

QUEL EST LE RÔLE DES PROFESSIONNELS AUPRÈS DES PATIENTS ?

Je suis un professionnel de santé, quel que soit ma profession, j'ai un rôle à jouer dans la promotion de l'APA et de ses bienfaits. J'ai un rôle primordial dans l'engagement des patients dans la mise en pratique de l'AP, qui constitue un enjeu majeur de santé publique.



Je suis médecin spécialiste ou traitant, j'ai un rôle important d'évaluation médicale mais aussi d'évaluation des conditions physiques du patient. Je peux :

Établir une prescription d'APA ainsi qu'un certificat de non contre-indication à la pratique d'une APA

Informier et sensibiliser sur les bienfaits de l'AP, dès le début du parcours de soin

Encourager à une pratique régulière et suivre son déroulement auprès du patient et de son entourage

Dépister les facteurs limitants nécessitant une adaptation spécifique ou des examens complémentaires

Évaluer le niveau de limitations fonctionnelles

Lever les freins à la pratique d'activité physique

Orienter le patient dans son parcours d'APA

S'informer du suivi en APA et échanger si besoin avec les professionnels encadrants la pratique

Je suis enseignant en APA (EAPA) j'ai un rôle primordial pour informer, sensibiliser et encourager les patients à pratiquer une activité physique adaptée dès le début de la prise en charge et quel que soit le traitement, et surtout encadrer la pratique d'APA.



OUTILS D'AIDE A LA PRATIQUE

Sur le site ONCOPL, vous trouverez des outils relatifs à l'APA en cancérologie :

- ① Un flyer d'informations pour vos patients
- ① Un logigramme sur la promotion de l'APA en cancérologie
- ① Un guide et des outils d'aide à la prescription d'APA en cancérologie

➤ Rendez vous sur oncopl.fr - rubrique "outils"



OÙ TROUVER UNE OFFRE D'APA EN CANCEROLOGIE ?

Avant et pendant les traitements :

- ① Auprès de mon établissement
 - 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

RESEAU REGIONAL DE CANCEROLOGIE
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 professionnel(le) de santé et j'accompagne des patients atteints de cancer



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

Quand on parle d'Activité physique adaptée (APA), on entend « adapté à l'état du patient ». Elle est destinée aux personnes qui, pour diverses raisons, ne sont pas en capacité de pratiquer une activité physique dans les conditions « classiques ». On ne parle pas de sport qui a pour objectif la performance, mais d'APA avec laquelle on recherche un mieux-être.

L'APA répond aux besoins et aux capacités de chacun, le tout dans le respect de ses envies et de sa sécurité.

On peut la pratiquer à tout âge, avant, pendant et après son traitement, et elle est bénéfique à toute personne atteinte de cancer, peu importe son niveau d'activité physique habituel. L'APA a pour but de rendre le patient autonome et de favoriser un retour à une pratique d'activité physique (AP) en conditions ordinaires.

QUI PEUT PRESCRIRE DE L'APA ?



L'APA est reconnue comme une thérapeutique non médicamenteuse par la HAS depuis 2011, elle s'intègre dans les soins oncologiques de support. La prescription d'APA fait référence au décret n°2016-1990 du 30 décembre 2016 entré en vigueur le 1er mars 2017. Depuis cette date il est donc possible de prescrire une AP adaptée à la pathologie en ALD et notamment au cancer, dans le cadre du parcours de soin.

La prescription d'APA est possible par le médecin généraliste ou spécialiste : avant, pendant ou après les traitements. Avant toute prescription d'APA il est nécessaire d'évaluer le patient pour repérer les limitations fonctionnelles existantes, les éventuelles contre-indications à certaines activités, les facteurs nécessitant une exploration préalable, ainsi qu'évaluer les besoins et la motivation du patient. Une évaluation de la condition physique peut aussi être réalisée par un professionnel de l'APA.

L'APA EST-ELLE PRISE EN CHARGE FINANCIÈREMENT ?

La prescription d'APA n'est pas remboursée par la sécurité sociale. Elle est considérée comme un acte de prévention (article L321- 1 du code de la Sécurité sociale). Certaines mutuelles ou organismes de prévoyances proposent des remboursements ou financent une partie des séances. Plusieurs établissements de santé ou associations proposent des programmes d'APA gratuitement.

QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'APA ?

Lorsqu'une personne est atteinte de cancer, le processus de déconditionnement physique peut aboutir à une intolérance à l'effort et à une fatigue invalidante.

Un programme d'APA diminue la fatigue dès le début du traitement, améliore les capacités cardiorespiratoires et la composition corporelle, pour tous les types de cancer. L'APA améliore le sommeil, prévient ou corrige un déconditionnement physique.

L'APA améliore certaines douleurs liées aux cancers et aux traitements. Elle diminue aussi le risque de récurrence, et a des effets sur la survie en réduisant le risque de mortalité.

L'APA diminue l'anxiété et le risque de dépression. Elle améliore la qualité de vie, l'estime de soi, l'image corporelle, participe à l'intégration et à la participation sociale des patients.

Ces effets bénéfiques sont en lien avec ses effets sur le poids et l'adiposité (notamment abdominale), la diminution de diverses hormones circulantes et facteurs de croissance (insuline, IGF1, œstrogènes, etc.), l'amélioration du transit intestinal.

Il existe un effet dose-réponse dans la plupart des cancers : plus l'AP est importante, plus la réduction des risques est élevée.

Débutée dès le diagnostic, 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 les traitements

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



Les séances de kiné (rééducation) et d'APA sont complémentaires ! Elles peuvent être réalisées simultanément ou l'une après l'autre.

QUELS TYPES D'ACTIVITÉS SONT PROPOSÉS EN APA ?

Chaque activité physique est caractérisée par son intensité, sa durée et sa fréquence et par les fonctions physiologiques qu'elle sollicite. La progression du patient dans son AP dépendra de son état de santé et de sa condition physique.

Selon les besoins de chaque patient, plusieurs types d'activités sont possibles (le plus souvent en groupe), développant ainsi la capacité cardio-respiratoire, ou les fonctions musculaires, la souplesse ou encore l'équilibre. En cancérologie, les activités combinant l'endurance et le renforcement musculaire sont préconisées car complémentaires.