

QUELS TYPES D'ACTIVITÉS SONT PROPOSÉS EN APA ?

L'APA a pour objectif de répondre aux différents besoins des pratiquants en s'adaptant aux capacités physiques de chacun. L'APA est généralement pratiquée collectivement (mais peut l'être individuellement) au sein d'une structure ou à domicile.

Plusieurs types d'activités sont donc possibles.

Il est possible d'être orienté vers une activité :

D'endurance dont l'objectif est de développer sa capacité cardiorespiratoire afin de reculer son seuil de fatigue.



De renforcement musculaire dont l'objectif est de développer ses aptitudes musculaires (Force, coordination, souplesse, équilibre).

Ces deux types d'activités sont extrêmement complémentaires, c'est pourquoi en cancérologie il est préconisé de les combiner.

vélo
gymnastique
yoga
pilates
marche
footing



Les activités prescrites sont définies par leur intensité, leur fréquence, leur durée, et sont différentes selon les fonctions physiologiques qu'elles sollicitent.

POUR EN SAVOIR PLUS

Plusieurs professionnels (enseignants en APA, médecins, infirmières, kinésithérapeutes, etc.) peuvent vous conseiller, vous informer et vous aider à vous orienter vers l'activité physique adaptée à vos besoins et à vos envies.

➔ onyva-paysdelaloire.fr

➔ e-cancer.fr

➔ has-sante.fr

➔ santepubliquefrance.fr

➔ mangerbouger.fr



OÙ TROUVER UNE OFFRE D'APA EN CANCÉROLOGIE ?

Avant et pendant les traitements :

① Se renseigner auprès de l'établissement qui vous prend en charge

① Dans l'annuaire des ressources ONCOPL
➔ oncopl.fr - rubrique "annuaire des ressources"

Après les traitements :

① Sur le site "On y va !", la solution pour bouger avec une maladie chronique
➔ onyva-paysdelaloire.fr



Le réseau régional de cancérologie a un rôle de coordination de l'ensemble des opérateurs de la prise en charge des patients atteints de cancer. Notre finalité est de garantir à tous les patients atteints d'un cancer, un accès égal à des soins de qualité en cancérologie quels que soient le lieu et la structure de prise en charge dans la région des Pays de la Loire

RÉSEAU RÉGIONAL DE CANCÉROLOGIE
ONCO PAYS DE LA LOIRE
50 route de Saint Sébastien -
44093 Nantes
➔ oncopl.fr

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA) ET CANCER

ET SI L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ÉTAIT UNE DES CLÉS DURANT CETTE PÉRIODE ?

Je suis patient(e)
Et je suis ou j'ai été atteint(e) d'un cancer



QU'EST CE QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA) ?

L'Activité physique adaptée (APA) est destinée aux personnes qui, pour diverses raisons, ne sont pas en capacité de pratiquer une activité physique dans les conditions «classiques ». On recherche alors un mieux-être et non une performance, ce qui différencie l'APA du sport.

L'APA répond aux besoins et aux capacités de chacun, le tout dans le respect de ses envies et de sa sécurité. On peut pratiquer à tout âge, avant, pendant et après les traitements, et elle est bénéfique à toute personne atteinte de cancer, peu importe son niveau d'activité physique (AP) habituel.

L'activité physique adaptée est une thérapeutique non médicamenteuse.

QUI PEUT PRESCRIRE DE L'APA ?

Un médecin spécialiste (oncologue, radiothérapeute, chirurgien, etc.) ou un médecin généraliste peuvent vous prescrire une activité physique adaptée.

Le médecin va pouvoir évaluer vos capacités fonctionnelles, dépister certaines limitations nécessitant par exemple des explorations supplémentaires, repérer des contre-indications et vous prescrire certains types d'activités adaptés à vos besoins.

Il peut également faire appel à un professionnel spécialisé en APA pour évaluer votre condition physique et ainsi concevoir avec vous un programme personnalisé répondant à vos besoins et vos attentes.

L'APA EST-ELLE PRISE EN CHARGE FINANCIÈREMENT ?

La prescription d'APA n'ouvre pas droit à un remboursement de la sécurité sociale. Néanmoins, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de vos organismes de retraite ou mutuelle car certains peuvent la prendre en charge ou financer une partie.

Certains établissements de santé ou associations qui prennent en charge des patients atteints de cancer, peuvent proposer des séances d'APA gratuitement.

POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

Un grand nombre d'études indiquent que la pratique de l'APA apporte de nombreux bénéfices aux patients atteints de cancer :

Limite la fatigue
Prévient ou limite le déconditionnement physique
Améliore le sommeil

Diminue le risque de récurrence

Améliore la qualité de vie
Diminue le stress et l'anxiété
Renforce l'estime de soi
Facilite l'intégration sociale
Procure du plaisir
Lutte contre l'isolement

L'APA peut être pratiquée avant, pendant et après les traitements du cancer

Débutée précocement, les bénéfices de l'APA sont d'autant plus importants

Pour être bénéfique la pratique doit être régulière et progressive



QUELS PROFESSIONNELS PEUVENT ENCADRER L'APA ?

Avant et pendant votre traitement

- Des enseignants en APA : qui disposent des connaissances pratiques, pédagogiques et scientifiques indispensables pour dispenser de l'activité physique et sportive chez des patients atteints d'une maladie chronique telle que le cancer. Ils sont titulaires au minimum d'un niveau Licence avec mention activité physique adaptée et santé.



- Certains masseurs-kinésithérapeutes, psychomotriciens, ergothérapeutes : qui sont des professionnels de santé de rééducation (marche, équilibre, transferts, réadaptation dans les actes de la vie quotidienne, etc.) pouvant être formés à l'APA.

Après les traitements

- Certains éducateurs sportifs : qui sont formés dans une activité sportive spécifique par une fédération sportive et sont autorisés à dispenser de l'APA prescrite par un médecin. Ils sont titulaires au minimum d'un diplôme d'état du Ministère des Sports.



- Certains entraîneurs et animateurs bénévoles : qui sont titulaires d'un diplôme délivré par une fédération sportive agréée. Seules certaines certifications fédérales, autorisent leurs titulaires à dispenser une APA prescrite par un médecin.

Le choix du professionnel en APA dépend de vos besoins, de vos envies et de vos capacités. Il peut être différent en fonction du moment des traitements (avant, pendant ou après). Quel que soit le professionnel, celui-ci doit veiller au respect de votre sécurité.

Quelle est la différence avec une séance de kinésithérapie ?

Une séance de kinésithérapie est utile en cas de rééducation, alors que l'activité physique adaptée est davantage prescrite afin de retrouver une pratique d'activité physique « ordinaire », sans but de rééducation. Les séances de kinésithérapies et d'APA sont complémentaires ! Elles peuvent être réalisées simultanément ou l'une après l'autre.