hémato



PATIENTS

3 Myélome Multiple
Prendre soin de son bien-être et vivre ses envies

Pact Onco™
Personnalisation de l'ACcompagnement du patienT en ONCOlogie

af3m
Association Française des Malades du Myélome Multiple

Document réalisé en collaboration avec l'AF3M. Les informations fournies dans cette brochure le sont uniquement à des fins d'information et ne remplacent pas les discussions avec les équipes soignantes.

Pfizer Oncologie

Prendre le temps de se (re)centrer sur son bien-être et de vivre ses envies

Une rechute et/ou l'initiation d'un nouveau traitement peuvent entraîner des changements importants dans votre vie… **Votre bien-être est un élément clé pour vivre avec un myélome multiple et continuer à faire ce dont vous avez envie.** Aujourd'hui, il est possible de prendre soin de son bien-être, à tout moment de son parcours avec le myélome multiple.

1. DÉFINIR ses envies

Définissez ce qui compte le plus pour vous, ce que vous aimez

2. PARTAGER ses envies

Partagez vos envies avec vos proches et votre équipe soignante

3. VIVRE ses envies

Vivez vos envies tout en les adaptant à vos capacités physiques et psychiques actuelles

Vous avez peut-être déjà défini ce qui compte le plus pour vous et partagé vos envies avec vos proches et votre équipe soignante. Et vous avez probablement décidé ensemble, avec votre médecin, d'une prise en charge adaptée qui vous permettra de continuer à faire le plus possible ce que vous aimez et de vivre vos envies, avec quelques adaptations si nécessaires. Un des objectifs de cette prise en charge personnalisée est notamment celui de vous donner du temps pour prendre soin de votre bien-être.
Dans cette brochure, vous trouverez des conseils pratiques et des astuces qui vous permettront de créer des habitudes positives dans votre vie quotidienne.

De petits changements peuvent faire de grandes différences sur votre bien-être !

Si vous avez besoin de (re)définir vos envies et de savoir comment les partager, voici deux brochures qui pourront vous guider et vous apporter des conseils pratiques.
N'hésitez pas à en parler avec à votre équipe soignante !



Besoin de mieux comprendre et de définir ses envies ?



Besoin de partager ses envies avec ses proches et son équipe soignante

Vous pourrez également retrouver ces brochures et les télécharger sur le site de PactOnco

Prendre soin de sa santé mentale

Quand on vit avec un myélome multiple, **le moral peut avoir des hauts et des bas et on peut parfois ressentir une souffrance psychique,** et ce, à tout moment du parcours de soin. [1,2] Il est tout à fait normal de connaître « des jours sans ».[2]
Pour mieux accepter ses émotions et agir dessus, il existe des astuces simples que vous pouvez adopter dans votre vie quotidienne.[2]

Prendre soin de son bien-être émotionnel

Continuez à profiter de chaque bon moment
Continuez à faire les choses qui comptent le plus pour vous, à vivre vos envies : pratiquer votre passe-temps, voir les gens que vous aimez... Essayez de planifier chaque jour une activité qui vous plaît. [2,3]

Restez informé(e) sur votre myélome multiple
Le fait d'être informé sur votre myélome multiple et ses traitements peut vous aider à mieux contrôler la situation. [2,4]

N'hésitez pas à en parler
Parlez à votre famille et vos amis de ce que vous ressentez, cela peut vous apaiser. N'hésitez pas également à faire part de vos émotions à votre équipe soignante. [1,2]

« Calmez » votre esprit par une technique simple
Porter votre attention sur le moment présent et prenez conscience de vos pensées et sentiments. Cela peut être utile pour vous sentir plus calme et moins anxieux.[2]

Exprimez vos émotions
S'exprimer de manière créative en peignant, dessinant ou jouant de la musique, etc., ou libérer ses émotions en se permettant de pleurer ou d'écrire ce que l'on ressent peut être bénéfique. [2]

Si vous souhaitez mieux comprendre vos émotions, évaluer votre niveau d'anxiété et découvrir comment les thérapies complémentaires peuvent améliorer votre bien-être et aider à gérer l'anxiété, vous pouvez consulter cette brochure.
N'hésitez pas à la demander à votre équipe soignante !



Brochure pour les patients atteints de cancer :
Je prends soin de moi, je prends soin de mes émotions

Vous pourrez également retrouver ces brochures et les télécharger sur le site de PactOnco

En cas de tristesse persistante ou si elle a un impact sur votre quotidien, parlez-en à votre équipe soignante. Elle pourra vous conseiller et vous orienter vers des soins adaptés. [1,4]

1. INCa. Repérage et traitement précoce de la souffrance psychique des patients atteints de cancer. Référentiel organisationnel. Avis d'experts. Janvier 2018.
2. MyelomaUK. Infopack for living well with myeloma. Disponible sur le site de MyelomaUK (consulté en novembre 2025).
3. INCa. Adapter sa vie quotidienne et professionnelle. Disponible sur le site de l'INCa (consulté en novembre 2025).
4. AFSOS/SFPO. Troubles anxieux et cancer. Référentiels en Soins Oncologiques de Support. 27/03/2018.

Prendre soin de sa santé physique

L'activité physique est importante pour votre santé et votre bien-être pendant et après votre traitement. [5,7]

Elle peut vous aider à vous sentir moins fatigué(e) et à améliorer votre santé physique et mentale. [5,6,8] Elle a également d'autres bénéfices comme prévenir la perte musculaire et vous permettre de poursuivre le plus normalement possible vos activités du quotidien. [2,5]
Si vous avez l'impression que vos capacités physiques sont limitées, ne vous découragez pas et commencez progressivement. Tout mouvement qui produit une augmentation marquée de la dépense énergétique est considéré comme une activité physique. [6] Une pratique même de faible niveau est à privilégier. [7]

Intégrer l'activité physique à votre quotidien

Votre équipe soignante vous conseillera sur l'activité physique et vous proposera celle qui vous convient le mieux, ainsi que la meilleure façon de la pratiquer. [2,5,9]
Voici quelques exemples :



Étirement [5]
Discutez avec votre équipe soignante des pratiques d'assouplissement et de mobilité articulaire que vous pouvez faire tout en douceur (par ex. : yoga et tai-chi). [2,5]



Renforcement musculaire [5]
Des exercices de renforcement musculaire peuvent également être réalisés comme porter des courses ou monter / descendre les escaliers... [5,9]



Équilibre [5]
Demandez à votre équipe soignante quels sont les exercices que vous pouvez faire en toute sécurité (par ex. : en utilisant une chaise). Ceux-ci peuvent être intégrés à vos activités quotidiennes. [5,9]



Marche [5]

La marche est recommandée pour maintenir un mode de vie actif et éviter la sédentarité. [5]

Selon votre état physique, vos antécédents personnels de pratique, vos traitements ou vos attentes et envies, il peut vous être prescrit une activité physique adaptée, aussi appelée APA. [5]

Cet accompagnement progressif et personnalisé vise à vous rendre autonome pour que l'activité physique s'inscrive dans la durée. [6]

Parlez-en avec votre équipe soignante !

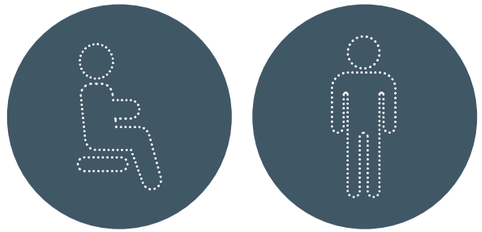
Pour en savoir plus sur l'activité physique adaptée et découvrir une vidéo de témoignages de patientes réalisée par l'AF3M, flashez ce QR code :

2. MyelomaUK. Infopack for living well with myeloma. Disponible sur le site de MyelomaUK (consulté en novembre 2025).
5. INCa. Pratiquer une activité physique. Disponible sur le site de l'INCa (Mis à jour le 01 novembre 2024 et consulté en novembre 2025).
6. AFSOS. Référentiels inter-régionaux en Soins Oncologiques de Support. Activité physique et cancer (05/2024).
7. Lecat C et al. Multiple myeloma and physical activity. BMC Res Notes 2021;14:171.
8. Shapiro YN et al. Lifestyle considerations in multiple myeloma. Blood Cancer Journal 2021;11:172.
9. MyelomaUK. Exercises for myeloma patients. Disponible sur le site de MyelomaUK (consulté en novembre 2025).

Prendre soin de sa santé physique (suite)

Voici un exemple de programme pour prendre soin de votre santé physique [5,10,11]

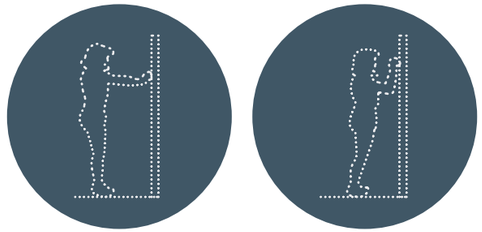
- **Bougez un peu chaque jour, idéalement 30 minutes** (marche, vélo, natation… ou simplement aller faire quelques pas). **L'important est de ne pas rester plusieurs jours de suite sans bouger du tout.**
- **Renforcez doucement vos muscles 2 fois par semaine, sans forcer** : porter les courses, monter les escaliers, se lever d'une chaise plusieurs fois… tout cela compte. Vous trouverez ci-dessous quelques exercices simples à pratiquer à la maison.



5 à 10 fois le mouvement – 3 répétitions

Assis - debout

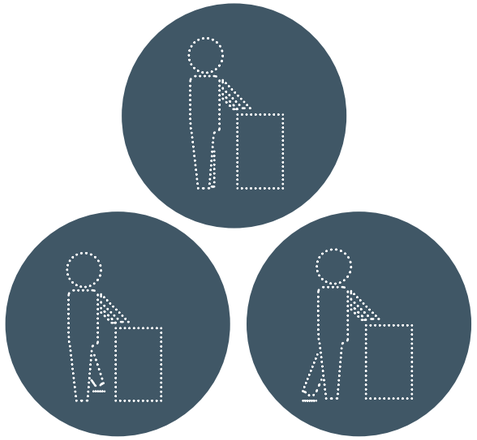
- Placez vos pieds fermement sur le sol.
- Tenez-vous bien droit et poussez sur les talons pour vous redresser.
- Poussez vos fesses vers l'arrière lorsque vous vous rasseyez.



5 à 10 fois le mouvement – 3 répétitions

Pompe contre le mur

- Pliez les coudes et rapprochez votre corps du mur.
- Serrez vos omoplates pour créer de la tension.
- Allez de l'avant et de l'arrière.



5 à 8 fois le mouvement – 3 répétitions

Glissement du talon

- Tenez-vous à un objet solide pour maintenir votre équilibre et vous soutenir.
- Pliez les genoux et glissez un pied sur le côté.
- Ramenez votre pied au centre puis glissez le même pied en arrière.
- Travaillez les deux côtés de votre corps.

- **Pratiquez quelques étirements légers 2 à 3 fois par semaine** pour garder de la souplesse, toujours sans douleur. Étirements maintenus 10 à 30 secondes et répétés 2 ou 3 fois, sans inconfort ni raideur.
- **Si vous avez 65 ans ou plus, intégrez de petits exercices d'équilibre** dans la vie quotidienne (alternez le soulèvement d'un pied puis de l'autre en restant stable sur une seule jambe, marcher en ligne…).

Pendant les traitements, il est normal que ce soit plus difficile : chaque petit mouvement compte, même de courte durée, et apporte déjà un bénéfice par rapport à l'inactivité.

5. INCa. Pratiquer une activité physique. Disponible sur le site de l'INCa (Mis à jour le 01 novembre 2024 et consulté en novembre 2025).
10. Myeloma Canada. Excercise program. Disponible sur le site de Myeloma Canada (consulté en novembre 2025).
11. Ministère de la Santé et de la Prévention. Travail de l'équilibre chez les seniors et les personnes âgées. 2023 (consulté en novembre 2025).

Prendre soin de son alimentation

Le myélome multiple et ses traitements peuvent avoir des conséquences sur votre alimentation, par exemple en diminuant l'appétit ou en rendant l'alimentation plus difficile, ce qui peut conduire à un amaigrissement et parfois à une dénutrition. La dénutrition correspond à un manque de nutriments lié à la maladie ou aux traitements. Elle peut entraîner une perte de muscle et de force. Tous les patients peuvent être concernés y compris ceux en surpoids ou obèses. [2,12,13]

C'est pourquoi, votre état nutritionnel, c'est-à-dire le bon équilibre entre ce que vous consommez et ce que vous dépensez physiquement, sera évalué et surveillé tout au long de votre parcours de soins. [12] Il est également important de surveiller votre poids, une fois par semaine. [12]

Intégrer de bonnes habitudes dans votre alimentation

Pour bien vous nourrir, voici quelques petits conseils pratiques à intégrer facilement au quotidien (sauf si contre-indication médicale). **L'important est de garder les repas comme un moment de plaisir :** [12]

- **Ajoutez des matières grasses crues** (huile d'olive, beurre, crème, fromages) **et, si possible, un peu de sucre** (confiture, compote, caramel) **dans vos repas.**
- **Maintenez des apports suffisants en protéines** pour conserver muscles et défenses immunitaires : poissons, blancs d'œuf, fromages, laitages ; hachez-les si nécessaire.
- **Consommez des légumineuses** (lentilles, pois chiches...) associées à des céréales si elles sont bien tolérées.
- **Buvez au moins 1,5 litre de boissons** (eau, thé, bouillon de légumes, infusions, café léger) **réparti dans la journée,** hors repas pour ne pas couper l'appétit.
- **Après les repas, restez semi-assis pendant environ 30 minutes** pour faciliter la digestion et limiter les reflux.

En cas de dénutrition ou de surpoids, votre équipe soignante vous apportera des conseils adaptés. [12]

Quel que soit votre état nutritionnel, vous pouvez bénéficier de conseils hygiéno-diététiques d'un diététicien ou d'un nutritionniste pour une alimentation adaptée. [12,13] **N'hésitez pas à en discuter avec votre équipe soignante.**

Que faut-il savoir sur les **compléments nutritionnels oraux** ? [12]

- **Les compléments nutritionnels oraux** sont des aliments concentrés prescrits par votre médecin pour couvrir vos besoins en calories, protéines, vitamines et minéraux lorsque votre alimentation seule n'est pas suffisante.
- **Ils sont disponibles sous différentes formes et saveurs,** pour s'adapter le plus possible à vos goûts et besoins.
- Ils sont disponibles en pharmacie et remboursés par la Sécurité sociale.
- **Ils viennent compléter votre alimentation habituelle mais ne doivent en aucun cas remplacer les repas.**



Arrêter la consommation d'alcool et de tabac ou de toute autre substance nocive pour la santé fait partie du traitement de votre cancer. Cela permet de réduire les risques de complications pendant et après les traitements. [12]

2. MyelomaUK. Infopack for living well with myeloma. Disponible sur le site de MyelomaUK (consulté en novembre 2025).
12. INCa. Nutrition. Disponible sur le site de l'INCa (mis à jour le 01/12/2024 et consulté en novembre 2025).
13. INCa. Comprendre le myélome multiple. Octobre 2015.

Prendre soin de sa vie sociale

Vos amis, les membres de votre famille ainsi que votre équipe soignante mais aussi les associations de patients, sont là pour vous aider et vous soutenir. En partageant votre vécu de la maladie, des traitements... vous les aiderez à vous apporter le soutien et les soins nécessaires à l'amélioration de votre bien-être mental et physique.

En parler à un professionnel

Chacun vit la maladie de façon différente, en fonction de son histoire, de sa personnalité, de ses relations familiales, sociales, professionnelles. Dans tous les cas, **n'hésitez pas à exprimer vos doutes et vos craintes notamment à votre médecin ou à votre équipe soignante qui pourra vous orienter vers un soutien psychologique.** [14]
À tout moment de la maladie, un rendez-vous avec un psychologue peut être programmé, à l'hôpital ou dans une structure dédiée (centre médico-psychologique), y compris pour vos proches. [14] **N'hésitez pas à faire appel à cette aide dès que vous en ressentez le besoin.** [14]

Rencontrer des personnes dans la même situation que vous

Que vous soyez confronté(e) à une rechute et/ou à l'initiation d'un nouveau traitement, **vous n'êtes pas seul(e).** Des groupes de parole peuvent être organisés à l'initiative de l'établissement de santé dans lequel vous êtes pris(e) en charge ou d'associations (comme les groupes de parole de l'association AF3M). **Ils permettent d'échanger, de discuter et de rencontrer des personnes qui savent exactement ce que vous vivez.** [14]

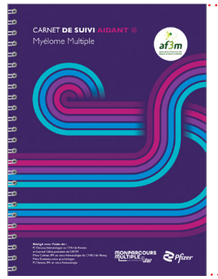


Votre équipe soignante est là pour vous écouter et vous orienter vers les ressources adaptées à vos besoins et à vos envies.
N'hésitez pas à en parler. [14]

Trouver du soutien au quotidien et adapter les rôles de chacun [2]

Le rôle du proche aidant, qu'il s'agisse d'un partenaire ou d'un enfant qui vous soutient, peut évoluer lorsque le myélome bouscule le quotidien. Les aidants doivent parfois assumer de nouvelles responsabilités, financières ou pratiques, ce qui peut modifier l'équilibre et créer des tensions ou un sentiment de perte de repères. **Cette réorganisation des rôles demande du temps, de la communication et de la compréhension de part et d'autre.**

Les associations peuvent également soutenir vos proches aidants en leur offrant information, groupe de parole, aide et accompagnement.



Un Carnet de suivi Aidant, Myélome Multiple à été élaboré spécifiquement pour votre proche-aidant. Il lui donnera des repères pour mieux comprendre son rôle, prendre soin de lui-même, vous accompagner dans vos traitements et connaître ses droits.
N'hésitez pas à le demander avec votre équipe soignante !

Adapter son quotidien

- **Planifiez les taches ménagères** quand vous avez de l'énergie (ex. préparer des repas à l'avance).
- **Acceptez l'aide** de vos proches.
- **Utilisez des services pratiques** (livraison, aide à domicile).
- **Renseignez-vous sur les aides disponibles,** certaines pouvant être gratuites.

2. MyelomaUK. Infopack for living well with myeloma. Disponible sur le site de MyelomaUK (consulté en novembre 2025).
14. INCa. S'informer et être écouté. Disponible sur le site de l'INCa (mis à jour le 01/11/2024) et consulté en novembre 2025).



Besoin de mieux comprendre et de définir ses envies ?



Besoin de partager ses envies avec ses proches et son équipe soignante

En suivant les conseils des deux premières brochures ci-dessus, vous et votre équipe soignante avez pu mettre en place une prise en charge adaptée à toutes vos envies.

Il s'agit là d'un élément clé pour mieux vivre avec votre myélome multiple. Et continuer à prendre soin de votre santé physique, mentale et émotionnelle pourrait améliorer votre bien-être et comment vous vous sentez au quotidien.

JE CONTINUE À PRENDRE SOIN DE MOI

Notes

Prendre soin de son bien-être et de ses envies

Se concentrer sur vos envies, sur ce que vous aimez peut vous aider à améliorer votre bien-être au quotidien. N'oubliez pas que vos envies peuvent changer au cours du temps ou en fonction de votre situation familiale, médicale, professionnelle... dans ce cas, n'hésitez pas à reprioriser ce qui compte pour vous ! Une discussion fructueuse et positive avec vos proches et votre équipe soignante peut les aider à mieux **« prendre soin de votre bien-être et vos envies ».**

Vivre avec un Myélome Multiple ne signifie pas renoncer à tout
... prendre le temps de réfléchir, dialoguer avec son équipe soignante, sa famille, ses proches permettra une prise en charge adaptée et personnalisée, pour continuer à faire ce que vous aimez et **vivre vos envies !**

Rendez-vous sur le site Pact-Onco, vous y retrouverez des articles d'information complémentaire ou d'autres ressources à télécharger

Découvrez La Vie Autour (site élaboré en collaboration avec l'AFSOS) pour mieux vivre le cancer au quotidien.Trouvez des associations proposant des soins de support proches de chez vous.

Besoin d'informations sur votre prise en charge ? Sur votre nouveau traitement ?
Pour toutes vos questions, quelles qu'elles soient, n'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante.

Pact Onco™
Personnalisation de l'ACcompagnement du patienT en ONCOlogie

PP-UNP-FRA-5553 - Mars 2026 - Pfizer - Société par actions simplifiée au capital de 47.570 €. Siège social 23-25 avenue du Docteur Lannelongue - 75014 Paris – 433 623 550 RCS Paris – N°SIREN 433 623 550 - N°SIRET 433 623 550 00020 N°TVA intra-communautaire FR 73 433 623 550 - Locataire-gérant de Pfizer Holding France.

LE TRI FACILE
PAPIER
BAC DE TRI

Pfizer