

QUELS SONT LES TYPES D'EXERCICES PHYSIQUES À FAVORISER ?

Être atteint d'une LLC ne vous empêche pas de pratiquer une activité physique, (sauf avis contraire de votre équipe soignante). L'activité physique ne se limite pas au sport : elle concerne de très nombreuses activités de votre vie quotidienne.

Lorsque c'est possible, il est recommandé d'avoir une activité physique hebdomadaire équivalente aux recommandations pour la population générale.

Toutefois, cela est à adapter en fonction de votre état général, notamment durant vos traitements. N'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante.



Réduire le temps de sédentarité

- Rompre les périodes prolongées de sédentarité, réduire le temps passé en position assise ou allongée.



Exercices cardiorespiratoire d'intensité modérée à élevée (voir tableau)

- 30 minutes par jour, au moins 5 fois par semaine en évitant de rester plus de 2 jours consécutifs sans pratiquer
- Augmente vos capacités cardio-respiratoires
- Permet de maintenir des efforts de plus en plus prolongés

Marche rapide, course à pied, marche nordique, cyclisme, natation...
Passer l'aspirateur, tondre la pelouse, tailler ses arbres ...



Renforcement musculaire

- Développe vos fonctions musculaires
- 2 séances par semaine si possible (évitiez de faire ces 2 séances sur 2 jours consécutifs)

Vélo, danse, gymnastique...
Montées et descentes d'escaliers, port de charges...



Pratiques d'assouplissement et de mobilité articulaire

- Développe votre agilité et votre mobilité articulaire
- 2 à 3 séances par semaine recommandées

Tai-chi, golf, yoga, travaux ménagers...



Exercices d'équilibre

- Renforce votre perception de la position des parties de votre corps (essentiel chez les personnes âgées)
- 2 séances par semaine recommandées

Vélo, danse, marche, trottinette...



EXEMPLES D'ACTIVITÉS PHYSIQUE

Lorsque vous êtes atteint d'une LLC et si votre état de santé le permet, il est recommandé de pratiquer une activité physique adaptée quotidiennement.

La durée et l'intensité sont à ajuster selon votre ressenti avec une reprise douce et progressive. Voici quelques exemples :

Intensité	Exemple
Faible	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher à moins de 5 km/h • Promener son chien
Modérée	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher de 5 à 6 km/h • Monter ses escaliers à vitesse lente • Nage de loisir • Faire du vélo à 15 km/h
Élevée	<ul style="list-style-type: none"> • Monter rapidement ses escaliers • Courir de 8 à 9 km/h • Faire du vélo à 20 km/h



Le saviez-vous ?

Vos activités physiques peuvent avoir lieu dans tous les contextes de la vie quotidienne :

- À la maison : lorsque vous effectuez vos tâches ménagères
- Au cours des déplacements qui requièrent un effort musculaire (se rendre à votre travail, accompagner vos enfants ou petits-enfants, faire des courses, etc.)
- Au travail, si vous êtes encore actif, notamment si votre profession demande des efforts physiques
- Pendant les loisirs, en pratiquant du sport, du jardinage ou du bricolage

Bibliographie :

- Fondation pour la recherche sur le cancer. Collection mieux vivre. Bougez !
- Institut National du Cancer. Activité physique et cancers : des bénéfices prouvés pendant et après les traitements. Disponible sur <https://www.e-cancer.fr/Professionnels-de-sante/Facteurs-de-risque-et-de-protection/Activite-physique/Activite-physique-et-traitement-des-cancers>

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



Sarah Chevalier, Enseignante
en APA, Service Hématologie,
Centre hospitalier
universitaire Nantes