

COMMENT MIEUX DORMIR ?

Votre sommeil est essentiel : il vous permet de faire face à la fatigue liée à votre maladie et à vos traitements.

Voici quelques conseils pour mieux dormir :



Bougez dans la journée

Parfois, même en vous reposant, votre fatigue persiste. En effet, un manque d'activité dans la journée peut parfois perturber votre sommeil nocturne et provoquer une fatigue supplémentaire.



Créez des conditions favorables au sommeil

Un lit confortable et une température ambiante correcte (environ 20°C) vous procurent également un sommeil de qualité.



Couchez-vous à heures fixes

Pour continuer à bien dormir la nuit, couchez-vous et levez-vous à heures fixes.



Demandez conseil à votre médecin

En cas de difficultés pour dormir, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant, qui pourra vous recommander les solutions adaptées, médicamenteuses ou autres.



Si vous faites des siestes, essayez de faire en sorte qu'elles soient courtes.



Le saviez-vous ?

- La durée du repos est variable d'une personne à l'autre.
- La bonne durée, c'est celle qui vous est nécessaire pour récupérer.

Bibliographie :

- 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 aux 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