



### Pour vous aider

- Privilégier les activités indispensables et celles qui procurent un bien-être et déléguer certaines tâches.
- Favoriser si possible les activités sportives adaptées : exercices modérés mais réguliers et quotidiens (marche, natation, gymnastique douce, yoga).
- Si la pratique d'un sport n'est pas possible, d'autres activités peuvent apporter du bien-être et diminuer la sensation de fatigue : la lecture, le jardinage...
- Prévoir des moments de repos dans la journée ou dans la semaine.
- Penser à déléguer certaines tâches ménagères à votre entourage ou faites appel à des aides extérieures.
- Si vous ressentez un épuisement permanent à la fois physique, émotionnel et/ou psychologique, consultez votre médecin. Il pourra évaluer votre état de santé et réaliser des examens complémentaires (bilan sanguin pour dépister une anémie, une dénutrition...). Il pourra également vous orienter vers un psychologue ou une association afin de verbaliser vos angoisses et peut-être instaurer un traitement (si insomnie par ex).

*(Source Appli Chimio et comité scientifique Clic'Consult-Unicancer)*

### Pour en savoir plus

#### **Fatigue** (*non lu*)

Créé le 19/02/2022

Source : INCa

LIRE