

Interventions non pharmacologiques pour diminuer la fatigue des patients atteints de cancer

Diminuer la fatigue liée au cancer

Malgré un grand nombre d'études pour diminuer la fatigue liée au cancer, ce symptôme reste un des plus fréquents et pénibles pour les patients, durant et après les traitements. Cet article résume une méta-analyse en réseau afin d'identifier les meilleures interventions non pharmacologiques que les infirmières et infirmiers et d'autres professionnels de la santé peuvent recommander aux patients.

Texte: Manuela Eicher, Roger Hilfiker / Photo: Fotolia

«Je suis en rémission, cela fait cinq jours que j'ai repris mon travail à plein temps, je me sens épuisée, j'ai les yeux qui se ferment, j'ai un problème de concentration, je suis inquiète». Ce sont les propos adressés par une patiente à ses pairs sur un forum internet (Louise, 2008).

Le National Comprehensive Cancer Network (NCCN) définit la fatigue liée au cancer comme «un sentiment pénible, persistant et subjectif de lassitude ou d'épuisement physique, émotionnel et/ou cognitif lié au cancer ou au traitement du cancer; ce sentiment n'est pas proportionnel à l'activité récente et il interfère avec le fonctionnement habituel de la personne concernée» (NCCN, 2018, traduction libre).

Un défi majeur

La fatigue liée au cancer est un des symptômes les plus fréquents et lourds pendant et après les traitements anticancéreux (Lawrence, Kupelnick, Miller, Devine, & Lau, 2004).

Entre 25 et 99 % des patients souffrent de fatigue liée au cancer. Cette fatigue

dépend du type de cancer, du traitement et de la méthode d'évaluation de celle-ci (Bower, 2014). Elle peut persister jusqu'à cinq ans après les traitements et elle est associée en général à une forte diminution de la qualité de vie (Cella, Davis, Breitbart, & Curt, 2001; Curt, 2000).

Dans une étude avec des patientes atteintes de cancer du sein, la fatigue

liée au cancer était par ailleurs un facteur prédictif de la survie (Lawrence et al., 2004).

Une étude récente a démontré que les interventions non pharmacologiques semblent avoir des effets plus favorables et bénéfiques pour diminuer la fatigue liée au cancer que certaines interventions pharmacologiques (Mustian et al., 2017).



L'épuisement lié au cancer est un symptôme très fréquent.

Auteurs

Manuela Eicher, infirmière, PhD, est professeure associée à l'Institut universitaire de formation et de recherche en soins (IUFRS, UNIL CHUV) et infirmière consultante en recherche au département d'oncologie du CHUV, Lausanne. manuela.eicher@chuv.ch

Roger Hilfiker, physiothérapeute, est professeur HES à l'Institut Santé de la Haute École de Santé, HES-SO Valais-Wallis. roger.hilfiker@hevs.ch

Identifier les interventions non pharmacologiques

Les recommandations de bonnes pratiques ciblent essentiellement les interventions non pharmacologiques pour gérer la fatigue liée au cancer.

En oncologie, les ressources «Putting Evidence into Practice» (Mitchell et al., 2014) ainsi que les recommandations interprofessionnelles comme le NCCN clinical practice guidelines in oncology (NCCN, 2018) sont parmi les ressources les plus utilisées.

A partir de ces guides de pratique, il reste cependant difficile de déterminer quelle intervention non pharmacologique est la plus efficace. Cela peut s'expliquer par une absence de comparaison des différentes interventions non pharmacologiques pour gérer la fatigue liée au cancer.

C'est la raison pour laquelle, une méta-analyse en réseau, qui permet une comparaison directe et indirecte de toutes les différentes interventions, a été effectuée (voir encadré ci-contre). Cette méthode permet, d'une part, que les interventions soient ordonnées selon leur efficacité. D'autre part, elle permet que les infirmières et infirmiers et les

autres professionnels de la santé puissent prendre des décisions et recommander des soins de support aux patients sur la base de données probantes.

Recommandations à transmettre aux patients

Sur la base de 245 études que nous avons analysées, nous pouvons constater que différentes interventions non pharmacologiques diminuent la fatigue



Une variété d'activités physiques ont des effets élevés à modérés.



liée au cancer pendant et après les traitements (Hilfiker et al., 2017). Les différentes interventions efficaces se trouvent dans les deux encadrés ci-contre. Les infirmières et infirmiers et les autres professionnels de la santé peuvent recommander une variété d'activités physiques et autres interventions non pharmacologiques pour diminuer la fatigue. Comme toutes ces approches ont démontré des effets élevés à modérés, le choix peut être offert à la personne touchée par un cancer afin que la méthode soit la plus aisée et applicable pour elle. Par exemple, si un patient ne se sent pas en forme pour lever des poids ou lorsque le fait de soulever des poids n'est pas indiqué, il peut choisir de marcher, de faire du vélo ou du yoga. Ces interventions peuvent contribuer à la diminution de la fatigue liée au cancer pendant et après les traitements, mais devraient également permettre de diminuer le besoin des patients de se référer à des forums non professionnels pour trouver des recommandations, qui ne reflètent pas toujours des pratiques exemplaires.



Les références en lien avec cet article peuvent être consultées dans la version numérique sur www.sbk-asi.ch/app

MÉTA-ANALYSE EN RÉSEAU

Méthode

Dans une méta-analyse classique, seules les informations issues de comparaisons directes dans une étude sont utilisées. La méta-analyse en réseau utilise également des comparaisons indirectes. Par exemple, si aucune étude n'a comparé la thérapie de relaxation à l'entraînement d'endurance, la méta-analyse du réseau peut s'y référer, en se basant sur des études comparant la thérapie de relaxation aux soins habituels et sur des études comparant l'entraînement d'endurance aux soins habituels.

RÉSULTATS

Pendant le traitement ...

Pendant les traitements, les interventions non pharmacologiques suivantes permettent de réduire la fatigue liée au cancer avec des effets élevés à modérés (par ordre décroissant):

- Relaxation
- Massage
- Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) combinée à de l'activité physique
- Entraînement en aérobic et de résistance (seul ou combiné)
- Yoga (adapté).

RÉSULTATS

... et après

Après les traitements, les interventions non pharmacologiques suivantes permettent de réduire la fatigue liée au cancer avec des effets élevés à modérés (par ordre décroissant):

- Yoga (adapté)
- Entraînement combiné aérobic et résistance
- Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) seule ou combinée avec de l'activité physique
- Tai-Chi
- Entraînement aérobic ou de résistance seule.

