

QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

La pratique d'une activité physique est bénéfique à tous, y compris si vous êtes atteint d'une LLC (sauf avis contraire de votre équipe soignante).

DES BIENFAITS POUR LA SANTÉ



Renforcement

Développement des capacités musculaire et d'endurance



Tolérance des traitements

Atténuation d'effets secondaires tels que :

- Troubles des articulations
- Douleurs ostéoarticulaires
- Problèmes cardio-vasculaires



Prévention

Moins de risques de développer d'autres maladies :

- Diabète
- Ostéoporose
- Etc.

UN EFFET BÉNÉFIQUE SUR LE MORAL

La pratique d'une activité physique favorise un **mieux-être général**

Moins de fatigue, diminution des troubles du sommeil, amélioration de la concentration, etc.



Libération d'endorphines

qui amplifient la sensation de plaisir et réduisent celle de douleur.



Regard positif sur votre corps

et meilleure gestion de votre anxiété.



Création de liens

(sports ou activités de groupe), moindre isolement.



UN PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)

Si votre état de santé ou de forme ne vous permettent pas de pratiquer en autonomie des activités physiques ou sportives ordinaires, il vous est possible de suivre un programme d'activité physique adaptée (APA) :



L'activité Physique Adaptée, qu'est-ce que c'est ?



Des exercices d'endurance et de renforcement musculaire, entièrement personnalisés selon vos capacités, vos besoins et adaptés à votre pathologie.



Le saviez-vous ?

L'APA est une thérapeutique non médicamenteuse dont l'efficacité a été validée par la Haute Autorité de Santé (HAS). Elle est prescrite sur ordonnance par votre médecin et est dispensée par :

- des enseignants APA (dans votre centre de soins, à domicile, etc.),
- des professionnels de santé (masseur-kinésithérapeute, ergothérapeute psychomotricien).

Bibliographie :

- Fondation pour la recherche sur le cancer. Collection mieux vivre. Bougez !
- HAS. La prescription d'activité physique adaptée (APA).

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