



# Comment rester en forme

## Alterner activité physique et temps de repos a souvent des effets bénéfiques sur la fatigue :

- L'activité physique permet à l'organisme de se recharger et a un effet positif sur le moral.
- L'inactivité affaiblit vos muscles ce qui les rends moins efficaces. Le manque d'exercice peut rendre les activités quotidiennes les plus simples encore plus difficiles.
- La durée du repos varie en fonction de chacun. Cependant, un repos trop important peut parfois perturber le sommeil nocturne et provoquer ainsi une fatigue supplémentaire.

## Se reposer

Il est important de doser la durée du repos pour continuer à bien dormir la nuit.

- Il est recommandé de **se coucher et de se lever à heures fixes**.
- Il faut s'autoriser à être fatigué et à **prendre du repos au moment où l'on en a besoin**.
- **Les siestes doivent être courtes** : se reposer dans un fauteuil en position allongée ou assise permet de limiter la durée du sommeil.
- **Un lit confortable et une température ambiante correcte** (environ 20°C) améliorent la qualité du sommeil.

**Quand les troubles du sommeil deviennent importants, ils perturbent la récupération attendue. Parlez-en à votre médecin.**

## Pratiquer une activité physique régulière

Quand cela est possible, des exercices modérés, **mais réguliers et quotidiens** (une demi-heure par jour), comme la marche, la bicyclette, des exercices de gymnastique, diminuent le stress et la fatigue. Ils stimulent également l'appétit.

**Des exercices réguliers renforceront vos muscles.**

- La pratique d'une activité physique doit être **adaptée aux capacités de chacun**. Ce doit être avant tout **une source de plaisir et de bien-être**.
- Si la pratique d'un sport n'est pas possible, **d'autres activités apportent bien-être, plaisir et intérêt** : peinture, musique, activités manuelles, lecture, jardinage...

**Avant de débiter toute activité physique, demandez conseil à votre médecin.**

Moins fatiguante que le jardinage, il y a aussi la cuisine. Couper quelques légumes, cela peut se faire assis. Ensuite, la soupe cuit pendant des heures, ça sent bon !

Aller au spectacle ou au restaurant c'est aussi un bon moyen pour se changer les idées.



**Petite astuce :** gardez l'énergie pour ce qui tient à coeur et donnez la priorité aux activités qui font plaisir !

## Quelques conseils pour la vie quotidienne

Pour faire face à la fatigue et rendre les tâches indispensables plus faciles, il faut parfois envisager de planifier autrement sa vie quotidienne :

- Faire une liste la veille au soir pour le lendemain de **ce qui doit être fait**.
- Fixer des **priorités journalières et hebdomadaires**.
- Tenir compte de son **rythme personnel** et des moments de la journée où l'énergie ou la fatigue sont les plus présentes.
- **Déléguer certaines tâches** (cuisine, courses, ménages, etc...) à l'entourage ou aux professionnels d'aide à domicile.
- **Prévoir des moments de repos** dans la journée ou dans la semaine.
- **Anticiper les moments de fatigue** et prévoir les moments de repos après.



Enfin, **parlez à votre médecin ou votre pharmacien** de tout effet indésirable ressenti au cours du traitement.