

Concilier cancer et travail

La gestion de la fatigue

Antonin POULLET (enseignant APA)
Philippe MARIJNEN (médecin du sport)

Sommaire

1. Qui est concerné
 - 1.1 – Définition de la fatigue liée au cancer
 - 1.2 – Comment la mesurer ?
2. Manifestations de la fatigue et causes
3. Prise en charge de la fatigue
4. Témoignages
5. Orientations APA et reprise du travail

1. Qui est concerné ?

Symptôme le plus fréquemment ressenti par les patients : fréquence de 25 % à 100 % selon le type de cancer et de traitements

Cramp, 2012 ; Velthuis, 2010 ; Ancellin, 2017 ; INCa, 2014 ; NCCN, 2020; INCa, 2018 ; ESMO, 2020

Peut persister de nombreuses années après la fin des traitements : 49 % des patients concernés à 5 ans, 25 % à 10 ans, 10 % à 25 ans

Ancellin, 2017 ; Ligue contre le cancer, 2018 ; INCa, 2018 ; ESMO, 2020



1.1. Définition de la fatigue liée au cancer

Une sensation inhabituelle, pénible et persistante d'épuisement physique, cognitif et/ou émotionnel lié au cancer ou aux traitements anticancéreux qui interfère avec le fonctionnement habituel de la personne

Caractère disproportionné au regard de l'activité récente

Non soulagée par le repos ou le sommeil

National Comprehensive Cancer Network - NCCN, 2020 ; ESMO, 2020 ; ICD-11, 2019



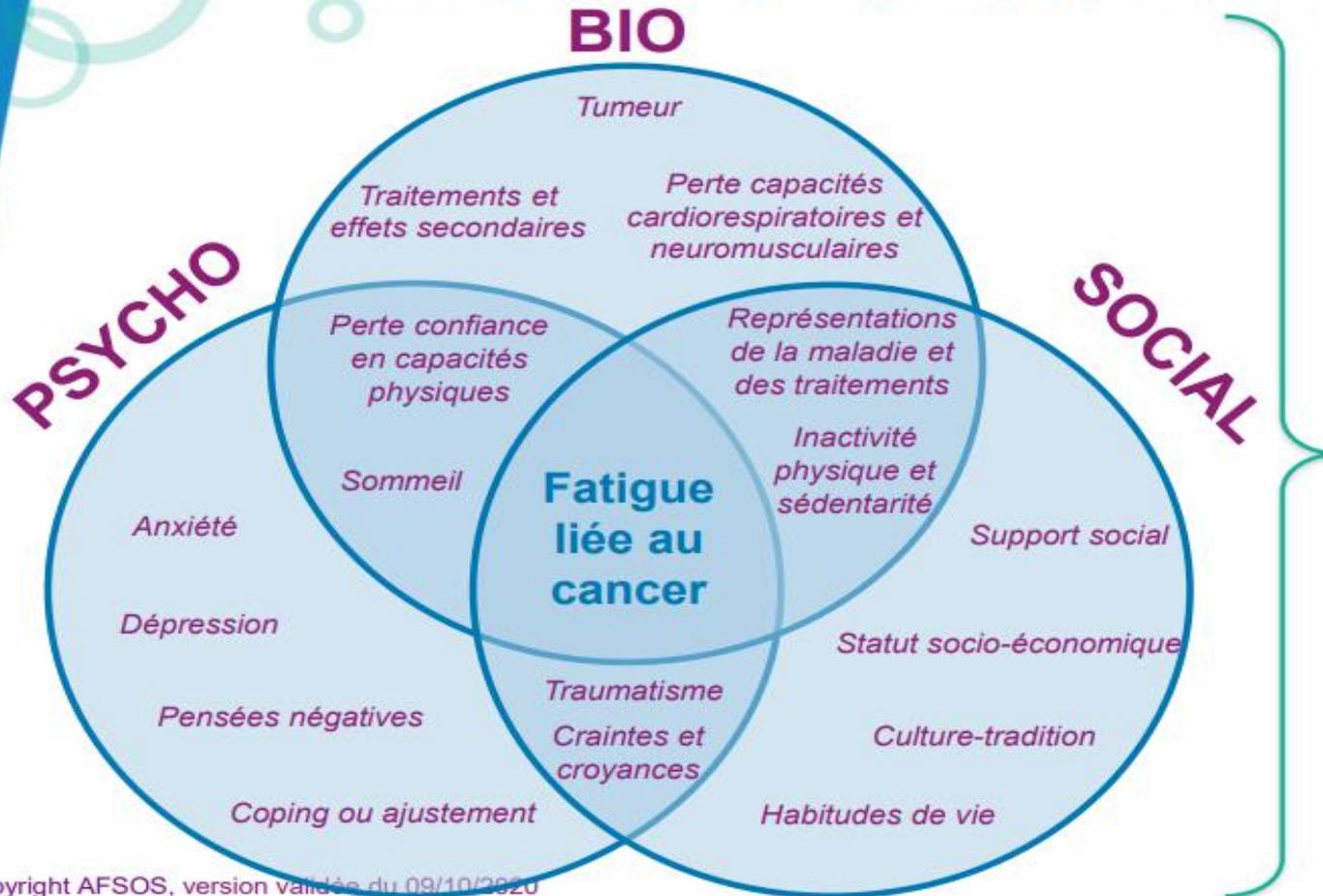
1.1. Définition de la fatigue liée au cancer

Affecte de façon majeure la vie quotidienne et la qualité de vie

Peut être associée à une altération des capacités physiques (cardiorespiratoires et musculaires), cognitives, émotionnelles (anxiété, dépression), et sociales (travail, loisirs, entourage)

Ancellin, 2017 ; NCCN, 2020 ; ESMO, 2020

Phénomène complexe et multifactoriel



La part respective de chacun des facteurs bio-psycho-sociaux et leurs interactions sont différentes selon les individus

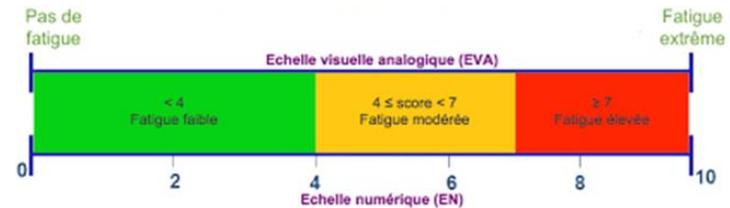


Considérer les « croyances »

- Déculpabiliser et rassurer les patients et leur entourage : la fatigue est fréquente
- Elle n'est pas synonyme d'une inefficacité des traitements, d'une progression de la maladie ou d'une récurrence

1.2. Échelles de mesure

- Globales : EVA et EN
- Traitement si $>$ ou $=$ 4
- Spécifique : par exemple, Echelle de Piper (23 questions formulées, explore les dimensions comportementale, affective, sensorielle, cognitive/humeur)



ÉCHELLE DE FATIGUE RÉVISÉE DE PIPER (1998)¹

Recommandations : les questions suivantes concernent la fatigue que vous éprouvez en ce moment. Répondez à toutes les questions du mieux que vous pouvez et notez le temps que vous avez mis à la fin du questionnaire. Nous vous en remercions.

1. Vous sentez-vous fatigué(e) en ce moment ? OUI NON

SI OUI

Depuis combien de temps vous sentez-vous fatigué(e) ? Choisissez et cochez une seule réponse.

- a) _____ jours
b) _____ semaines
c) _____ mois
d) Autre (précisez) : _____

Pour les questions qui suivent, entourez, dans la ligne des chiffres, celui qui correspond le mieux à votre état de fatigue en ce moment.

2. À quel point la fatigue que vous ressentez en ce moment est-elle une souffrance ou un souci pour vous ?
Pas du tout _____ Enormément _____
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. La fatigue que vous ressentez en ce moment affecte-t-elle votre capacité à travailler ou à suivre une activité scolaire ?
Pas du tout _____ Enormément _____
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. La fatigue que vous ressentez en ce moment affecte-t-elle vos possibilités de sortir et/ou de passer du temps avec vos amis ?
Pas du tout _____ Enormément _____
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. La fatigue que vous ressentez en ce moment perturbe-t-elle votre capacité à avoir une activité sexuelle ?
Pas du tout _____ Enormément _____
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Dans l'ensemble votre fatigue actuelle affecte-t-elle votre capacité à profiter des choses auxquelles normalement vous prenez plaisir ?
Pas du tout _____ Enormément _____
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¹ Hays et Piper (2011), D'Amico et al. (2002), Hays et al. (2002), Hays et al. (2003), Hays et al. (2004), Hays et al. (2005), Hays et al. (2006), Hays et al. (2007), Hays et al. (2008), Hays et al. (2009), Hays et al. (2010), Hays et al. (2011), Hays et al. (2012), Hays et al. (2013), Hays et al. (2014), Hays et al. (2015), Hays et al. (2016), Hays et al. (2017), Hays et al. (2018), Hays et al. (2019), Hays et al. (2020), Hays et al. (2021), Hays et al. (2022), Hays et al. (2023), Hays et al. (2024), Hays et al. (2025).

2. Manifestations de la fatigue et causes



Schéma tiré du site du Laboratoire Interuniversitaire de Biologie de la Motricité

Douleurs / Anémie / Syndrome
Anxiodépressif / Dénutrition →

Peur de bouger / Manque d'envie /
Traitements du cancer / Autres
facteurs de risque / diminution de
l'activité physique →

Déconditionnement physique /
Diminution des capacités
cardiorespiratoires et musculaires /
Obésité et surcharge pondérale →

Effets négatifs sur la QDV et la survie

3. Prise en charge de la fatigue

- Les interventions non médicamenteuses sont efficaces et supérieures aux interventions médicamenteuses pour réduire la fatigue liée au cancer, pendant et après les traitements
AFSOS, 2020
- **Activité Physique ++ sur la fatigue perçue** *INSERM, 2019 ; INCa, 2017*
- **Activité physique aérobie ++** *INSERM, 2019 ; INCa, 2017*

Certificat d'aptitude à l'APA

Offre APA

Pendant l'hospitalisation

- Espace Pyramide
- Chambres stériles



En ambulatoire

Espace APA HDJ chimio



Suivi à distance

- Supports exercices
- Bracelet connecté



Atelier ETP APA

HJ8
Métabolisme et
condition physique



Programme KHEOPS et FOX

- Espace Pyramide
- Visioconférence
- Séances en extérieur



Pro CLB
(médecins,
infirmières,
kiné,
diététiciens, ...)

Lien avec les
structures
extérieures

P
A
R
C
O
U
R
S
-
S
O
I
N
S

Orientation post programme AP

4. Témoignages

Béatrice et Dominique:

- Quelles ont été pour vous les manifestations de la fatigue ?
- Quels ont été les apports de l'Activité Physique Adaptée pendant et après les traitements ?
- Qu'avez-vous pu mettre en place pour conjuguer maintien de l'activité physique, fatigue et retour au travail ?

5. Orientation APA à la reprise du travail

- L'activité physique régulière avant et maintenue à la reprise du travail:
 - ↗ l'énergie perçue (se sentir en forme) *Groeneveld et al., 2013*
 - ↗ la condition physique
 - ↘ le temps de retour au travail *Thijs et al., 2012* *Groeneveld et al., 2013*
 - ↗ les performances au travail
 - Minimise l'impact de la maladie et ses traitements sur les habilités au travail *Thijs et al., 2012*

Astuces et conseils

- Objectifs:
 - Conjuguer mon travail et mes activités physiques
 - Préserver ma quantité d'activité physique
- S'inscrire dans un **club** ou une **salle de sport adapté à soi**
- Pratiquer **avec quelqu'un**
- Se fixer des **objectifs** atteignables, se lancer des défis
- **Planifier** son AP de manière hebdomadaire
- Les maîtres mots: **Régularité / Progressivité / Récupération**
- Utiliser des **outils « sportifs »**
 - Montre podomètre
 - Application smartphone
- Privilégier des **modes de transports actifs** : marche, vélo, escaliers, ...
- **Limitier** le temps passé assis dans sa journée
- Choisir une **activité physique qui vous plaît**
 - Ne pas hésiter à tester ; soyez curieux !