

## L'histoire :

La fatigue est le principal symptôme de l'après cancer. Elle modifie le rythme des activités quotidiennes, joue sur l'apparence physique et isole. L'activité physique est source de bien-être et d'énergie. Elle redonne goût à la vie, sociabilise et permet de satisfaire ses envies. Le temps peut arranger les choses mais la motivation personnelle reste le moteur d'une page à tourner, d'un nouvel élan de vie. Les soignants, par la connaissance de la vie quotidienne des personnes, ont un rôle d'information pour prévenir et surveiller les effets secondaires à distance des traitements.

Dr Lucie OBERIC	Il n'est pas obligatoire d'avoir des effets secondaires dans l'après cancer immédiat même si on se rend compte ce qui ressort beaucoup c'est la fatigue. On peut avoir des douleurs dans l'année aussi. En général, le temps arrange les choses.
Dominique	Le truc le plus handicapant c'est la fatigue... la fatigue. Je suis rouillé mais rouillé. Et bon, voilà, il me tarde de revenir à une forme normale on va dire.
Christian	Pour faire des balades et des trucs comme ça j'avais les jambes qui ne suivaient pas la tête. J'avais les jambes lourdes. J'avais les jambes qui me faisaient du mal. J'avais des trucs comme ça.
Hélène	On n'est pas à 100%. Par exemple, si je bricole beaucoup chez moi le matin ben l'après-midi je dors une heure parce que il y a encore la fatigue parce que... d'où reprendre le travail à mi-temps d'ailleurs.
Corinne	Ben la fatigue en fin de journée, vous la sentez. Donc vous vous dites « je veux faire une randonnée sur une journée, ouh là, est-ce que je vais pouvoir la finir s'il y a 15 km ». Et c'est là, c'est ça qu'est dure. C'est admettre qu'on ne va peut-être pas pouvoir faire tout ce qu'on veut. On a les yeux un peu plus grands que le ventre. On voudrait faire pleins de choses mais le corps qui a un peu souffert ben vous dit « ben dis donc, tu vas peut-être pas pouvoir le faire ». C'est ça qu'est difficile à admettre aujourd'hui.
Christian	J'ai, comme on dit en bon français, j'ai pris un coup de vieux avec cette maladie-là. Ça, c'est net pour moi, c'est clair et net. Donc j'ai la volonté de me refaire une forme physique pour reprendre le sport que je faisais et à me refaire une apparence physique que j'avais avant la maladie.
Corinne	Faire du sport et puis les activités aussi esthétiques parce que l'on est tellement fatigué que les soins de support d'esthétique ça fait du bien, ça vous détend et puis ça vous redonne bonne mine. Vous retrouvez votre féminité.
Carine	Même sans cheveux, sous la neige, avec mon bonnet, je partais promener mon chien au bord de la Garonne, je revenais. Et on ne peut pas imaginer ce que ce chien m'a permis de faire en fait. Ça m'a permis de garder le contact avec la vie. J'avais juste un bonnet sur ma tête, c'est tout point barre quoi ! Après bon effectivement j'avais plus de sourcils donc de temps bah ça dégoulinait un peu mais j'ai fait plein de trucs avec mon chien. Ce chien m'a vraiment permis de ne pas être enfermée chez moi, de ne pas m'auto-isoler.
Hélène	Faut aussi faire un petit peu de sport, voilà. Donc je vais marcher tous les jours.
Christian	Et puis alors, une chose que je n'ai jamais comprise, c'est venu d'un coup. C'est-à-dire que, d'un coup, mon corps a répondu à ma tête. Je me suis mis à pouvoir marcher, à pouvoir marcher vite, à pouvoir marcher longtemps et je n'ai pas compris ce qui s'est passé. Comme si j'avais pris une pilule miracle euh et tout ça...
Corinne	Après le cancer, je crois qu'on ne vit plus avec un terme lointain. On est en forme, on a retrouvé son énergie, son corps. Et maintenant, moi, je satisfais mes envies. J'en ai une, je la satisfais. J'ai envie de partir en vacances, je pars. J'ai envie de faire un bon gueuleton, je fais !
Eric	C'est vivre normalement ne pas y penser et régler les problèmes d'incontinence. C'est réglé à 95%. Je ne suis plus maintenant dans le doute de ça, c'est-à-dire régler définitivement l'incontinence. Et

---

	finalement, la grande question, c'est presque un paradoxe, je ne pense même pas à survivre, c'est « quand est-ce que je vais récupérer ma puissance » parce que j'ai une vie de couple très heureuse et que j'ai envie de retrouver cet équilibre de vie et de pouvoir finalement communier avec ma partenaire, voilà.
Corinne	Vous pensez que vous avez eu un cancer, oui d'accord ok, je le vois le matin quand je prends ma douche. J'ai un morceau de sein qui manque... Je vois quand je me fais un bleu que ce n'est pas un petit bleu, c'est tout de suite un gros bleu, mais voilà, ça passe. J'y pense plus, je le sais je l'ai admis. C'est accepter le fait qu'on a eu ce cancer et que maintenant c'est du passé. Bon, il a laissé des traces, on a compris les traces, on les voit mais faut plus que ça nous traumatise, voilà. C'est cette page qu'il faut savoir tourner et je crois que c'est ça l'après cancer.
Jean-Pierre Bastié	Tous les petits détails de la vie quotidienne - ce qui paraît bénin qui paraît accessoire - tout prend une autre ampleur, une autre réalité. S'asseoir sur la selle d'un véhicule à moteur quand on a été opéré de la prostate, c'est inconfortable. Refaire du vélo quand on est passionné de vélo, le refaire trop vite ça peut être aussi inconfortable. Essayer de rencontrer des gens dans son entourage amical quand on a des fuites urinaires et qu'on ne sait pas comment gérer la situation autour de la table quand on est à un repas de famille, ça peut être un problème. Donc, tout ça, ça fait partie des éléments qu'on prend en compte. C'est tout l'intérêt d'avoir une consultation d'annonce paramédicale avant la chirurgie car on rentre dans l'intimité des gens, dans leur vie au quotidien. Et quand on les revoit après, quand on prépare leur parcours de soin et qu'on le suit, qu'on les accompagne sur ce chemin-là, on se sert de ces informations-là pour adapter le discours et les conseils qu'on leur apporte à leur quotidien qu'on connaît forcément bien parce qu'on en a discuté à plusieurs reprises.

---

Retrouver le film [ici](#)