

## COMMENT MIEUX VIVRE AVEC LA FATIGUE ?

*La fatigue est souvent l'un des principaux symptômes de la LLC. Il s'agit également de l'un des effets indésirables les plus fréquents des traitements. Cette grande fatigue, sans effort particulier, est très différente de celle d'une personne en « bonne santé » et ne peut pas être soulagée seulement par une bonne nuit de sommeil. N'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante et à suivre les recommandations présentées ci-dessous.*

### 1. Pratiquez des exercices de façon régulière et quotidienne

*L'activité physique contribue à réduire la fatigue musculaire ainsi que la perception de la fatigue liée à votre LLC. Ses effets favorables sur la qualité de vie, l'autonomie et l'espérance de vie ont été démontrés par des études scientifiques. Au quotidien, l'activité physique aide à réduire le stress, stimuler l'appétit, vous sentir bien dans votre corps et avec les autres...*



**Choisissez une activité adaptée à vos capacités et qui vous plaît.**

Exemples : marche, vélo, gymnastique, jardinage, bricolage, promenade avec votre animal, etc.



**Lorsque le repos est nécessaire, écoutez-vous** et n'hésitez pas à vous reposer, en essayant de dormir le mieux possible.



**Pour une efficacité maximale,** essayez de débiter l'activité physique dès la mise sous traitement.



## 2. Aménagez votre quotidien



### Gérez vos priorités

- Fixez vos priorités du jour et de la semaine.
- Gardez de l'énergie pour les activités qui vous tiennent à cœur.
- Faites une liste la veille au soir de ce que vous devez faire le lendemain.



### Respectez votre rythme

- Adaptez votre quotidien en fonction des moments de la journée où la fatigue est la plus présente.
- Prévoyez des moments de repos dans la journée ou dans la semaine.



### Faites-vous aider

- N'hésitez pas à déléguer momentanément certaines tâches (cuisine, courses, ménage, etc.) à votre entourage ou aux professionnels d'aide à domicile.
- Organisez la garde de vos enfants ou petits-enfants.
- Si vous êtes toujours actif, parlez de votre LLC à votre hiérarchie et à la médecine du travail pour trouver un mode de fonctionnement adapté.

#### Bibliographie :

- Fondation ARC. *Leucémies de l'adulte : les symptômes et le diagnostic.*  
Disponible sur <https://www.fondation-arc.org/cancer/leucemie-adulte/symptomes-diagnostic-cancer>.
- Institut national du cancer. *Patients et proches. Qualité de vie. Fatigue et cancers.*  
Disponible sur <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Fatigue/Fatigue-et-cancers>.
- Institut national du cancer. *Patients et proches. Qualité de vie. Causes de la fatigue.*  
Disponible sur <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Fatigue/Causes-de-la-fatigue>.
- Institut national du cancer. *Patients et proches. Qualité de vie. Adapter son quotidien.*  
Disponible sur <https://www.e-cancer.fr/Patients-et-proches/Qualite-de-vie/Fatigue/Adapter-son-quotidien>.
- Institut national du cancer. *Bénéfices de l'activité physique pendant et après le cancer. Des connaissances scientifiques au repères pratiques.* Mars 2017.

Vous pouvez également consulter les articles complets sur ce sujet sur le site dédié pour les patients atteints de LLC « Mon suivi LLC » via ce lien : <https://www.mon-suivi-llc.fr> ou en flashant ce QR code



Ces fiches ont été relues et validées par l'association ELLyE ainsi que par un comité d'experts :



Docteur Emmanuelle Ferrant,  
Hématologue, Centre hospitalier  
Lyon-Sud, Hospices civils de Lyon



Docteur Anne Lok,  
Hématologue, Centre  
hospitalier universitaire Nantes



Docteur Cédric Rossi, Hématologue,  
Centre hospitalier universitaire Dijon