à une vraie activité sportive — peut vous aider à vous remettre en mouvement, en toute sécurité et dans le respect de vos besoins personnels.

Après un diagnostic de cancer, bouger peut être la dernière chose à laquelle on pense. Pourtant, les exercices axés sur la condition physique fonctionnelle peuvent vous aider à reprendre vos activités quotidiennes, mais aussi à renouer avec celles qui vous font plaisir. Un programme bien adapté peut également réduire certains effets secondaires du traitement et améliorer votre qualité de vie.

En cas de doute, demandez toujours conseil à votre médecin ou à un professionnel de santé qualifié. Ne négligez jamais un avis médical et ne tardez pas à consulter sous prétexte d'avoir lu une information ici.

Conseil !

« Appliquer la méthode SMART (Spécifique, Mesurable, Acceptable, Réaliste et Temporellement défini) peut être une aide précieuse pour reprendre une activité physique de façon concrète et progressive. »

- Madame Sandrine Darc -



ÉTABLISSEZ UN PLAN D'ACTIVITÉ

Suivre un programme bien structuré pendant et après les traitements peut avoir de nombreux bénéfices :

En cas de doute, demandez toujours conseil à votre médecin ou à un professionnel de santé qualifié. Ne négligez jamais un avis médical et ne tardez pas à consulter sous prétexte d'avoir lu une information ici.

Un plan d'activité physique peut vous aider à :

- réduire certains effets secondaires tels que la fatigue et les nausées ;
- libérer des substances chimiques dans le cerveau qui favorisent le bien-être et atténuent les symptômes dépressifs ;
- préserver votre mobilité et votre autonomie aussi longtemps que possible ;
- améliorer votre équilibre et réduire les risques de chute ;
- renforcer votre musculature et prévenir la fonte musculaire ;
- améliorer la qualité de votre sommeil ;
- mieux contrôler votre poids ;
- réduire le risque d'autres formes de cancer ;
- prévenir d'autres maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires ou le diabète ;
- améliorer globalement votre qualité de vie.

Point d'attention

« Je propose aux patients de se fixer un objectif clair et motivant, comme une marche de 5 km, une sortie en famille ou une activité régulière pendant 3 mois. Cela aide à structurer la reprise de l'activité physique, donne un sens à l'effort et permet de mesurer leurs progrès. »

- Madame Sandrine Darc -

Notez les activités que vous aimez

Il est prouvé que l'activité physique est sûre pendant de nombreux types de traitements contre le cancer. Toutefois, votre capacité à bouger et le type d'exercices que vous pouvez pratiquer dépendent de plusieurs facteurs :

- le type de cancer dont vous êtes atteint ;
 - les traitements reçus ;
 - les effets secondaires que vous ressentez ;
 - votre niveau de forme physique ;
 - d'éventuels autres problèmes de santé.
- Si vous étiez déjà actif avant votre traitement, il se peut que vous ne puissiez pas reprendre votre routine d'entraînement habituelle tout de suite. Si vous n'avez jamais vraiment été physiquement actif, mais souhaitez vous y mettre, parlez-en à un professionnel de santé. Dans les deux cas, votre médecin peut vous orienter vers un spécialiste qualifié en activité physique adaptée aux personnes atteintes de cancer. Ce professionnel pourra vous proposer un programme sur mesure, que vous pourrez suivre de manière autonome ou avec son encadrement.
- Discutez toujours avec votre médecin avant de commencer un programme d'exercices, pendant ou après un traitement contre le cancer !



Point d'attention

« Tout programme d'activité physique — surtout après une chimiothérapie — devrait débuter par un test d'effort, car certains traitements peuvent avoir une toxicité cardiovasculaire et entraîner des risques. C'est un point souvent sous-estimé, mais essentiel pour garantir la sécurité et l'efficacité de la reprise de l'activité physique. »

- Madame Sandrine Darc -

RESTEZ ACTIF, MAIS AVEC PRÉCAUTION

Bougez, mais écoutez toujours votre corps

Un programme d'exercices équilibré devrait, en principe, combiner des exercices d'endurance (aussi appelés aérobiques), du renforcement musculaire, des étirements, des exercices posturaux et d'équilibre. Mais attention : selon votre forme physique, vos antécédents médicaux (comme la présence de métastases osseuses) ou certaines opérations subies, certains exercices et mouvements peuvent être déconseillés.

Il est essentiel de prendre des précautions si vous présentez des symptômes ou des effets secondaires liés à votre cancer ou à ses traitements. Dans certains cas, votre programme d'activité physique devra être adapté. Par exemple : si vos nerfs sont touchés (notamment dans les mains), il peut être plus sûr d'utiliser des appareils à charge guidée que des haltères manuels. De même, si vous souffrez de perte osseuse, mieux vaut éviter les exercices qui sollicitent la nuque ou augmentent les risques de chute.

Conseil

« Les activités de groupe sont fondamentales pour maintenir un engagement sur la durée. La dynamique de groupe, le sentiment d'appartenance et le soutien mutuel renforcent considérablement la motivation, surtout chez les patients fatigués, isolés ou peu motivés. » « Les montres connectées et les applications de suivi comme les podomètres, les cardiofréquencemètres, Strava, etc. aident les patients à visualiser leurs progrès, à se lancer des défis et à s'encourager eux-mêmes. Ces outils peuvent faire la différence en maintenant leur motivation, surtout si les patients sont autonomes ou ne bénéficient pas d'un suivi régulier. »

-Madame Sandrine Darc-

Voici d'autres conseils pour pratiquer une activité physique en toute sécurité et en tirer un maximum de bénéfices :

- Élaborez un programme. Pour la première fois peut-être, ou en adaptant votre ancien programme avec l'aide de professionnels spécialisés en oncologie.
- Renseignez-vous sur la revalidation oncologique. Si vous y avez accès, elle vous permettra de tester différents types d'exercices sous supervision.
- Parlez à un professionnel des éventuelles résistances que vous ressentez à l'idée de bouger. Il peut être stressant de ressentir des émotions contradictoires pendant que votre corps est en mouvement.
- Avancez par petits pas. Même si vous étiez sportif avant, reprenez progressivement, pour éviter les blessures ou la démotivation.
- Choisissez un lieu adapté. Si votre système immunitaire est affaibli, évitez les salles de sport bondées où les virus circulent facilement.
- Écoutez votre corps. Si vous avez peu d'énergie, ajustez la durée ou l'intensité de l'effort jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- Hydratez-vous. Buvez beaucoup d'eau plate pendant l'effort pour éviter la déshydratation.
- Adoptez une alimentation adaptée. Les bons aliments, notamment riches en protéines, aident à la récupération. Un diététicien spécialisé en oncologie peut vous accompagner dans l'élaboration d'un plan alimentaire personnalisé.
- Consultez régulièrement votre médecin. Votre état de santé peut évoluer au cours du traitement. Il est important que votre médecin suive les indicateurs clés, comme la numération sanguine, pour s'assurer qu'il est sans danger de continuer à faire du sport.

Une fois que vous aurez commencé à bouger, à ressentir moins de douleurs et de raideurs, et un regain d'énergie, vous aurez envie de continuer. Les personnes atteintes de cancer qui intègrent l'activité physique dans leur quotidien témoignent souvent d'un sentiment de force retrouvée, d'un regard plus positif sur leur corps, d'un meilleur contrôle de leur vie et d'une vraie satisfaction personnelle.

Reprendre le contrôle

La thérapie cognitivo-comportementale



— ROMPRE LES PENSÉES, LES SENTIMENTS ET LES COMPORTEMENTS NÉGATIFS

Conseil ! Pensez de manière positive... mais réaliste
Au lieu de : « Je dois tout faire parfaitement. »
Essayez : « Je fais de mon mieux, et c'est déjà très bien. »

Le cancer influence non seulement votre corps, mais aussi votre pensée, vos émotions et votre fonctionnement – c'est là que la thérapie cognitivo-comportementale intervient. C'est une approche validée scientifiquement qui aide à identifier et à changer les pensées négatives et les schémas de comportement. L'essentiel est que vos pensées, émotions et actions sont interconnectées.

Face à la fatigue liée au cancer, la thérapie cognitivo-comportementale peut offrir un véritable appui pour comprendre le cercle vicieux : le patient comprend comment la fatigue, les pensées, les émotions et les comportements s'influencent mutuellement

Exemple de cercle vicieux :

« Je suis fatigué -> je dois me reposer -> je ne fais rien -> je me sens inutile -> je déprime -> je reste fatigué. »

Exemple de cercle vertueux :

« Je suis fatigué -> j'essaie de rester actif dans la mesure du possible -> je planifie de petites activités réalisables -> je reconnais ma fatigue, mais je ne la laisse pas m'envahir -> je gère mieux mon énergie et j'accueille les expériences positives. »

Programme d'exercices : Brisez le cycle de la fatigue grâce à la TCC (thérapie cognitivo-comportementale)

Étape 1 : Identifiez vos pensées

Notez ce que vous pensez lorsque vous vous sentez fatigué.

Exemple : « Je suis trop fatigué pour faire quoi que ce soit. »

Étape 2 : Remettez vos pensées en question

Demandez-vous : est-ce toujours vrai ? Y a-t-il des exceptions ?

Exemple : « Parfois, je peux marcher 10 minutes sans que ça empire. »

Étape 3 : Planifiez de petites activités

Choisissez une activité réalisable qui ne vous demande pas trop d'énergie.

Exemple : marcher 10 minutes, prendre un café avec un ami, effectuer des tâches ménagères légères.

Étape 4 : Alternez avec des pauses

Prévoyez aussi des moments de repos, mais évitez de rester inactif toute la journée.

Exemple : exercices de respiration pendant 5 minutes, écouter de la musique en étant assis.

Étape 5 : Notez ce que vous ressentez

Écrivez comment vous vous sentez avant et après l'activité.

Exemple : « Avant : fatigué et inquiet de ne pas y arriver. Après : content et fier de moi. »

Étape 6 : Récompensez-vous

Reconnaissez vos efforts, même les plus petits !

Exemple : « Je suis fier d'avoir fait cette promenade. »

Source:

Effect of cognitive-behavioral therapy on fatigue in cancer patients: a systematic review and meta-analysis Koukamari et al. Jan 2025 DOI 10.3389/fpsyg.2024.1435110

Pleine conscience



ÊTRE PRÉSENT À SOI

UNE FAÇON D'ÊTRE

Il existe de nombreuses techniques qui peuvent vous aider à prendre soin de votre bien-être mental et à interrompre un cycle de pensées négatives, comme des exercices de résilience ou des affirmations positives. Ici, nous nous concentrons sur la pleine conscience, une approche corps-esprit dont les bienfaits sur la santé mentale et physique sont largement démontrés.

Beaucoup de personnes vivant avec un cancer avancé se sentent coincées entre un passé, qu'elles idéalisent, et un futur, qu'elles redoutent. Une grande part de la souffrance émotionnelle vient du chagrin lié à ce qu'elles ont perdu, et de la peur de ce qui pourrait arriver. Et pourtant, la seule période sur laquelle nous avons réellement prise est souvent oubliée : l'instant PRÉSENT, aujourd'hui.

La "pleine conscience" désigne un ensemble de pratiques qui permettent d'apaiser l'agitation mentale et de se reconnecter à son corps, ICI ET MAINTENANT. C'est la capacité humaine fondamentale d'être pleinement présent, conscient de l'endroit où l'on est et de ce que l'on fait, sans être excessivement réactif ni submergé par ce qui nous entoure. Elle permet de retrouver un ancrage dans le moment présent, et de se concentrer sur ce qui dépend encore de NOUS. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire plutôt que sur ce que vous ne pouvez plus faire. La "pleine conscience" est une faculté naturelle que chacun possède. Mais elle devient plus aisée et plus bénéfique quand on en fait une pratique quotidienne.

Chaque fois que vous prenez conscience de ce que vous ressentez à travers vos sens, ou de ce que vous éprouvez intérieurement via vos pensées et vos émotions, vous êtes dans un état de pleine conscience. La pleine conscience est l'exact opposé du multitâche : au lieu d'essayer de faire cinq choses en même temps — conduire, téléphoner, chercher une pharmacie, ajuster sa chemise et klaxonner —, on se concentre uniquement sur ce que l'on est en train de faire. Lors d'une promenade, on se concentre simplement sur l'acte de marcher, rien d'autre. Quand on cuisine, sur la préparation du repas. Ou quand on respire en pleine conscience, sur sa respiration. Chaque instant est une occasion de revenir à soi et d'habiter pleinement le moment présent. Car la plupart de nos gestes quotidiens peuvent devenir des instants de pleine conscience.

Vivez en pleine conscience





INSPIRATION

Lorsque vous vous sentez agité, que vos pensées et vos émotions parlent dans tous les sens, et qu'il vous est difficile de rester concentré, le simple fait de compter vos respirations peut s'avérer très bénéfique. Cela aide votre esprit à se recentrer, et il devient plus facile de ne pas vous laisser distraire ou envahir par ce qui vous traverse.

Ça, c'est la théorie. Même si cela paraît simple, la pratique n'est pas toujours aussi aisée. Mais à force de s'exercer et avec le temps, les effets se font sentir. Tentez l'expérience !

Savourer l'instant présent

UNE MARCHE EN PLEINE CONSCIENCE

La marche méditative, c'est la pleine conscience en mouvement. En général, nous marchons pour aller d'un point A à un point B. Ici, la marche méditative devient la récompense en elle-même. L'idéal est de pratiquer dans la nature (dans un parc, une forêt, au bord de l'eau — là où vous vous sentez bien). Marchez en conscience, en vous recentrant sur vous-même : « Qu'est-ce que je remarque autour de moi ? Quelles sensations me traversent ? Comment je me sens en y prêtant attention ? » À mesure que les pensées et les inquiétudes s'effacent, vous sentez votre esprit s'apaiser et votre attention revenir naturellement vers vous-même.

QUE FAIRE SI VOUS N'Y ARRIVEZ PAS

Gardez en tête que même 10 minutes de pratique par jour comptent



Voici quelques schémas de pensée fréquents, accompagnés de conseils pour mieux les apprivoiser.

Je n'arrive pas à arrêter de penser. La clé, en pleine conscience, n'est pas d'essayer de bloquer vos pensées — aussi paradoxal que cela puisse paraître. L'idée est plutôt de les observer sans s'y attacher, comme si vous regardiez vos pensées passer à distance, tout en vous reposant dans un espace intérieur plus calme et silencieux.

Je me sens trop agité pour pratiquer la pleine conscience. Il est tout à fait normal de se sentir agité lorsque l'on tente de rester immobile, surtout si l'on est souvent pris dans un tourbillon d'activités et de stimulations. Il se peut que vous ressentiez une forte envie de bouger ou de faire quelque chose de concret pendant votre pratique. Le mieux est de poursuivre l'exercice malgré tout, pour laisser à votre corps et à votre esprit le temps de ralentir. Peu à peu, cette agitation s'apaisera.

Je suis trop fatigué pour être pleinement présent. De nombreux patients atteints de cancer souffrent d'une fatigue intense, qui ne disparaît pas avec le repos et qui peut perturber profondément leur quotidien. En prenant un moment pour ralentir et vous connecter à vous-même, vous réaliserez peut-être à quel point vous êtes épuisé. Si cette fatigue est constante pendant vos pratiques de pleine conscience, cela vaut la peine de réfléchir à votre hygiène de sommeil. Si vous pensez plutôt qu'il s'agit d'un état de somnolence dû à l'ennui, vous pouvez opter pour une pratique plus dynamique, comme la marche en pleine conscience. Cela dit, ces exercices ne suffisent pas toujours à soulager un véritable syndrome de fatigue.

Je me sens tendu et mal à l'aise. Il arrive souvent que des émotions mises de côté refassent surface dès que l'on tourne son attention vers l'intérieur. Ces émotions peuvent être désagréables, et vous pourriez avoir envie de les fuir. Mais si vous les laissez simplement être là, sans les juger ni vous laisser embarquer par les histoires que votre esprit brode autour, vous verrez qu'elles finissent par se dissiper d'elles-mêmes. Laissez-les s'éloigner à chaque expiration. Et si ces émotions deviennent trop intenses ou bouleversantes, n'hésitez pas à demander le soutien d'un professionnel.

UNE SOLUTION NUMÉRIQUE

Il existe des moyens pour vous aider à devenir calme et être en pleine conscience.

Si vous débutez, la méditation peut être assez difficile. Soit vous ne trouvez pas 10 à 30 minutes à y consacrer dans votre journée, soit ce sont des pensées tenaces qui s'invitent dans votre esprit et vous empêchent de rester concentré. La plupart des gens ont déjà connu des insomnies parce que leurs pensées tournent en boucle.

Des applications pour vous aider à méditer

Il existe beaucoup d'applications, playlists et podcasts proposant des méditations guidées. Certaines durent seulement 10 minutes, parfaites pour les débutants, d'autres durent 30 minutes et peuvent vous aider à vous recentrer complètement sur vous-même. La méditation guidée aide aussi à gérer les pensées difficiles qui peuvent vous empêcher de dormir, en vous aidant à les reconnaître et à les laisser partir.

Sur YouTube, vous trouverez certainement de bonnes vidéos de méditation. Mais il existe aussi d'autres options. En recherchant « mindful » dans votre boutique d'applications (Play Store pour Android ou App Store pour Apple), vous obtiendrez une pléthore de résultats. À vous de trouver l'application qui vous convient. Ces apps proposent des méditations guidées, des histoires pour s'endormir et/ou de la musique et des sons apaisants pour vos propres méditations. Certaines se concentrent sur des émotions spécifiques comme la colère, la frustration, l'impuissance, mais aussi sur l'acceptation, la patience, la créativité ou le bonheur.

S'il vous faut télécharger et supprimer plusieurs applications avant de trouver celle qui vous convient, qu'il en soit ainsi. En fin de compte, c'est votre propre pratique de la pleine conscience qui importe. La plupart des applications offrent une période d'essai gratuite, vous permettant de voir si elles vous plaisent. Essayez-les. Vérifiez si vous aimez la musique, les voix et les programmes proposés. Quand vous trouverez l'application qui vous aide vraiment, elle justifiera d'avoir essayé et supprimé les autres.



Streaming musical et points d'attention

Une autre option est d'utiliser des services de streaming musical. Ils proposent de la musique apaisante et relaxante pour vos méditations, ainsi qu'un large choix de playlists et podcasts. Certains podcasts offrent des méditations guidées, d'autres lisent des extraits aléatoires de Wikipédia, proposent des méditations pour dormir, ou des histoires pour adultes destinées à vous aider à vous endormir.

Écouter une voix calme et sereine qui vous guide pendant la méditation, vous concentrer sur votre corps et votre esprit, apaiser vos pensées et passer ce temps avec vous-même peut avoir un effet très puissant.

Ces solutions numériques à des problèmes très analogiques, comme un esprit agité et surchargé, peuvent vous aider à ordonner vos pensées, reconnaître vos émotions, vous recentrer sur vous-même et les belles choses de la vie, et atteindre la pleine conscience.

Ce qui pourrait vous freiner à essayer ces outils numériques

Je dois créer un compte. La plupart de ces applications requièrent un compte, mais toutes permettent de s'inscrire avec un e-mail. Si vous ne souhaitez pas utiliser votre adresse mail personnelle ou votre compte Facebook ou Google, vous pouvez toujours créer une adresse mail fictive.

L'accès complet à une application est payant. Effectivement, après une période d'essai ou pour accéder à tous les programmes, il faut payer. Certaines applications sont plus chères que d'autres, et c'est à vous de décider si cela vaut la peine d'investir. Mais si ces applications vous aident à être calme et attentif, la dépense est peut-être justifiée.

Source:

<https://edis.ifas.ufl.edu/pdf%5CFY%5CFY138100.pdf>
Last accessed Aug 2025

Tai Chi, Qi gong et Yoga



TAI CHI ET QI GONG

Le Tai Chi et le Qi Gong sont des formes de mouvements doux qui peuvent aider à mieux gérer la fatigue pendant ou après un traitement contre le cancer. Ils combinent mouvements lents, respiration et attention (Pleine conscience), et ne sollicitent pas fortement le corps.

Ces exercices stimulent la circulation de l'énergie dans votre corps et peuvent aider à relâcher les tensions. Vous pouvez ainsi vous sentir plus calme et équilibré.

Les mouvements sont lents et fluides, ce qui vous permet de rester actif sans vous surmener. C'est particulièrement important si vous vous sentez souvent fatigué.

La combinaison de mouvements et de respiration consciente vous aide également à respirer plus profondément, ce qui apaise votre corps et votre esprit. Cela peut soulager tant la fatigue physique que mentale.

Si vous pratiquez régulièrement ces exercices, vous constaterez peut-être une amélioration de votre équilibre, de votre force musculaire et de votre souplesse. Cela facilite souvent les activités quotidiennes.

Enfin, le Tai Chi et le Qi Gong peuvent aussi vous soutenir mentalement. Le caractère apaisant de ces pratiques aide à gérer le stress, l'anxiété ou la mélancolie, ce qui contribue à une meilleure énergie et à un sentiment de bien-être.



Le Tai Chi et le Qi Gong sont des exercices doux, axés sur le corps, qui restaurent le corps et l'esprit, réduisent la fatigue et aident les personnes atteintes de cancer à mieux gérer leur énergie.

Tai Chi

Le Tai Chi est un art du mouvement chinois connu pour ses mouvements lents et fluides. Initialement développé comme art martial, il est aujourd'hui surtout pratiqué pour la santé, la détente et l'équilibre. Les mouvements sont doux, contrôlés et généralement réalisés dans un ordre précis (formes). Le Tai Chi améliore la souplesse, la coordination et la paix intérieure. Il vise à équilibrer corps et esprit via la respiration, la posture et l'attention. Il se pratique souvent en extérieur et en groupe. Le Tai Chi convient à tous les âges et est mondialement reconnu comme une forme de méditation en mouvement.

Qi Gong :

Le Qi Gong est une méthode d'exercice chinoise ancestrale qui vise à cultiver et équilibrer l'énergie vitale, ou « qi ». Il combine mouvements doux, respiration consciente et concentration mentale pour favoriser la santé, la vitalité et la paix intérieure. Le Qi Gong compte des milliers de styles différents, allant du méditatif et calme au plus dynamique. Il est souvent utilisé pour soutenir la guérison, la relaxation et le développement spirituel. Le Qi Gong peut être pratiqué assis, debout ou en mouvement, et s'adapte facilement à tous les niveaux. Il est profondément enraciné dans la médecine et la philosophie traditionnelles chinoises, et pratiqué dans le monde entier pour le bien-être.

Source:

Zeng, Y., Luo, T., Xie, H., Huang, M., & Cheng, A. S. K. (2014). The Effectiveness of Qigong for Cancer-Related Fatigue: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Integrative Cancer Therapies*, 13(3), 193–202. <https://doi.org/10.1177/1534735413503548>

LE YOGA POUR SOULAGER LA FATIGUE LIÉE AU CANCER



Le yoga est une pratique originaire d'Inde, qui combine postures physiques (asanas), techniques de respiration et méditation ou relaxation. Il se pratique souvent en séances collectives ou individuelles et peut être intégré dans des programmes de gestion du stress.

Efficacité du yoga sur le cancer : Point sur la fatigue

Le yoga fait l'objet de nombreuses études, surtout dans le cadre du cancer du sein. Quatorze revues systématiques publiées depuis 2017 montrent que le yoga peut réduire la fatigue, avec des preuves de qualité modérées. Comparé à l'absence de traitement, le yoga s'avère efficace pour diminuer la fatigue. Les résultats sont similaires à ceux d'autres activités physiques.

Les résultats sont moins concluants pour les autres types de cancers. Lors de six ERC (essais randomisés contrôlés) portant sur différents cancers, les effets du yoga sur la fatigue étaient variables. Certaines études montraient une amélioration, d'autres pas.

Autres propriétés possibles du yoga face au cancer

Selon la recherche, le yoga ne fait pas que lutter contre la fatigue. Il agit sur :

- La qualité de vie (à court terme, jusqu'à 6 mois)
- La qualité du sommeil
- La santé mentale, comme l'anxiété, le stress et les symptômes dépressifs
- L'appétit et les nausées (indices limités)

Il n'existe aucune preuve convaincante sur l'amélioration de la condition physique ou l'atténuation de la douleur.

Sécurité

Le yoga est généralement sûr, avec peu d'effets indésirables rapportés. Les incidents graves sont rares, mais peuvent survenir avec des postures à risque comme le poirier ou la chandelle, surtout en cas de pratique non encadrée ou intensive.

Conclusion

Yoga peut s'avérer précieux pour lutter contre la fatigue liée au cancer (surtout du sein) et est également bénéfique pour le sommeil et la santé mentale. Bien que les résultats soient moins parlants pour d'autres types de cancers, la plupart des études indiquent un effet positif. Le yoga est généralement sans danger, à condition d'être pratiqué de manière adaptée et en étant accompagné.

Source:

CAM Cancer (Complementary and Alternative Medicine for Cancer)
<https://cam-cancer.org/yoga> Last accessed Sept. 2025

Nieux dormir

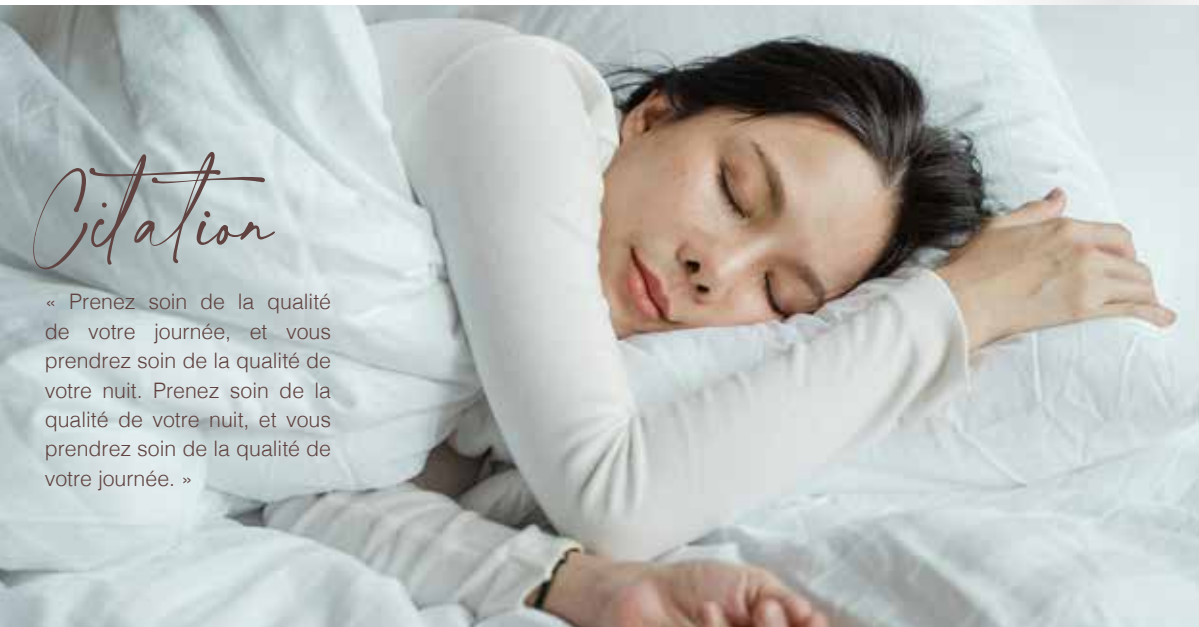


LES SECRETS D'UN BON SOMMEIL : HYGIÈNE DE SOMMEIL

Une bonne hygiène de sommeil regroupe un ensemble d'habitudes et de facteurs environnementaux qui favorisent un sommeil sain. Il ne s'agit pas seulement de ce que vous faites juste avant de vous coucher, mais aussi de vos routines quotidiennes et de l'aménagement de votre chambre. L'hygiène du sommeil consiste à éliminer les facteurs perturbateurs de votre environnement de sommeil et à organiser consciemment vos journées avec régularité, détente et mouvement. C'est la pierre angulaire de la gestion et de la prévention des troubles du sommeil.

Conseils pour une bonne hygiène de sommeil

Voici des conseils scientifiquement validés, faciles à appliquer, pour améliorer immédiatement la qualité de votre sommeil et votre santé :



Citation

« Prenez soin de la qualité de votre journée, et vous prendrez soin de la qualité de votre nuit. Prenez soin de la qualité de votre nuit, et vous prendrez soin de la qualité de votre journée. »

Optimisez votre environnement de sommeil

Dormez dans l'obscurité totale : l'obscurité complète est idéale pour la qualité du sommeil. Investissez dans des rideaux occultants et tamisez toutes les lumières dans la chambre. Si vous avez besoin d'une veilleuse, préférez une lumière rouge, car sa longueur d'onde plus longue est moins perturbante que la lumière bleue.

Maintenez une température idéale : la température idéale pour s'endormir se situe entre 16 et 20 °C.

Créez un environnement aussi calme que possible : le silence complet est le mieux pour votre cerveau. Les bruits ambiants, surtout la circulation, peuvent provoquer des troubles du sommeil. Utilisez des bouchons d'oreilles en cas de bruit important.

Cachez le réveil : regarder l'heure en boucle quand on ne dort pas augmente la frustration et entretient l'éveil.

Assurez un air pur et une bonne ventilation : les polluants et micro-organismes (acariens, moisissures, bactéries) dans votre chambre, matelas et oreiller peuvent perturber le sommeil, particulièrement en cas d'asthme ou d'allergies. La pollution intérieure peut être jusqu'à 100 fois plus élevée qu'à l'extérieur. Une bonne aération (fenêtre ouverte) est importante, car moins de CO2 expiré dans la chambre améliore la qualité du sommeil.

- Conseils pour un air pur : passez régulièrement l'aspirateur dans la chambre, changez la literie fréquemment et aspirez le matelas.
- Les plantes d'intérieur, comme la fleur de lune (spathiphyllum) et le lierre, peuvent aider à purifier l'air.

Faites de votre chambre une zone sans appareils électroniques : ces derniers influencent la qualité et la quantité de sommeil. Ils stimulent l'esprit, compliquent l'endormissement. Tenez téléphone, télévision, tablette et autres appareils hors de la chambre.

Choisissez des couleurs apaisantes : la couleur de votre chambre influence votre sommeil.

Optez pour un lit confortable : un bon matelas et un bon oreiller améliorent considérablement votre confort de sommeil.

Suivez une routine de sommeil régulière

Maintenez une régularité : essayez de vous coucher et de vous lever à la même heure chaque jour, y compris les week-ends. Cela aide à réguler le rythme veille-sommeil et à ancrer votre horloge biologique. Si vous souhaitez faire la grasse matinée, ne dépassez pas 1 h 30 à 2 h de sommeil en plus et ne le faites pas plus d'une fois par semaine.

Terminez la journée en douceur et créez une routine apaisante le soir : préparez-vous au sommeil en pratiquant la détente. Des activités comme un bain chaud, la lecture, écouter de la musique calme ou des étirements légers peuvent aider. Évitez les activités mentales ou physiques intenses juste avant de vous coucher.

Ne vous couchez que lorsque vous êtes somnolent : attendez les signes de somnolence. Vous bâillez ? Vous vous frottez les yeux ? Il est alors temps d'aller au lit.

La nuit est le reflet du jour...

Choisissez consciemment ce que vous mangez et buvez

Évitez la caféine : limitez la consommation de boissons contenant de la caféine comme le café, le thé (vert et noir), le cola, le chocolat et les boissons énergisantes, surtout quatre à six heures avant le coucher. La caféine stimule le système nerveux central, ce qui peut compliquer l'endormissement et rendre le sommeil plus agité.

Modérez votre consommation d'alcool : l'alcool peut faciliter l'endormissement, mais il perturbe la qualité du sommeil en réduisant sa profondeur et en provoquant des réveils fréquents durant la seconde moitié de la nuit. Ne consommez jamais d'alcool pour vous aider à dormir.

Évitez la nicotine : elle agit comme un stimulant et rend le sommeil plus léger. Elle peut aussi provoquer des réveils précoces liés à des symptômes de sevrage. L'idéal est d'arrêter complètement de fumer.

Ne mangez pas trop lourd avant de dormir : évitez les repas copieux qui peuvent perturber la digestion et vous tenir éveillé.

Prenez une collation légère si nécessaire : ne vous couchez pas avec une sensation de faim. Une petite collation faible en calories et sans sucre (comme un fruit, un biscuit sec ou des crudités) est possible, idéalement une heure avant le coucher.

Ne buvez pas trop avant de dormir : pour éviter de vous lever la nuit pour aller aux toilettes. Veillez cependant à bien vous hydrater durant la journée.

Planifiez votre journée avec suffisamment d'activité

Réduisez votre temps d'écran (téléphone, tablette, ordinateur) au moins 1 h 30 avant le coucher, car cela augmente l'activité cérébrale et complique l'endormissement.

Bougez suffisamment dans la journée : une activité physique régulière favorise un meilleur sommeil et détend mentalement. Évitez cependant les exercices intenses juste avant de dormir (gardez au moins deux heures d'écart), car cela rend le corps et le cerveau trop actifs.

Exposez-vous suffisamment à la lumière du jour : la lumière naturelle aide à réguler votre horloge biologique et à rester éveillé. Ouvrez les rideaux dès le réveil et envisagez une promenade matinale.

Limitez les siestes si vous avez du mal à dormir ou à rester endormi la nuit. Les siestes réduisent la « pression du sommeil » nécessaire pour s'endormir le soir. Si vous devez faire une sieste, qu'elle soit courte (20 à 30 minutes maximum) et avant 15 h.

Détendez-vous durant la journée et gérez le stress : accordez-vous suffisamment de pauses relaxantes pour réduire la tension. Si vous ruminez beaucoup, planifiez un « quart d'heure pour cogiter » chaque jour. Notez vos soucis et réfléchissez à ce que vous pouvez changer ou accepter, même si c'est difficile.

Ne restez pas au lit si vous êtes éveillé

Levez-vous si vous ne parvenez pas à dormir : si vous ne vous endormez pas après 20-30 minutes ou si vous restez éveillé plus de 30 minutes la nuit, levez-vous un moment.

Faites quelque chose de calme et « ennuyeux » dans une autre pièce : ne retournez au lit que lorsque vous vous sentez à nouveau somnolent. Vous pouvez lire un livre papier ou un magazine, faire un puzzle, pratiquer une relaxation, arroser les plantes, le tout sous une lumière tamisée. Évitez les écrans, car la lumière bleue et le défilement d'images stimulent trop le cerveau.

Soyez patient : changer ses habitudes de sommeil ne se fait pas du jour au lendemain.

Parlez du sommeil ensemble

Partager votre lit avec un partenaire, un enfant, un frère ou une sœur, ou même un animal de compagnie, peut améliorer la qualité du sommeil. Mais il est important que la personne avec qui vous partagez le lit ne vous dérange pas constamment, par exemple en bougeant beaucoup ou en ronflant fort. Dans ce cas, il vaut mieux dormir séparément temporairement, utiliser des bouchons d'oreilles, ou faire soigner le ronflement de votre partenaire.

Consommez des aliments qui stimulent la production de mélatonine

La mélatonine, l'hormone du sommeil, est essentielle pour s'endormir et rester endormi. Votre corps doit transformer le tryptophane dans vos intestins pour produire de la mélatonine. Une flore intestinale saine facilite ce processus. Pour cette transformation, le corps a besoin de vitamine B6, B11, B12, zinc et magnésium.

Ces nutriments se trouvent dans :

- **Tryptophane**, magnésium et B6 : produits laitiers, fruits à coque, légumineuses, poulet, poisson.
- **B11** (acide folique) : légumes verts foncés (épinards, chou frisé, roquette, pak choï, scarole), asperges, brocolis, agrumes et fruits à coque.
- **Zinc et B12** : poisson, viande et produits laitiers (idéalement fermentés comme le yaourt).
- **Les tisanes** à base de houblon, mélisse, passiflore et valériane peuvent aider à se détendre et à s'endormir plus rapidement.
- **Soyez prudent avec les compléments alimentaires** si vous êtes traité pour un cancer. Certains compléments peuvent interférer avec les thérapies anticancéreuses et en réduire l'efficacité. Discutez-en d'abord avec votre médecin.

Attention aux somnifères

Soyez prudent avec les somnifères. Utilisez-les uniquement temporairement et sur avis médical, car ils peuvent perturber votre sommeil et créer une dépendance. Les compléments de mélatonine agissent principalement sur votre horloge biologique, sont souvent mal utilisés et surdosés, et leur effet sur le sommeil n'est pas suffisamment prouvé.

Mieux dormir & Sophrologie

La sophrologie est une méthode d'entraînement ciblée qui active et détend le corps et l'esprit. Une pratique régulière influence à la fois le comportement lié au sommeil et la qualité de vie globale.

Le programme « Mieux dormir & Sophrologie » a été spécialement conçu pour les personnes souhaitant améliorer leur qualité de sommeil ou souffrant d'insomnie. Son efficacité a été **scientifiquement démontrée** dans une étude contrôlée, menée en collaboration avec l'Université Autonome de Barcelone. Les résultats montrent que ce programme **réduit significativement les symptômes d'insomnie**. Après 5 semaines, une amélioration significative des troubles du sommeil a été constatée chez les participants du groupe de sophrologie par rapport au groupe témoin. Les participants sont ainsi passés d'une « insomnie subclinique modérée » à une « absence d'insomnie clinique ».¹

La sophrologie favorise notre sommeil . . de jour comme de nuit

Les séances du programme « Mieux dormir & Sophrologie » insistent sur l'importance des pensées et émotions positives. Les pensées et les soucis qui vous occupent pendant la journée peuvent compliquer l'endormissement et altérer la qualité du sommeil. La sophrologie vous apprend à maîtriser ces pensées et à retrouver le calme, en portant votre attention sur votre corps, vos projets ou des souvenirs positifs.

Le stress chronique accumulé et qui n'est pas complètement éliminé peut entraîner des troubles comme l'insomnie. La manière dont chacun réagit aux facteurs de stress, grands ou petits, influence ce niveau de stress. La sophrologie propose des techniques de gestion du stress et de relâchement des tensions tout au long de la journée.

Les comportements quotidiens, tels que l'alimentation (caféine, nicotine, alcool, repas lourds), l'activité physique (moment de l'exercice) et l'usage des écrans avant le coucher ont tous un impact direct sur la qualité du sommeil. La sophrologie souligne l'importance de ces règles d'hygiène de sommeil et la création de rituels agréables avant le coucher.

Trouver aussi des moments pour se reposer et se détendre dans la journée contribue à créer les conditions favorables au sommeil.

Grâce à la sophrologie, vous vous endormez plus vite et êtes plus détendu au moment de vous coucher. Les exercices corps/esprit ciblent la relaxation progressive de tout votre corps. Cela facilite non seulement l'endormissement, mais favorise aussi un sommeil profond et réparateur.

Si vous vous réveillez la nuit, vous pouvez facilement répéter ces techniques pour vous rendormir. Vous apprenez à transformer la nervosité en calme, ce qui vous permettra de vous rendormir plus facilement. Cette méthode peut vous aider à prolonger votre temps de sommeil et vous offrir ainsi un repos plus réparateur.

Par ailleurs, la sophrologie vous apprend à reconnaître plus rapidement les signaux de votre corps, y compris la somnolence, afin d'aller au lit au bon moment. Vous profitez ainsi pleinement du début naturel de votre sommeil. Elle aide aussi à rompre les associations négatives entre votre lit ou votre chambre et l'insomnie, faisant de votre chambre un véritable lieu de repos.

Vous apprendrez également à gérer vos pensées et émotions avant de dormir. Des techniques spécifiques vous aident à mettre de côté vos ruminations et vos inquiétudes, tout en renforçant les sentiments positifs. Certaines pratiques permettent de relâcher les tensions physiques et émotionnelles accumulées dans la journée, essentielles pour un sommeil de qualité et un rythme veille-sommeil régulier.

L'entraînement sophrologique vise autant à optimiser votre quotidien qu'à améliorer la qualité de vos nuits : deux aspects intimement liés.



Témoignage

« Annick et Livia, merci d'avoir croisé ma route... Merci de m'avoir permis de participer aux séances "Mieux dormir & Sophrologie". J'ai trouvé le contenu excellent : solidement étayé sur le plan scientifique, avec un équilibre très agréable entre théorie et pratique. Je pensais que cela se limiterait à "mieux dormir", mais c'était bien plus que ça... J'avais commencé les séances en pensant que je dormais mal depuis des années parce qu'après le traitement contre le cancer, j'étais tombée dans un cercle vicieux. L'utilisation des journaux de sommeil et des exercices a renforcé la conscience de soi. Tout s'est éclairé : jongler avec mille responsabilités, le stress, le perfectionnisme, courir sans cesse, ne jamais prendre de temps pour moi... tout cela influence mon sommeil. La nuit est le reflet du jour... Aujourd'hui, j'en ai pleinement conscience. J'ai le sentiment de mieux dormir, d'être plus apaisée dans la journée et de disposer de plus de temps. La sophrologie fait désormais partie de ma vie... »

- Annick W.-

Source:

Annick Hoefnagels & Livia Verlinden, www.sofrologien.net
Caycedo Desprez, N., van Rangelrooij, K., Fernández García, M. J., Fernández Rovira, J., Molina Ayala, M. J., Solans Buxeda, R., & Bulbena Vilarrasa, A. (2020). Efficacité du programme « Mieux dormir & sophrologie » chez les patients d'un centre médical de soins primaires souffrant d'insomnie chronique. Une étude prospective randomisée et contrôlée, *Hegél*, 2020(3), 201-209. <https://doi.org/10.3917/heg.103.0201>
Declercq, I. (2025). *Je veux dormir*. Pelckmans Uitgevers. ISBN 978-94-6234-921-6
Walker, M. (2018). *Pourquoi nous dormons. La découverte*. ISBN 978-2348037429

Dietétique face à la fatigue



FATIGUE & ALIMENTATION

La fatigue est l'un des symptômes les plus fréquents pendant un cancer. Elle peut persister malgré le repos ou le sommeil et donner une impression d'épuisement constant.

Durant les traitements, différents effets secondaires peuvent apparaître. La plupart sont temporaires, mais certains peuvent durer plus longtemps. Ils peuvent influencer l'appétit et l'alimentation, ce qui peut fragiliser votre état nutritionnel.

La fatigue, la perte d'appétit et la diminution de la force musculaire sont trois signaux d'alerte : ensemble, ils peuvent entraîner une perte de poids et un risque de dénutrition.

Pour vous aider à préserver votre énergie, maintenir un poids stable et protéger votre masse musculaire voici quelques conseils simples.

Alimentation

Fractionnez votre alimentation en plusieurs prises alimentaires sur la journée (soit 3 repas et 2-3 collations) plutôt qu'un seul repas copieux et de préférence à des heures régulières.

Enrichissez naturellement vos repas en favorisant les produits entiers (lait, crème, fromage, ...) et évitez les produits light et allégés.

Prenez votre repas principal lorsque l'appétit est le plus important.

Évitez les plats trop lourds qui accentuent la fatigue.

Choisissez des aliments qui demandent peu d'effort à mâcher.

Préserver son énergie

Simplifiez la préparation des repas :

- Faites-vous aider par vos proches.
- Utilisez des plats préparés, congelés ou faites appel à un service de livraison.

Gardez des moments de repos au calme et organisez vos visites en dehors des repas et temps de récupération.

Impact des autres symptômes sur la fatigue

Certains effets secondaires comme les nausées ou la diarrhée peuvent également aggraver la fatigue et fragiliser l'état nutritionnel. Voici quelques conseils pour mieux les gérer :

Nausées : privilégiez de petites portions froides ou tièdes, prises aux moments où elles sont les moins fortes. Les aliments secs (biscuits, pain grillé) ou acidulés peuvent aider, tout comme le gingembre. Évitez autant que possible les odeurs de cuisson qui accentuent l'inconfort.

Diarrhée : favorisez une alimentation douce, à base de riz, carottes, bananes, compotes... et limitez les crudités, les plats gras ou épicés, ainsi que certains fruits et légumes crus.

Vérifier les carences

Un bilan sanguin, prescrit par votre médecin, permet de savoir si vous manquez de certains minéraux ou vitamines. Les carences en magnésium, fer ou vitamine B5 peuvent accentuer la fatigue.

Avant de penser aux compléments, adaptez votre alimentation :

Magnésium : légumes, légumineuses, céréales complètes, fruits à coque, certaines eaux minérales (eau riche en magnésium). En petite quantité, le chocolat noir peut aussi aider.

Fer : viandes, volailles, poissons, légumineuses. Associez-les à des aliments riches en vitamine C (agrumes, kiwi, fruits rouges, choux, poivrons...) pour une meilleure absorption.

Vitamine B5 (acide pantothénique) : œufs, produits laitiers, légumineuses, champignons, abats.

Ces conseils ne font pas disparaître la fatigue, mais ils peuvent vous aider à mieux la gérer au quotidien et à préserver votre énergie.

Source:

Zoé De Bruyne et Noémie Leroy. Diététiciennes spécialisées en oncologie à l'Institut Jules Bordet et membres de l'Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française (UPDLF)

Les nutriments essentiels pour l'énergie

Il est important de manger en quantité suffisante et de privilégier des aliments de qualité. L'alimentation fournit à votre organisme l'énergie, les protéines et les autres nutriments indispensables pour préserver ou renforcer vos forces, et pour répondre aux exigences du traitement. Une alimentation équilibrée, variée et adaptée reste votre meilleure alliée.

Les macronutriments — glucides, protéines et lipides — sont les principales sources d'énergie de l'organisme.

Les glucides sont importants, car ils fournissent l'énergie la plus facilement utilisable par votre corps. Les glucides complexes, tels que les céréales complètes (riz brun, quinoa, pain complet, avoine, orge), ainsi que les fruits et les légumes, permettent une libération progressive de l'énergie tout au long de la journée.



Les protéines sont indispensables à la réparation et à la construction des tissus, ainsi qu'au bon fonctionnement du système immunitaire. Une consommation suffisante de protéines peut donc contribuer à réduire la fatigue. Il existe différentes sources de protéines que vous pouvez intégrer à vos repas :

les œufs, la volaille, le poisson, la viande, le lait et les produits laitiers, qui apportent non seulement des protéines de haute qualité, mais aussi des vitamines et des minéraux essentiels. Pour les personnes privilégiant les options végétales, les légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches...), les fruits à coque, les graines, ainsi que les substituts de viande (tofu, tempeh, seitan, quorn...) constituent d'excellentes alternatives.

Conseil !

Les œufs, la volaille, le poisson, la viande, le lait et les produits laitiers sont d'excellents choix.



Les lipides jouent également un rôle clé dans le stockage de l'énergie et l'isolation thermique. Les graisses saines, telles que la margarine, les avocats, les noix et les huiles végétales (huile d'olive, de tournesol, d'arachide...), peuvent fournir une énergie durable et favoriser le bien-être général.

Conseil !

Les bonnes graisses peuvent fournir de l'énergie sur le long terme.



Enfin, le fer est un nutriment indispensable pour combattre la fatigue. Une carence en fer peut provoquer une anémie, cause fréquente de fatigue. La consommation d'aliments riches en fer peut aider à prévenir ou à soulager cette fatigue.

Le saviez-vous ?

Aliments riches en fer : viande rouge, volaille, poisson, légumineuses, légumes verts à feuilles, champignons, fruits à coque et graines, pain complet et pâtes complètes.

HYDRATATION ET FATIGUE

Une bonne hydratation est essentielle pour maintenir votre niveau d'énergie et réduire la fatigue.

1. Buvez beaucoup d'eau : l'eau reste la meilleure option pour rester bien hydraté. Essayez de boire au moins 8 à 10 verres d'eau par jour. Gardez toujours une gourde ou une bouteille à portée de main pour boire facilement tout au long de la journée.

2. Mangez des aliments riches en eau : pastèque, oranges, fraises, concombres, tomates, laitue... tous sont d'excellents choix. Même les glaces à l'eau peuvent être une bonne alternative.

3. Programmez des rappels : la fatigue peut vous faire oublier de boire suffisamment. Mettez des rappels sur votre téléphone ou utilisez des applis qui vous aident à suivre votre consommation d'eau afin de rester hydraté.

Astuce 1

Répartissez votre quantité d'eau quotidienne dans 3 petites bouteilles : c'est souvent plus motivant qu'une seule grande bouteille de 1,5 l.

Astuce 2

Ajoutez des glaçons à votre boisson : 4 glaçons correspondent à un demi-verre d'eau..

Astuce 3

Ajoutez éventuellement quelques tranches de citron ou de citron vert et quelques brins de menthe pour donner une saveur fraîche à votre eau.



PLANIFICATION ET RYTHME DES REPAS

Une bonne organisation des repas et leur timing jouent un rôle clé dans la lutte contre la fatigue liée au cancer. Un plan alimentaire structuré aide à optimiser votre niveau d'énergie.

Des repas réguliers : il est important de manger régulièrement tout au long de la journée. Sauter des repas peut entraîner une baisse du taux de glycémie, ce qui se traduit par une baisse du niveau d'énergie et une fatigue accrue. Visez trois repas principaux et deux à trois collations, répartis de manière équilibrée tout au long de la journée.

Des portions adaptées : bien qu'il soit important de consommer suffisamment de calories pour soutenir la production d'énergie, le contrôle des portions est également crucial. Manger des repas copieux peut vous rendre apathique et fatigué. Optez donc pour des repas plus petits et plus fréquents, riches en nutriments. Cela aide à prévenir les sensations de lourdeur et de fatigue.

Des collations équilibrées : consommer des collations équilibrées entre les repas peut aider à maintenir un apport énergétique constant. Optez pour des collations qui combinent glucides, protéines et graisses saines. Une portion de yaourt entier avec du granola fournit une énergie durable.

Organisation de vos repas : faites attention au moment de vos repas pour optimiser votre niveau d'énergie. Essayez de prendre votre repas principal lorsque vous avez le plus d'énergie, souvent le matin ou en début d'après-midi. Cela vous donnera l'énergie nécessaire pour la journée.

Ambiance des repas : prenez le temps de manger dans un environnement calme et agréable.

En suivant ces stratégies de planification et de programmation des repas, vous pouvez optimiser votre apport nutritionnel, maintenir votre niveau d'énergie et lutter contre la fatigue.

FRUITS ET LÉGUMES

Les fruits et légumes regorgent de vitamines essentielles, minéraux et antioxydants qui contribuent à renforcer le système immunitaire. Inclure une variété de produits colorés dans l'alimentation quotidienne ajoute du goût et de la texture aux repas. Voici quelques conseils pratiques pour intégrer davantage de fruits et légumes dans votre alimentation :

- Commencez la journée avec des fruits : ajoutez des baies, des rondelles de banane ou du melon en dés à vos céréales ou à votre yaourt.

Conseil !

Les fruits sont aussi délicieux dans les smoothies.



- Grignotez des légumes crus : conservez un bol de légumes coupés (carottes, concombres, poivrons...) dans le réfrigérateur pour une collation saine et rapide. Accompagnez-les d'une délicieuse sauce, comme du houmous ou du yaourt grec.
- Ajoutez des fruits et légumes à vos plats préférés : incorporez-les dans vos recettes favorites. Ajoutez des dés de tomate, de poivron et de courgette dans vos sauces pour pâtes ou vos poêlées. Garnissez vos pizzas de légumes colorés comme des champignons, des oignons et du poivron.

Conseil !

Mangez les couleurs de l'arc-en-ciel pour profiter de tous les bienfaits des vitamines et minéraux.



La clé est de viser une véritable palette de couleurs (arc-en-ciel) dans vos choix de fruits et légumes. Chaque couleur représente différents nutriments et antioxydants ; il est donc important d'inclure une variété dans votre alimentation.

Source:

Christel Koppers, Présidente de la Commission Oncologie, Association Professionnelle Flamande des Diététiciens.

Évaluez votre routine quotidienne



PASSEZ VOTRE ROUTINE QUOTIDIENNE AU CRIBLE

Maintenez un mode de vie équilibré. Essayez d'avoir une vision claire de votre niveau d'énergie, de vos relations et de vos priorités. Découvrez ce que vous aimez faire et avec qui vous souhaitez passer du temps. Écoutez votre ressenti. Il vous indique ce qui est bon pour vous.

Gardez une alimentation saine. Demandez à votre équipe de soins quel soutien professionnel en matière de nutrition ou quels services locaux sont adaptés pour vous.

Hydratez-vous suffisamment. Buvez au total 8 à 10 verres d'eau ou autres boissons sans alcool et sans caféine par jour.

Bougez régulièrement. Essayez de pratiquer 30 minutes d'activité physique légère chaque jour. Une simple promenade suffit. L'exercice physique vous aide non seulement à rester en forme et en bonne santé, mais il stimule aussi la production d'endorphines, qui améliorent l'humeur et vous aident à persévérer.

Surveillez votre sommeil. Un autre aspect important pour rester en bonne santé est de conserver un rythme de sommeil sain. Essayez de dormir au moins 7 heures par nuit et respectez un horaire de sommeil régulier. Couchez-vous et levez-vous à heure fixe chaque jour.

Il peut être très utile de tenir un journal quotidien recensant vos observations concernant votre sommeil, votre activité physique et votre fatigue. Nous vous encourageons vivement à le faire.

Un journal vous permet de revenir sur les jours passés et de mieux comprendre votre état. Il peut vous aider à mieux cerner vous-même comment vous vous sentez. De plus, grâce à vos notes, votre oncologue et votre infirmière peuvent avoir une image plus complète de votre état réel.



Cherchez de l'aide. Demandez et acceptez l'aide de votre famille et de vos amis. N'hésitez pas à les solliciter pour les tâches fatigantes ou difficiles. Vous pouvez également bénéficier de consultations auprès d'un thérapeute ou d'un psychologue clinicien. Demandez à votre médecin quel soutien psychologique professionnel ou quels services locaux sont adaptés pour vous.

Ayez confiance en votre équipe de soins. Le fait d'avoir ou non confiance en vos médecins et le reste de votre équipe soignante peut avoir un impact sur votre santé. Si vous vous sentez seul, vous pouvez vous tourner vers des organisations qui offrent un soutien aux patients atteints de cancer.

Essayez d'accepter votre « nouvelle normalité ». Trouvez des activités qui vous apportent de la satisfaction (travail, loisirs) et profitez pleinement de la vie (réunions de famille, vacances, concerts).

Tenir un journal peut vous aider

UN JOURNAL PEUT VOUS AIDER!

Des patients nous ont appris qu'il est très bénéfique de tenir un journal où vous consignez vos observations quotidiennes sur votre diagnostic et votre traitement, vos activités et la façon dont elles interagissent. Nous vous encourageons donc à en faire autant.

Tenir un journal est un moyen de prendre soin de vous : cela peut contribuer à améliorer la qualité de votre sommeil, à réduire la fatigue ou le stress, et à vous aider, sur le plan psychologique comme physiologique, à mieux vous adapter au diagnostic et au traitement du cancer.

De plus, ce suivi régulier permettra à votre oncologue et à votre infirmière d'évaluer plus en détail votre état de santé.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de tenir un journal.

Voici quelques exemples de journaux

- journal du sommeil
- journal d'activité physique
- journal de la fatigue



JOURNAL DU SOMMEIL

- A** Alcool
- C** Caféine
- E** Exercice/sport
- S** Somnifères
- G** GSM (tablette)
- R** Exercices de relaxation
- Hors du lit
- Sommeil
- Être au lit éveillé(e)

DATE: Qualité du sommeil (1 = Très agité; 5 = Très profond): Efficacité du sommeil:%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

DATE: Qualité du sommeil (1 = Très agité; 5 = Très profond): Efficacité du sommeil:%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

DATE: Qualité du sommeil (1 = Très agité; 5 = Très profond): Efficacité du sommeil:%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

DATE: Qualité du sommeil (1 = Très agité; 5 = Très profond): Efficacité du sommeil:%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

DATE: Qualité du sommeil (1 = Très agité; 5 = Très profond): Efficacité du sommeil:%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

DATE: Qualité du sommeil (1 = Très agité; 5 = Très profond): Efficacité du sommeil:%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

DATE: Qualité du sommeil (1 = Très agité; 5 = Très profond): Efficacité du sommeil:%

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

EFFICACITÉ DU SOMMEIL: $\frac{\text{Nombre total d'heures de sommeil}}{\text{Nombre total d'heures passées au lit}} = \dots \times 100 = \dots \%$

Journal du sommeil

En tenant un journal du sommeil, nous prenons conscience de notre rythme jour/nuit et apprenons à mieux connaître nos propres habitudes. Remplir le journal du sommeil ne prend que quelques minutes par jour.

Le planning hebdomadaire du journal du sommeil va du jour 1 au jour 7. La ligne horaire commence à 19 h et couvre 24 heures. Les heures entières y sont indiquées et subdivisées en deux cases de 30 minutes chacune. Il est important de remplir le journal du sommeil uniquement le matin, de préférence dans la demi-heure qui suit le lever, ainsi que le soir avant le coucher. Ne regardez pas le réveil la nuit pour compléter votre journal du sommeil : il s'agit d'une estimation !

Instructions

Remplissez le journal du sommeil comme suit :

- La date que vous indiquez correspond au jour où vous remplissez le journal le matin : l'enregistrement porte sur la nuit précédente.
- Le temps passé à dormir au lit : coloriez/noircissez entièrement les cases.
- Indiquez le temps que vous avez passé éveillé dans votre lit en hachurant les cases correspondantes.
- Lorsque vous vous levez la nuit, laissez les cases vides ; les cases vides correspondent donc au temps passé hors du lit.
- Avant le coucher, notez les activités physiques, la consommation de café et/ou d'alcool pendant la journée, ainsi que la prise éventuelle de somnifères.*
- Essayez de pratiquer des exercices de relaxation pendant la journée, afin de réduire le stress avant la nuit.

*Les éléments particuliers tels que la consommation d'alcool, l'activité physique, la caféine, les somnifères, l'usage du GSM/tablette au lit peuvent être indiqués dans le journal du sommeil respectivement par A, C, E, S et G. La lettre R permet d'indiquer la réalisation d'un exercice de relaxation.

Calculez également votre efficacité du sommeil. Il s'agit du pourcentage du temps passé au lit pendant lequel vous dormez réellement. Pour la calculer, divisez votre temps total de sommeil (TTS) par le temps que vous avez passé au lit (TAL), puis multipliez le résultat par 100. Une valeur de 85 % ou plus est considérée comme bonne.

Source:

Annick Hoefnagels & Livia Verlinden www.sofrologen.net
Smolders, A. (2022). Start to sleep. Borgerhoff & Lamberigts. ISBN 9789089317087



Téléchargez le journal du sommeil ici

Adresses utiles
et informations
complémentaires



ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

Zoomer sur l'architecture du sommeil



Que pouvez-vous faire vous-même contre la fatigue ?



<https://cancer.be/vivre-avec-et-apres-le-cancer/jai-un-cancer/bien-etre/alimentation/les-complements-alimentaires/>



<https://pink-ribbon.be/fr/actuel/fatigue-persistante-apr%C3%A8s-un-cancer>



<https://cancer.be/ressource/cancer-et-fatigue-intense/>

Vous souhaitez en savoir plus sur le cancer ?



<https://cancer.be/cancerinfo/>



Déclaration d'effets indésirables

En règle générale, ce sont les professionnels de santé qui signalent les effets indésirables. Nous vous recommandons donc d'en discuter avec un professionnel de santé, comme votre médecin ou votre pharmacien. En tant que patient, vous avez également le droit de signaler directement tout effet indésirable aux autorités compétentes : <https://www.adrreports.eu/en/national.html>



Nous espérons que cette brochure vous a été utile et que les conseils et astuces partagés – inspirés par ce qui a aidé d'autres personnes – vous auront été bénéfiques.

Nous vous souhaitons d'être entouré de partenaires, familles et amis bienveillants qui vous soutiennent, ainsi que d'une équipe soignante compétente, porteuse de force et d'espoir pour avancer.

Prenez soin de vous.

Exemplaires supplémentaires

Si vous souhaitez recevoir des exemplaires supplémentaires ou participer à la prochaine édition, écrivez à : medinfo@daiichi-sankyo.be

Nous nous efforçons de mettre à jour les informations de manière aussi précise et complète que possible.



AVEC LE SOUTIEN DE



Daiichi-Sankyo



AstraZeneca



Date de la dernière révision : août 2025. BE/ADC/05/25/0004