

QUI CONSULTER EN CAS DE FATIGUE IMPORTANTE ?

La fatigue est l'un des principaux symptômes de la LLC et l'un des effets indésirables les plus fréquents des traitements. Plusieurs professionnels de santé peuvent vous aider à mieux vivre avec cette fatigue souvent associée à votre LLC.

Qui ?

**Votre médecin traitant/
hématologue**

**Le masseur-kinésithérapeute
(sur prescription médicale)
ou l'enseignant APA**

De quoi
lui parler ?

**Troubles du sommeil qui peuvent
perturber votre récupération**

**Difficultés de mouvements liées
à votre pathologie ou à ses traitements, et
pouvant entraîner
de la fatigue**

Que peut-il
faire ?

- Vous aider à aménager votre activité professionnelle si vous êtes toujours actif (médecin traitement ou médecine du travail)
- Vous aiguiller vers d'autres professionnels de santé si nécessaire
- Vous conseiller d'éventuelles thérapies complémentaires

- Maintenir ou développer une activité régulière
- Maintenir ou récupérer une facilité de mouvements
- Adapter progressivement votre corps à l'effort et renforcer vos capacités cardiaques, respiratoires et musculaires
- Vous enseigner des techniques de relaxation





Qui ?

Le diététicien

Le psychologue



**De quoi
lui parler ?**

**Problèmes d'alimentation,
qui peuvent accroître la fatigue**

**Souffrance psychique
qui peut être liée à votre fatigue**



**Que peut-il
faire ?**

- Optimiser votre alimentation selon vos besoins
 - Prendre en charge d'éventuels problèmes de nutrition liées à votre LLC et à vos traitements (ex. : effets secondaires tels que : nausées, vomissements, irritation des muqueuses, constipation, diarrhées, etc.)
 - Donner des conseils, recettes et idées pour garder un bon état général et atténuer certains effets indésirables
- Vous écouter : parler de votre fatigue peut déjà vous apporter un soulagement
 - Vous assurer, ainsi qu'à votre famille, un soutien *via* des entretiens individuels ou en groupe
 - Identifier et prendre en charge au plus tôt un état dépressif si nécessaire.

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