

Conseils pour gérer la fatigue

Capsule Nutrition

FATIGUE

La fatigue liée au cancer diffère de la fatigue que nous ressentons tous de temps à autre. Elle est généralement plus intense et persistante, et peut nous compliquer la tâche au quotidien. Il ne suffit pas de se reposer davantage ni d'en faire moins pour en venir à bout. Voici quelques conseils qui pourraient atténuer votre fatigue :

- ✓ **FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE RÉGULIÈREMENT.** L'ingestion de nourriture à intervalles de quelques heures fournit une source d'énergie constante à l'organisme.
- ✓ **INCLUEZ DES SOURCES DE GLUCIDES ET DE PROTÉINES DANS CHAQUE REPAS OU COLLATION.** Optez pour des aliments à forte teneur en énergie et en protéines pour faire durer votre énergie. *Demandez à l'équipe soignante de rencontrer une diététiste professionnelle si vous avez des difficultés à manger suffisamment ou que vous perdez du poids sans le vouloir.*
- ✓ **HYDRATEZ-VOUS SUFFISAMMENT.** Aspirez à boire au moins de 6 à 8 tasses (1,5 à 2 L) de liquide par jour.
- ✓ **LISEZ LA FICHE SUR L'HYDRATATION** pour avoir des idées sur la façon de bien vous hydrater.
- ✓ **FAITES DE L'EXERCICE.** Il a été démontré que l'exercice pratiqué régulièrement est la meilleure stratégie pour atténuer la fatigue liée au cancer. Un bon programme d'exercice inclut trois types d'activité. **ENCADRÉ 1** **ENCADRÉ 2**

Encadré 1: De quel exercice ai-je besoin?

	Aérobic (Cardio)	Renforcement	Étirement
Exemples	Marche, jogging, vélo, natation	Poids et haltères, faire des pompes et redressements assis, utilisation de bandes élastique	Étirements, yoga, qi gong, tai-chi
Pourquoi ça aide	Ces exercices renforcent le cœur et les poumons. Ils réduisent le risque de diabète et de maladie cardiaque.	Ils préservent et accroissent la force musculaire.	Ils conservent la souplesse musculaire et articulaire, et préviennent les raideurs.

Encadré 2: De combien d'exercice ai-je besoin?

Faisiez-vous déjà de l'exercice?

Essayez de continuer d'en faire le plus possible durant le traitement. Peut-être devrez-vous ajuster l'intensité de vos séances d'exercice ou en raccourcir la durée.

Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin. Soyez à l'affût des programmes d'exercice que proposent les hôpitaux et les centres communautaires aux patients atteints d'un cancer. Informez-vous auprès de votre équipe soignante des programmes offerts près de chez vous.

Vous étiez sédentaire?

Allez-y doucement au début, puis augmentez graduellement la cadence. Chaque pas compte!

Mini-frittatas aux épinards

Ingrédients

- 4 oeufs
- ¼ tasse d'oignon rouge finement haché
- ¼ tasse de poivron rouge frais, haché
- ½ tasse d'épinards hachés
- 6 tomates cerises coupées en moitiés
- ½ c. à thé de romarin séché
- 2 c. à soupe de cheddar râpé
- ½ c. à thé d'huile d'olive
- Au goût sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F
2. Casser les oeufs dans un bol et fouetter jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
3. Ajouter l'oignon, le poivron, les épinards, les tomates, les fines herbes et le fromage aux oeufs et bien mélanger. Ajouter une pincée de sel et du poivre au goût.
4. Répartir l'huile uniformément dans 6 moules à muffins et bien graisser la surface ou utiliser des moules à muffins en papier.
5. Verser le mélange d'oeufs dans les 6 moules à muffins jusqu'à ce qu'ils soient remplis environ aux trois quarts. Faire cuire environ 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les mini-frittatas soient dorées sur le dessus.
6. Utiliser une fine spatule ou un couteau à beurre pour démouler délicatement les mini-frittatas.

Mettre les mini-frittatas restantes au réfrigérateur et réchauffer au four ou au micro-ondes.



Liens vers d'autres ressources

🔗 [À propos de fatigue](#)

🔗 [Gérer la fatigue](#)

RECOMMANDÉ PAR

 InspireHealth
Supportive Cancer Care

AUTEURES

Megan Morrison, Dt.P., diététiste-nutritionniste,
Princess Margaret Cancer Centre, Toronto (Ontario)
Stéphanie Pasaman, Dt.P., diététiste-nutritionniste,
Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM),
Montréal (Québec)
Erin Roman, Dt.P., diététiste-nutritionniste, InspireHealth
Supportive Cancer Care, Vancouver (Colombie-Britannique)

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Le contenu de la présente publication ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.

Capsule Nutrition est une publication de la collection *Savourer santé : Guide canadien de nutrition pour les patients et les soignants en oncologie* offerte en version imprimée et en ligne.
www.savouresante.ca

La publication a été rendue possible grâce à une subvention à l'éducation offerte par

