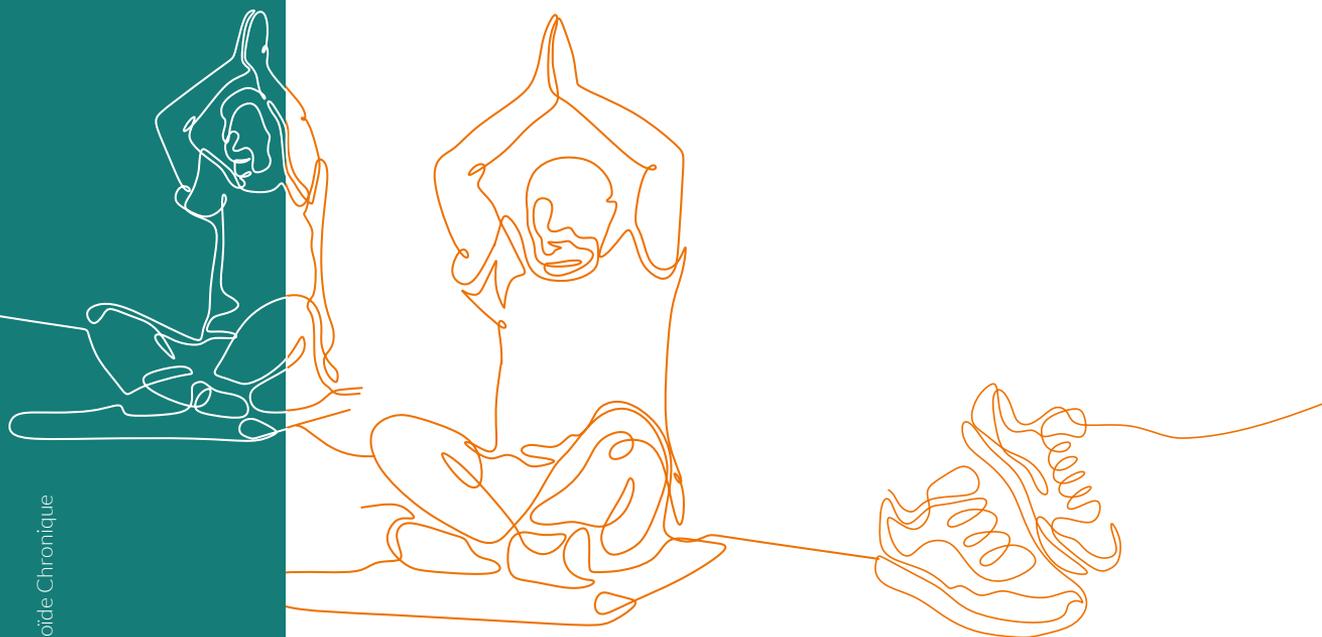




VIVRE
AVEC
UNE LLC

Activité physique et **LLC**

Pourquoi ? Comment ? Avec qui ?



* LLC : Leucémie Lymphoïde Chronique

Carnet réalisé en partenariat avec

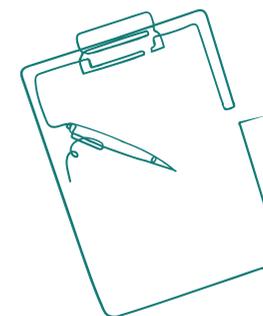


Il est prouvé que l'activité physique régulière contribue à prévenir de nombreux cancers, dont fait partie la LLC. Elle contribue également à prévenir l'hypertension et l'obésité. L'activité physique améliore la santé mentale, la qualité de vie et le bien être ⁽¹⁾.

Pourtant en 2018, l'OMS estime que dans le monde, 1 adulte sur 4 n'atteint pas les recommandations d'activité physique pour la santé, et se donne comme objectif une réduction globale de 15 % de l'inactivité chez les adultes et les adolescents d'ici 2030 ⁽¹⁾.

En France, le développement de l'activité physique constitue un des axes majeurs de plusieurs plans nationaux de santé depuis les années 2000 (les plans Cancer 2003, 2009, et 2014, le plan pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de maladies chroniques en 2007, etc.) ⁽²⁾.

Ce remis a pour objectif de vous aider et vous accompagner dans la pratique d'une activité physique régulière afin de vous sentir mieux et vous permettre de mieux vivre avec la maladie au quotidien.



Sommaire

Activité physique et LLC

Quelles activités physiques pour les patients atteints de LLC ?

Exemples d'exercices d'activité physique adaptée

Vers qui se tourner pour de l'activité physique adaptée ?

Sport versus activité physique : faire la différence et faire ce qui est bon pour soi

Qu'est-ce que le sport ?

Le sport est un sous-type de l'activité physique où les participants adhèrent à un ensemble commun de règles (ou d'attentes), avec un objectif clairement défini et pouvant donner lieu à des compétitions⁽³⁾.

Qu'est-ce que l'activité physique ?

L'activité physique (AP) est définie comme « tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à la dépense énergétique de repos » (Caspersen, 1985). Les différentes AP peuvent être généralement classées en quatre principaux domaines liés :

- aux transports (pour se rendre sur son lieu de travail par exemple)
- aux activités domestiques (bricolage, entretien domestique, etc.)
- aux activités professionnelles
- aux loisirs (incluant les sports et les exercices physiques)⁽³⁾.

Il existe différents niveaux d'intensité de l'activité physique : faible intensité, intensité modérée (en général elle n'excède pas 35 minutes par jour), intensité élevée (ex : montée rapide d'escaliers ou course à pied à 8-9 km/h) et intensité très élevée (en général elle n'excède pas 10 minutes par jour)⁽³⁾.

L'OMS recommande...

La pratique d'une activité physique pour les personnes souffrant d'une maladie chronique⁽¹⁾.

De nombreuses études montrent que l'AP contribue à réduire les risques de survenue de la plupart des maladies chroniques (diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, cancer, etc.). De plus, la Haute autorité de santé (HAS) reconnaît depuis 2011 le bénéfice de la prescription d'activité physique comme thérapeutique non médicamenteuse dans la maladie chronique⁽⁴⁾.



Comment commencer ?

Depuis le 1^{er} mars 2017,

votre médecin traitant peut vous prescrire une ordonnance pour la pratique d'une activité physique. Par cette ordonnance, il vous orientera vers d'autres intervenants spécifiquement formés, tels que des Praticiens en Thérapie Sportive⁽⁵⁾.



Afin de favoriser la pratique de votre AP dès l'initiation^(5,6) :

- **Une évaluation initiale de vos capacités et votre tolérance** à l'exercice est réalisée à travers un entretien et/ou des tests simples (ex : test de marche de 6 minutes).
- **Des tests plus complexes** peuvent être requis pour adapter l'intensité de l'AP.
- **Une individualisation de la prescription** d'AP en tenant compte de vos préférences et attentes est appliquée pour vous engager sur le long terme et vous permettre d'être actif dans votre parcours de soins.
- **Un suivi régulier** du programme mis en œuvre est réalisé pour adapter la prescription (intensité, fréquence, durée) et ajuster vos objectifs thérapeutiques.

Conditions pour débiter la pratique d'une AP⁽⁵⁾ :



Bénéficier d'une autorisation du médecin



Ne pas avoir de contre-indication à la pratique

Quels sont les bénéfices d'une activité physique pour les patients LLC ?

La pratique de l'AP utilisée comme thérapeutique non médicamenteuse peut améliorer votre quotidien sur plusieurs niveaux : la qualité de vie, les capacités physiques, les signes de dépression ainsi que l'espérance de vie⁽⁷⁾.

Bénéfices de l'AP dans les hémopathies malignes



Une réduction du risque de décès entre 36 % et 47 %⁽⁸⁾



Une réduction de la fatigue et de la dépression ainsi qu'une amélioration de la qualité de vie démontrées dans plusieurs études^(3,9)



Des effets favorables sur les conséquences physiques et psychologiques liées à la pathologie et aux traitements⁽³⁾



Il est important de poursuivre une activité physique pendant votre traitement mais aussi APRÈS le traitement

Plusieurs études en ont montré les bénéfices et des exercices d'aérobic associés à des exercices de renforcement musculaire doivent être privilégiés^(9,10).

L'activité physique : un remède contre la fatigue ?

La fatigue est le symptôme le plus fréquemment rapporté par les patients atteints d'un cancer⁽⁷⁾. De plus, une fatigue chronique persistant à l'arrêt du traitement est très fréquente dans les hémopathies malignes⁽³⁾.



sont concernés par l'apparition d'une fatigue sévère⁽³⁾



en phase de traitement déclarent une fatigue 10 ans après le diagnostic initial d'hémopathie maligne⁽³⁾

Réduction de la fatigue dans d'autres cancers

L'efficacité de l'AP a surtout été démontrée dans les cancers du sein et de la prostate.



Diminution d'environ 25 % du niveau de fatigue perçue (jusqu'à 35 % dans le cancer du sein)⁽³⁾

La pratique de l'AP est l'une des thérapies non médicamenteuses les plus efficaces pour réduire la fatigue aussi bien pendant le traitement que dans les suites du traitement⁽⁷⁾.

L'accompagnement proposé par la CAMI Sport & Cancer pour les patients en hématologie

L'intervention se déroule au sein de Pôle Sport & Cancer mis en place au sein des services hématologie des établissements de santé.

- **2 séances individuelles** d'activité physique thérapeutique de **15 à 45 minutes par semaine** pendant votre hospitalisation. Ces séances sont encadrées par un Praticien en Thérapie Sportive formé à l'approche pédagogique de la CAMI Sport & Cancer et titulaire du Diplôme Universitaire « Sport & Cancer ».
- **En fonction de votre état**, le Praticien en Thérapie Sportive sera en mesure d'**adapter la séance** et de vous proposer une pratique en position allongée, assise ou debout.
- **L'intensité et la durée** de la séance sont également personnalisées **en fonction de vos capacités**.

Pour qu'elle soit efficace, l'activité physique doit se pratiquer à une fréquence et avec une intensité adaptées, pendant une période suffisamment longue ⁽³⁾ :

- **Fréquence** : permet de rendre compte de la répétition des périodes d'activité dans un espace-temps.
- **Intensité** : exprimée en MET/heure (équivalent métabolique par heure), mesure la dépense métabolique. Exemple : une marche à allure modérée (4,5 à 5 km/h), correspondant à 3,5 MET, maintenue 2 heures, équivaut à 7 MET/heure.
- **Durée** : temps pendant lequel l'AP a été maintenue.
- **La sécurité** est également un critère à ne pas négliger dans la pratique d'une activité physique pour les patients atteints de cancer.

Patients adultes de moins de 65 ans et patients plus âgés

Objectifs au cours du traitement ⁽⁷⁾

- Limiter les temps de sédentarité
- Rompre les périodes prolongées passées en position allongée ou assise
- Maintenir ou promouvoir un mode de vie actif pendant les traitements médicaux

Objectifs après le traitement ⁽⁷⁾

- Adopter un mode de vie actif
- Pratiquer des activités d'endurance et de renforcement musculaire

Chez les patients âgés de moins de 65 ans ⁽⁷⁾

- Pratiquer au moins **30 minutes d'AP par jour** de type cardio-respiratoire d'intensité modérée à élevée, au moins **5 jours/semaine**
- Pratiquer au moins **2 séances de renforcement musculaire par semaine**, des membres inférieurs, supérieurs et du tronc (1 à 2 jours de récupération entre chaque séance)
- Réaliser des exercices d'**assouplissement et de mobilité articulaire, 2 à 3 fois par semaine** (exemple : étirements pendant 10-30 secondes répétés 2-3 fois).

Chez les patients âgés de plus de 65 ans ⁽⁷⁾

- Intégrer aux activités quotidiennes ou de loisir des **exercices d'équilibre au moins 2 fois par semaine**.

Il est conseillé de pratiquer de manière progressive l'AP, tant au cours d'une séance (échauffement), que lors de la reprise d'activité (augmentation progressive de la durée, fréquence et intensité) ⁽⁷⁾.

Conseils pour la pratique d'une AP ⁽¹¹⁾



Durée

Entre au moins 3 et 6 mois et d'au moins 10 minutes, à condition d'être répétée plusieurs fois dans la journée



Fréquence

Au moins 5 jours par semaine pour obtenir un effet métabolique

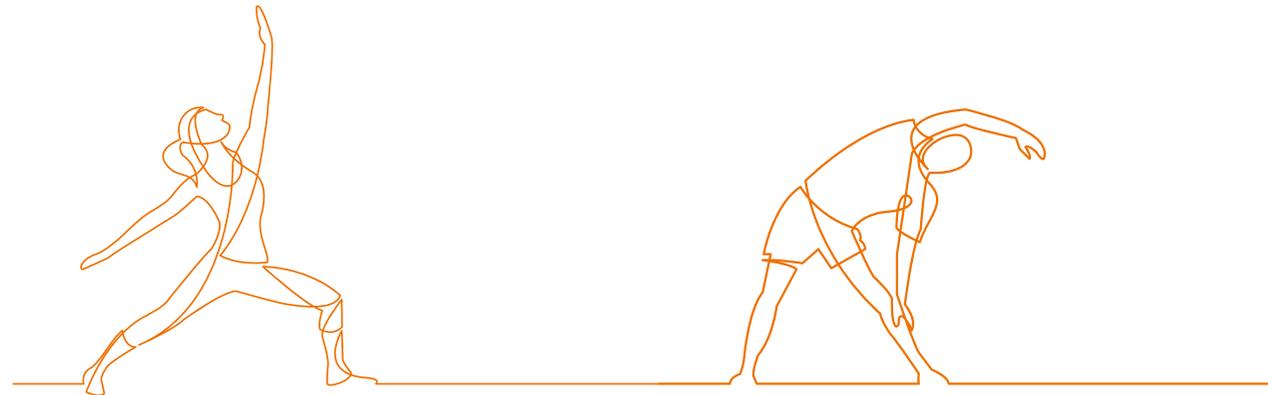


Intensité

À adapter selon votre état de santé pour être bénéfique

Patients atteints d'arthralgie ou ayant des douleurs musculosquelettiques

Chez une population non cancéreuse, la pratique d'une AP associée à une perte de poids quand nécessaire fait partie des recommandations générales pour réduire les arthralgies (douleurs articulaires) ⁽³⁾. Les arthralgies sont parfois provoquées par certains traitements et corticoïdes ⁽¹¹⁾.



Certains exercices simples peuvent vous aider ⁽¹²⁾ :

- Les exercices d'amplitude de mouvement
Exemples : lever les bras au-dessus de votre tête ou faire rouler vos épaules d'avant en arrière.
- Les exercices de renforcement musculaire contribuent à soutenir et à protéger vos articulations.
- Les exercices d'aérobie ou d'endurance contribuent à votre forme physique générale.
Exemples : la marche, la bicyclette, la natation, etc.
- D'autres activités réalisées au quotidien peuvent également aider.
Exemples : tondre la pelouse, ratisser les feuilles, promener votre chien, etc.

Quelques conseils pour ne pas brusquer vos articulations : commencez lentement, vous pouvez appliquer une serviette chaude sur vos articulations et vos muscles avant l'AP et des glaçons pendant 20 minutes sur vos articulations après l'AP ⁽¹²⁾.

Exemples d'exercices d'activité physique adaptée

Exercice 1 : flexion de genoux

Consignes :

- **Placement** : pieds parallèles largeur de bassin, totalité de la plante du pied en contact avec le sol et poids du corps légèrement vers l'avant. Épaules maintenues au-dessus du bassin en position neutre. Auto-grandissement par un allongement de la colonne vertébrale. Épaules légèrement ouvertes et abaissées.
- **Action** : flexion maximale des genoux dans l'axe des orteils. Pas de bascule du haut du corps vers l'avant, les épaules doivent rester au-dessus du bassin qui est lui-même en position neutre. Rentrer le nombril vers la colonne pour dynamiser le transverse. Rentrer légèrement le menton pour favoriser l'allongement de la zone cervicale.
- **Lors de l'extension des genoux** : pousser en maintenant le poids du corps légèrement vers l'avant des orteils. Inspirer lors de la flexion et expirer lors de l'extension.



Points d'attention : ne pas creuser au niveau des lombaires pour essayer de basculer les fessiers vers l'arrière. L'exercice se porte au niveau des quadriceps, il est important de garder le buste droit et de ne pas effectuer de mouvement au niveau du bassin. Réaliser un mouvement maîtrisé sans chercher à mettre de la vitesse.

Exercice 2 : fentes latérales

Consignes :

- **Placement** : pieds à 45° vers l'extérieur écartement environ 2 fois la largeur de bassin, totalité de la plante du pied en contact avec le sol et poids du corps légèrement vers l'avant. Épaules maintenues au-dessus du bassin en position neutre. Auto-grandissement par un allongement de la colonne vertébrale. Épaules légèrement ouvertes et abaissées.
- **Action** : flexion maximale du genou droit dans l'axe des orteils. Pas de bascule du haut du corps vers l'avant ou sur le côté. Les épaules doivent rester au-dessus du bassin en position neutre. Rentrer le nombril vers la colonne pour dynamiser le transverse. Rentrer légèrement le menton pour favoriser l'allongement de la zone cervicale.
- **Lors de l'extension du genou** : basculer le poids du corps légèrement vers l'avant des orteils et sur le bord externe du pied. Inspirer lors de la flexion et expirer lors de l'extension.

Points d'attention : ne pas creuser au niveau des lombaires pour essayer de basculer les fessiers vers l'arrière. L'exercice se porte au niveau des quadriceps, il est important de garder le buste droit et de ne pas effectuer de mouvement au niveau du bassin. Réaliser un mouvement maîtrisé sans chercher à mettre de la vitesse. Réaliser ensuite le même exercice mais cette fois-ci du côté gauche.



Pour chaque exercice, réaliser entre 5 et 10 répétitions en fonction du ressenti.



Exercice 3 : push up avant

Consignes :

- **Placement** : pieds parallèles largeur de bassin, totalité de la plante du pied en contact avec le sol et poids du corps légèrement vers l'avant. Genoux déverrouillés. Épaules maintenues au-dessus du bassin en position neutre. Auto-grandissement par un allongement de la colonne vertébrale. Épaules légèrement ouvertes et abaissées. Coude fléchi avec mains à la hauteur des épaules, paumes de main devant soi.
- **Action** : flexion maximale des coudes avec adduction des omoplates (rapprochement) à l'inspiration.
- **Puis à l'expiration** : extension des coudes en poussant les mains vers l'avant (arrivée des bras parallèles au sol et mains toujours à hauteur des épaules) avec abduction des omoplates (écartement). Bien maintenir le nombril rentré vers la colonne pour maintenir le transverse.

Points d'attention : maintenir les épaules bien au-dessus du bassin. Faire attention à ne pas basculer le buste vers l'avant ou l'arrière lors du mouvement. Maintenir le sternum rentré. Garder les omoplates en légère adduction. Chercher à accentuer le mouvement des côtes latérales lors des mouvements respiratoires.



Exercice 4 : push up haut

Consignes :

- **Placement** : pieds parallèles largeur de bassin, totalité de la plante du pied en contact avec le sol et poids du corps légèrement vers l'avant. Genoux déverrouillés. Épaules maintenues au-dessus du bassin en position neutre. Auto-grandissement par un allongement de la colonne vertébrale. Épaules légèrement ouvertes et abaissées. Coude fléchi avec mains à la hauteur des épaules, paumes de main devant soi.
- **Action** : flexion maximale des coudes avec légère adduction des omoplates (rapprochement) à l'inspiration.
- **Puis à l'expiration** : extension des coudes en poussant les mains vers le haut (arrivée des bras dans le prolongement de la tête bras au niveau des oreilles) avec élévation des omoplates. Bien maintenir le nombril rentré vers la colonne pour maintenir le transverse.

Points d'attention : maintenir les épaules bien au-dessus du bassin. Faire attention à ne pas basculer le buste vers l'avant ou l'arrière lors du mouvement. Maintenir le sternum rentré. Gardez les épaules et omoplates basses, ne pas les laisser remonter vers les oreilles lors du mouvement.



Professionnels de santé

Votre médecin traitant

Médecin du sport



Association CAMI Sport & Cancer

Association à but non-lucratif reconnue
d'intérêt général développant des programmes d'activité
physique à visée thérapeutique en cancérologie.

Tél : 01 85 34 48 69

Mail : info@sportetcancer.com

<https://www.sportetcancer.com/>



Références bibliographiques

1. OMS. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. 2018.
2. HAS. Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes. Juillet 2019.
3. INCa. Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer - Des connaissances scientifiques aux repères pratiques. Collection Etats des lieux et des connaissances 2017.
4. Ministère des solidarités et de la santé. Activité physique et santé. <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-et-sante> (consulté le 18/07/2022)
5. Ministère des affaires sociales et de la santé. Décret no 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée.
6. Inserm. Activité physique, prévention et traitement des maladies chroniques - Une expertise collective de l'Inserm. Communiqué de presse 14 février 2019.
7. Bigard X, et al. Activités physiques et hémopathies malignes : le rôle du médecin du sport. *Swiss Sports & Exercise Medicine* 2016;64(4):20-24.
8. Schmid D, et al. Pre- and post-diagnosis physical activity, television viewing, and mortality among hematologic cancer survivors. *Plos One* 2018.
9. Bouanani N, Asly M. Adapted physical activity and hematological malignancies. *Pan African Medical Journal* 2020.
10. Furzer BJ, et al. A randomised controlled trial comparing the effects of a 12-week supervised exercise versus usual care on outcomes in haematological cancer patients. *Support Care Cancer* 2016;24:1697-1707.
11. Cami Sport & Cancer. <https://www.sportetcancer.com/impacts-benefices> (consulté le 18/05/2022)
12. Mayo Clinic. Exercise helps ease arthritis pain and stiffness. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/arthritis/in-depth/arthritis/art-20047971> (consulté le 18/07/2022)



Témoigner, partager, se soutenir face au cancer

Malade ou proche,
vous êtes touché par une Leucémie
Lymphoïde Chronique (LLC) ?

Venez découvrir le site



Ce site propose différents supports pour comprendre
et vivre avec une LLC mais également les ressources dont les aidants
ont besoin pour mieux vivre le rôle très particulier qui est le leur.

Le site internet « **Vivre Avec une LLC** » est accessible sur le lien
<https://vivreavecunellc.fr/> ou en flashant le QR Code ci-contre.

