

From *Hépatite C : Un guide détaillé*

Fatigue extrême (asthénie)

La fatigue extrême est aussi appelée asthénie. Les personnes la décrivent souvent comme une alternance de « bons et de mauvais jours ». Parfois, quelques bons jours seront suivis de journées de fatigue totale. Pour d'autres, la fatigue est une compagne quotidienne. Elles se sentent extrêmement lassées le matin et complètement épuisées avant la fin d'une journée de travail ordinaire. Elles éprouvent un tel manque d'énergie qu'elles se sentent incapables de faire le moindre effort physique ou mental. Cette sensation survient même après une bonne nuit de sommeil. La douleur et les malaises ajoutent à la fatigue en nuisant au sommeil et en sapant l'énergie durant la journée. Un tel état de lassitude chronique peut entraîner beaucoup de changements négatifs dans la vie d'une personne. Par exemple, une fatigue extrême peut ruiner votre intérêt pour des activités agréables et vous rendre impatient envers les autres.

La fatigue extrême est aussi appelée asthénie. Les personnes la décrivent souvent comme une alternance de « bons et de mauvais jours »

Cause

La fatigue extrême est le symptôme le plus fréquent de l'hépatite C. La fatigue est aussi un effet secondaire du peg-interféron. L'ajout du bocéprévir au régime de traitement peut augmenter les chances de la fatigue extrême. La fatigue grave peut même se manifester chez des gens dont les tests révèlent des changements minimes, voire nuls, affectant leur foie.

Traitement

- **Débutez un programme d'exercice en douceur** : L'inertie pourrait éventuellement affaiblir vos muscles et vous faire perdre de la force et de l'énergie. Il ne serait donc pas surprenant que vous commenciez à éviter même les tâches les plus légères parce qu'elles exigeraient un effort majeur. Débutez un programme d'exercice en douceur, par exemple la marche, et accroissez-en graduellement la difficulté à mesure que vous retrouvez vos forces et votre énergie.

Conseils

- ✓ **Planifiez vos injections de peg-interféron** : Assurez-vous de pouvoir vous reposer la journée suivant votre injection de peg-interféron.
- ✓ **Planifiez à l'avance** : Planifiez votre journée de façon à avoir du temps pour vous reposer. Prenez plusieurs pauses ou faites de courtes siestes plutôt que de vous reposer pendant une longue période.
- ✓ **Économisez votre énergie** : Il est important de demeurer actif physiquement si vous le pouvez. Toutefois, à l'occasion, particulièrement durant le traitement ou dans les cas d'insuffisance hépatique avancée, il sera préférable de conserver votre énergie. Examinez l'aménagement de votre maison ou de votre lieu de travail et voyez s'il ne serait pas possible de réorganiser votre environnement afin de passer moins de temps dans des positions fatigantes comme se pencher, tendre les bras pour saisir des objets ou les tirer. Par exemple, abaissez vos étagères, utilisez des dispositifs d'aide comme un ouvre-boîte électrique ou regroupez votre équipement. Votre cuisine est un bon endroit où commencer votre réorganisation. Autres trucs à essayer : utilisez un chariot à roulettes pour transporter des articles lourds comme l'épicerie et la lessive, utilisez les services de livraison, doublez vos recettes lorsque vous cuisinez pour avoir des restes à congeler et, si vous pouvez vous le permettre, accordez-vous des services d'entretien ménager pour effectuer les tâches domestiques plus exigeantes.
- ✓ **Rationnez votre énergie en vous ménageant** : Les jours où vous vous sentez bien, vous êtes probablement tenté de faire tout ce que vous pouvez pour vous rattraper. N'en faites pas trop. C'est une bien meilleure stratégie

d'équilibrer l'activité et le repos ou d'alterner entre les tâches lourdes et les tâches légères. Faites des listes et inscrivez-y les tâches par rubriques « À faire », « Tâches lourdes », « Tâches légères ». Cela vous aidera à clarifier le degré de priorité de chaque activité. Tout au long de la journée, prenez un moment pour juger combien d'énergie il vous reste et choisissez en conséquence une activité ou une tâche qui reste sur votre liste de choses à faire.

✓ **Soyez conscient de votre « fenêtre d'énergie »** : Prenez note de la façon dont votre degré d'énergie change au cours de la journée. Vous sentez-vous plus en forme le matin ou au milieu de l'après-midi? Profitez de cette observation en vous réservant les tâches plus ardues pour les périodes où vous sentez que vous avez plus d'énergie. Plutôt que de renoncer à une activité que vous aimez parce que vous n'arrivez pas à la pratiquer aussi longtemps que vous le faites normalement, essayez une version plus facile ou abrégée de celle-ci.

✓ **Demandez de l'aide** : Essayez de ne pas laisser votre orgueil ou votre culpabilité vous empêcher d'obtenir de l'aide lors de tâches exténuantes. Partager vos difficultés avec autrui allège souvent le fardeau de la fatigue extrême. Un groupe d'entraide est un excellent endroit où apprendre des trucs pour s'adapter en consultant des personnes qui traversent une expérience similaire.

Produit par:



La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C

555, rue Richmond Ouest, Bureau 505, boîte 1104
Toronto (Ontario) M5V 3B1 Canada
téléphone : 416.203.7122
sans frais : 1.800.263.1638
télécopieur : 416.203.8284
site Web : www.catie.ca
numéro d'organisme de bienfaisance : 13225 8740 RR

Déni de responsabilité

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) qui a une expérience des maladies liées au VIH et à l'hépatite C et des traitements en question.

CATIE fournit des ressources d'information aux personnes vivant avec le VIH et/ou l'hépatite C qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par CATIE ou auxquels CATIE permet l'accès ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. Nous ne recommandons ni n'appuyons aucun traitement en particulier et nous encourageons nos utilisateurs à consulter autant de ressources que possible. Nous encourageons vivement nos utilisateurs à consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) avant de prendre toute décision d'ordre médical ou d'utiliser un traitement, quel qu'il soit.

CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse. Cependant, l'information change et nous encourageons les utilisateurs à s'assurer qu'ils ont l'information la plus récente. Toute personne mettant en application seulement ces renseignements le fait à ses propres risques. Ni CATIE ni aucun de ses partenaires ou bailleurs de fonds, ni leurs personnels, directeurs, agents ou bénévoles n'assument aucune responsabilité des dommages susceptibles de résulter de l'usage de ces renseignements. Les opinions exprimées dans le présent document ou dans tout document publié ou diffusé par CATIE ou auquel CATIE permet l'accès ne reflètent pas nécessairement les politiques ou les opinions de CATIE ni de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

L'information sur l'usage plus sécuritaire de drogues est offerte comme service de santé publique pour aider les personnes à prendre de meilleures décisions de santé et ainsi réduire la propagation du VIH, de l'hépatite virale et de toute autre infection. Cette information n'a pas pour but d'encourager ni de promouvoir l'utilisation ou la possession de drogues illégales.

La permission de reproduire

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Il peut être réimprimé et distribué dans son intégralité à des fins non commerciales sans permission, mais toute modification de son contenu doit être autorisée. Le message suivant doit apparaître sur toute réimpression de ce document : *Ces renseignements ont été fournis par CATIE (le Réseau canadien d'info-traitements sida). Pour plus d'information, veuillez communiquer avec CATIE par téléphone au 1.800.263.1638 ou par courriel à info@catie.ca.*

© CATIE

La production de cette revue a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada.

Disponible en ligne à

<https://www.catie.ca/fr/guides-pratiques/hepatitec-detaille/vivre-lhepatite-c/gestion-symptomes/fatigue-extreme-asthenie>