

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**



**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

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

- 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. Personnes malades. Parcours de soins. Effets indésirables. Fatigue. Prendre en charge. Disponible sur <https://www.cancer.fr/personnes-malades/parcours-de-soins/effets-indesirables/fatigue/prendre-en-charge>
- Institut national du cancer. Personnes malades. Parcours de soins. Effets indésirables. Fatigue. Causes de la fatigue. Disponible sur <https://www.cancer.fr/personnes-malades/parcours-de-soins/effets-indesirables/fatigue/causes-de-la-fatigue>
- Institut national du cancer. Personnes malades. Parcours de soins. Effets indésirables. Fatigue. Fatigue adapter son quotidien. Disponible sur <https://www.cancer.fr/personnes-malades/parcours-de-soins/effets-indesirables/fatigue/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.pwme.fr/fr-fr/mon-suivi-llc/preparer-sa-consultation> 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



CP-518975-06/2025