



onco

Pays de la Loire

RÉSEAU RÉGIONAL DE CANCÉROLOGIE

WEBINAIRE ONCOPL

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE (APA) ET CANCER : Présentation des outils régionaux

Vendredi 04 décembre 2020
9H à 10H30

Intervenants

Johanna Silve, Chef de projet (ONCOPL)

Dr Sophie Abadie-Lacourtoisie, Oncologue (ICO Angers) et Référente du GT « APA et Cancer »



Fonctionnement du Webinaire

- **ONCOPL** gère l'**animation** de ce webinaire
- Les micros et caméras des intervenants sont ouverts à l'entrée dans le webinaire
- Les micros et les caméras des participants sont coupés
- Chaque participant peut ouvrir son **panneau de contrôle en haut à droite de l'écran**
- **Ne pas utiliser la fonction « Lever la main »**
- Chaque participant peut poser des **questions via le module Question**
- Les **intervenants répondront aux questions à la fin de la présentation**
- Les réponses aux questions non diffusées en séance (par manque de temps) seront transmises ultérieurement
- Le Webinaire est **enregistré** et sera disponible sur le site web ONCOPL en **Replay**



Programme

- **Mot d'ouverture**
- **Introduction « APA et cancer »**
- **Le projet régional « APA et cancer »**
 - ❖ Construction et mise en œuvre
 - ❖ Les outils construits
- **Site Web ONCOPL**
 - ❖ Page « outils »
 - ❖ L'annuaire des ressources
- **Perspectives**
- **Questions des participants**
- **Mot de clôture**

MOT D'OUVERTURE

Dr Philippe Bergerot
Président, ONCOPL

INTRODUCTION

« **Activité Physique Adaptée et Cancer** »

Dr Sophie Abadie-Lacourtoisie, ICO Angers

APA et Cancer



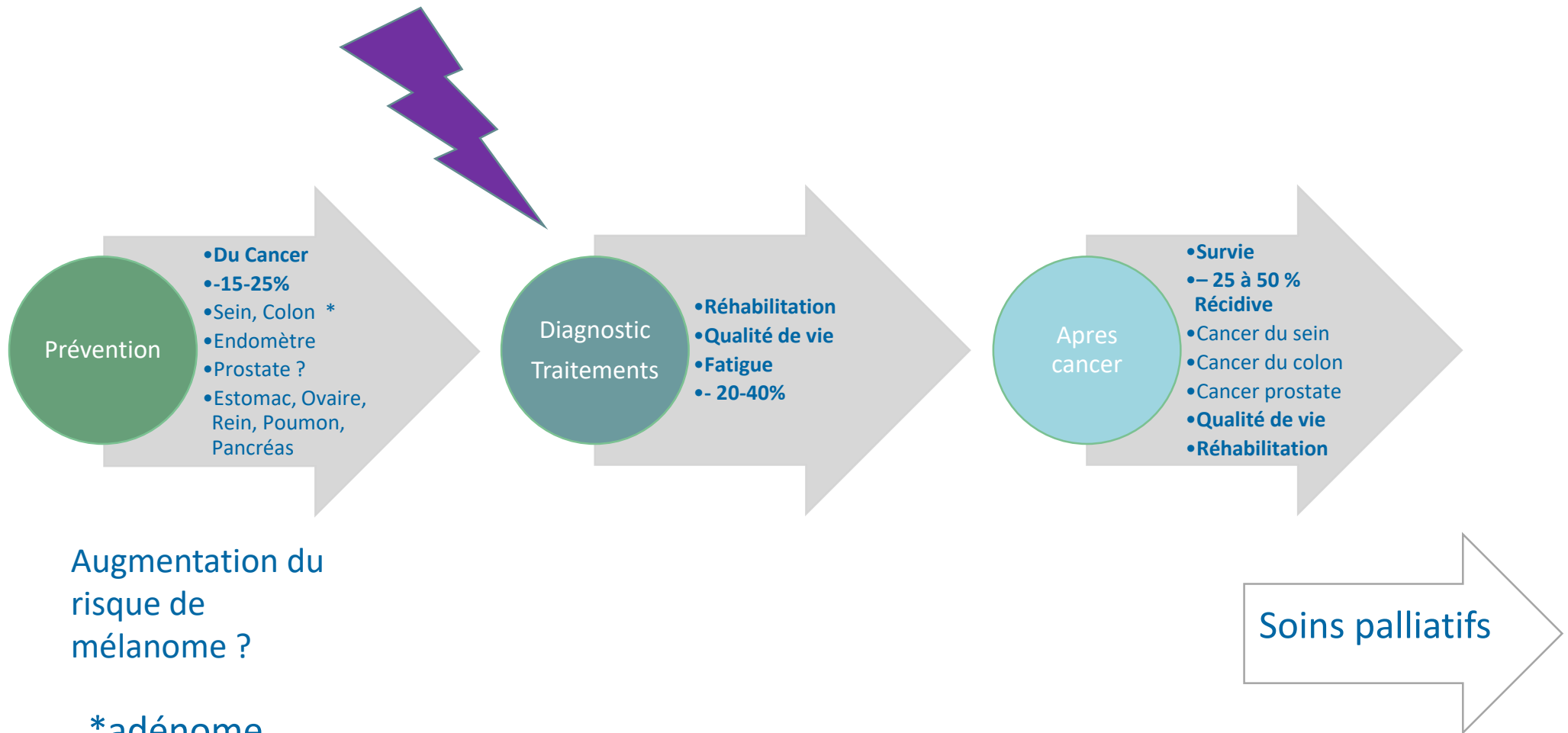
ICO Angers

Sophie Abadie-Lacourtoisie



Activité physique et cancer

Bénéfices



Augmentation du
risque de
mélanome ?

*adénome

FATIGUE

QUALITE DE VIE

↓ poids et
IMC

ARTHRALGIES
Tolérance des TTT

Capacités
cardiorespiratoires
et musculaires

AUTRES +++

Des activités diverses pour développer 4 qualités

**Au moins 30 min
idéalement 45 à 60 min
2 à 5 fois / semaine**

**Au moins
2 fois/ semaine**

Marche, marche
nordique +++
natation, vélo,
course à pied, ...

Capacités cardio
respiratoires

Renforcement
musculaire

↘ ↗ escaliers
Port de charges
Séances utilisant
le poids du corps,
bracelets lestés,
bandes élastiques,...

Stretching
Yoga

Assouplissement
articulaire

Maintien de
l'équilibre

Yoga
Escrime
Tai chi
Qi gong,...

Programme

FITT

Effet d'1 séance : 72h

DONC

2 à 5 fois / semaine

Au moins 30 min

IDEALEMENT

45 à 60 min/séance

Fréquence
Régularité

Intensité
Effet dose

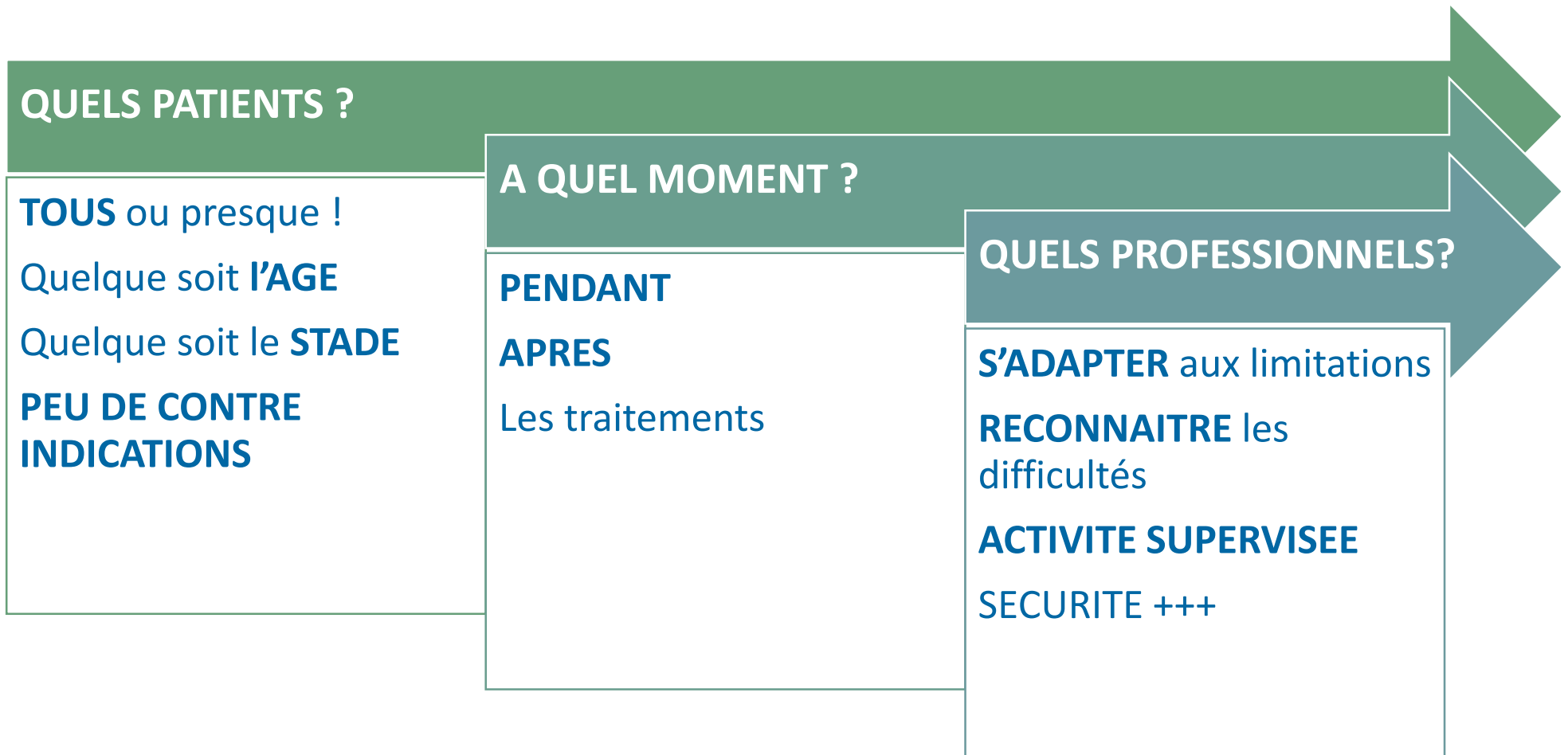
Intensité
modérée à
soutenue

Type
aérobie
Anaérobie

Temps
Effet seuil

MINIMUM
150min/semaine



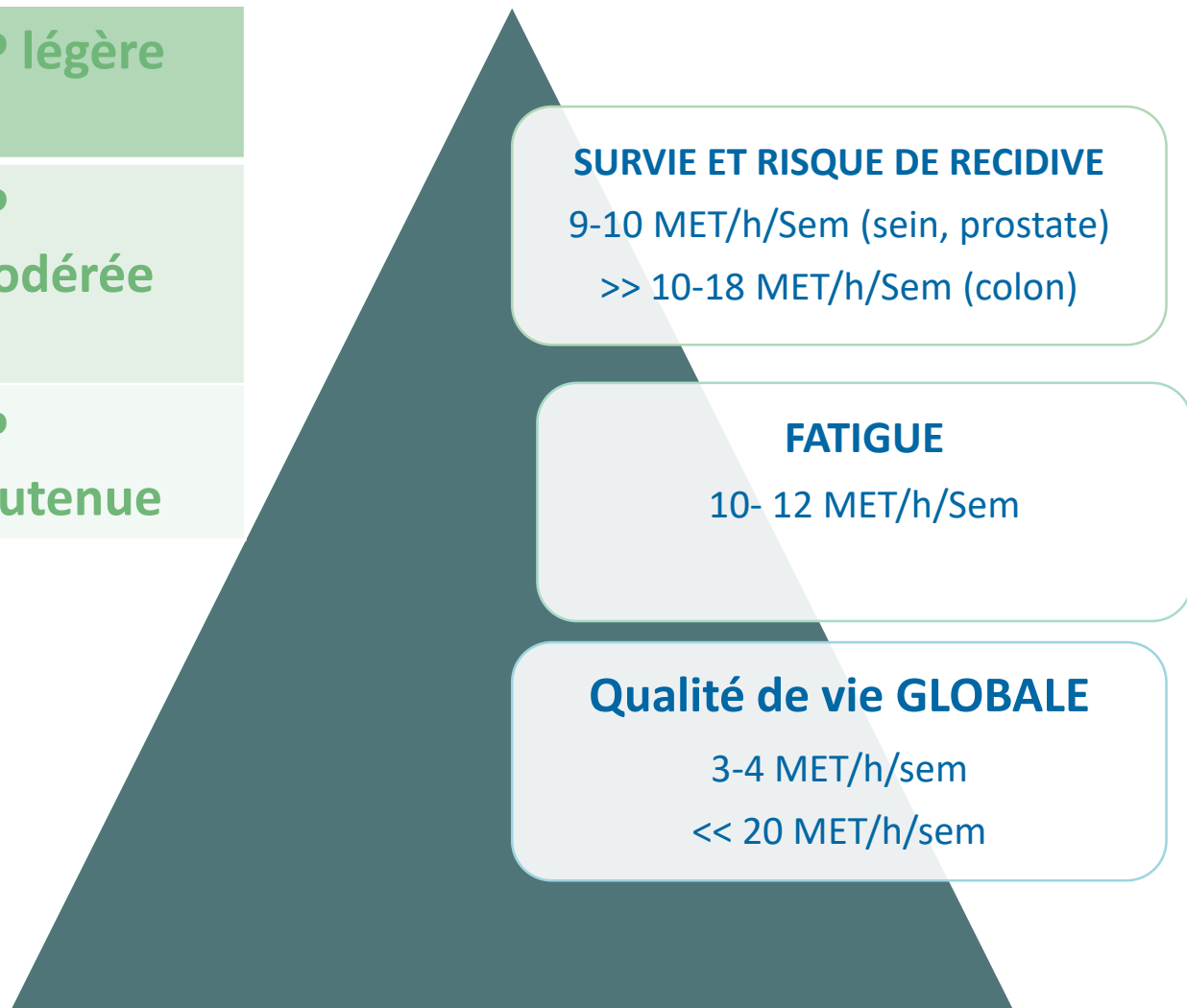


3 guidelines, 18 revues de la littérature, 39 études essais randomisées

Buffart et al, cancer treatment reviews, 2014
Segal R et al, Current Oncology, 2010
Schmitz KH et al, Med Sci Sports Exerc, 2010

Repères pratiques selon les objectifs

< 3 METs -h	AP légère
3-6 METs -h	AP modérée
> 6 METS-h	AP soutenue



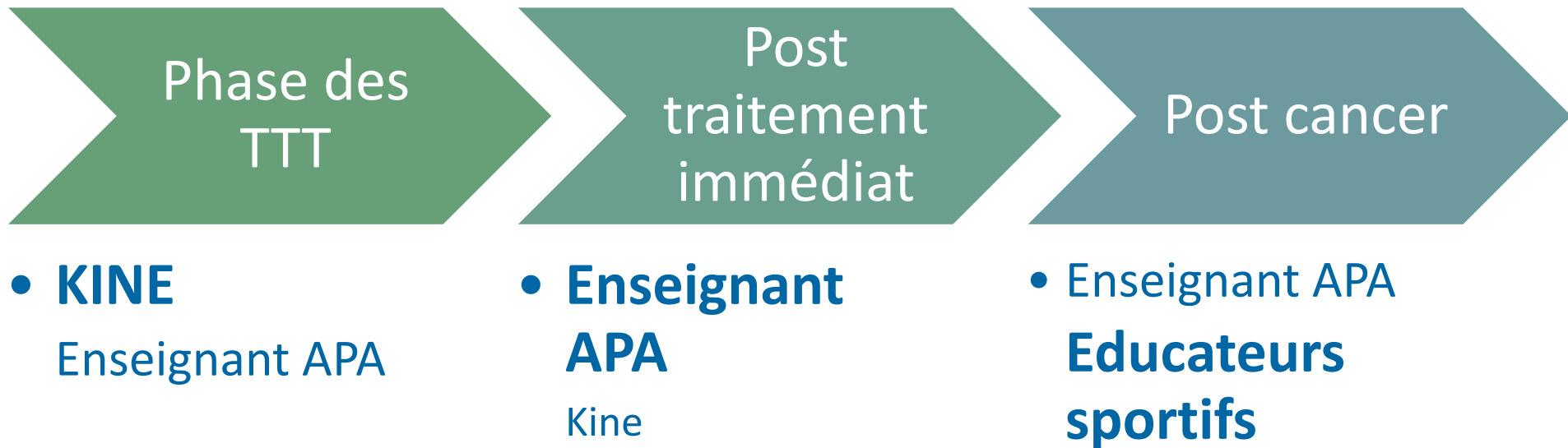
Planification dès la Cs d'annonce

Domaines d'interventions préférentiels des différents métiers de l'APA

LIMITATIONS	Aucune Limitation	Limitation minime	Limitation modérée	Limitation sévère
Kinés	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes psychomotriciens	Si besoin déterminé	Si besoin déterminé	++	+++
Enseignants APA	+/-	++	+++	++
Educateurs sportifs	+++	+++	+	Non concernés

Rôle de l'éducateur pour l'observance, l'apprentissage des techniques et de protection contre les blessures +++

Domaines d'interventions préférentiels des différents métiers de l'APA



Les objectifs: réalistes et réalisables +++

Prévention du
déconditionnement
physique

Maintien ou
normalisation de la
composition
corporelle

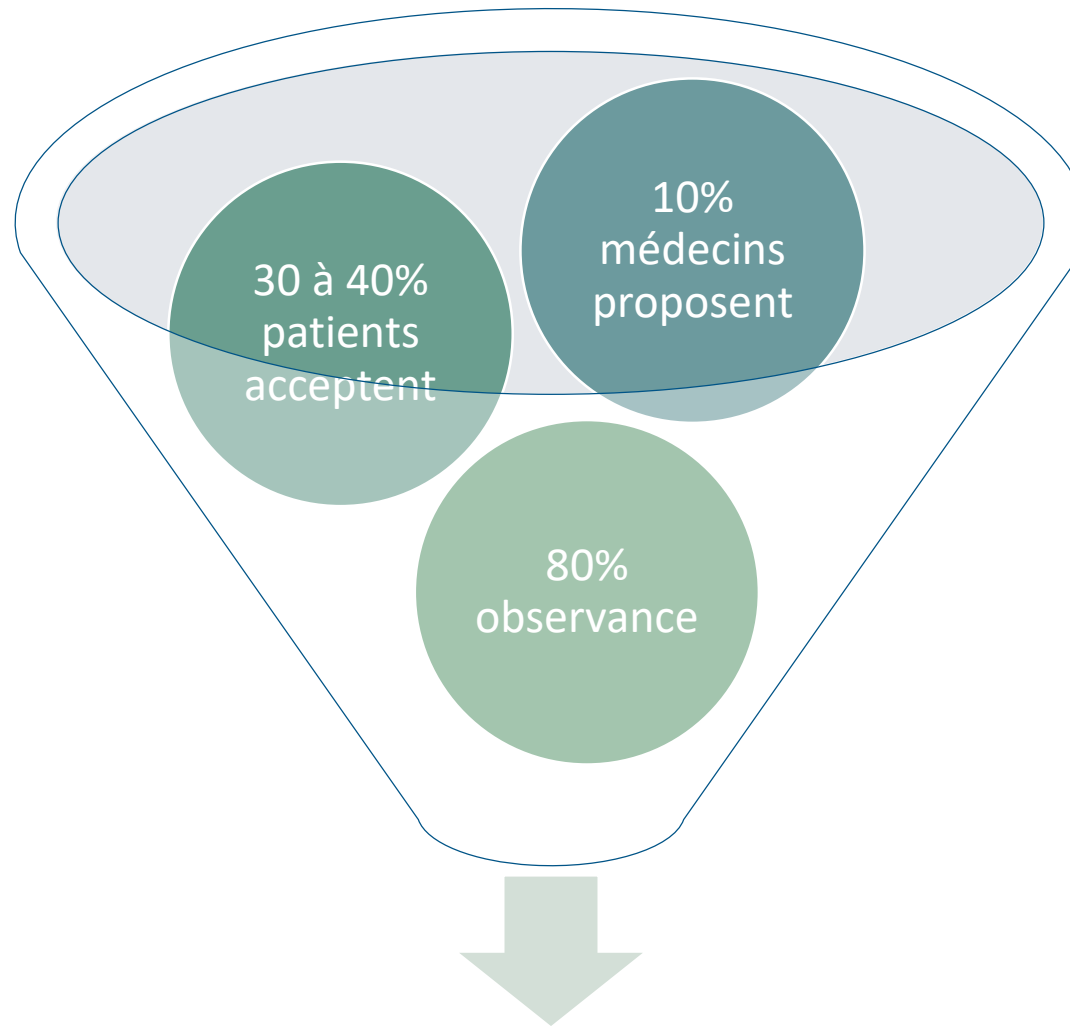
Réduction de la
fatigue
Amélioration de la
qualité de vie

Amélioration de la
tolérance des
traitements

Allongement de la
survie
Réduction du risque
de récurrence

Soin oncologique de support +++

La réalité ...



70 % patients n'atteignent pas les recommandations !!!

Bellizi et al, J Clin Oncol 2005
Courneya et al, Cancer 2008
Blanchard et al, J Clin Oncol 2008
Ottenbacher et al, J Phys Act Health 2015

Van haart hanna, Int J
colorectal Dis 2018



« Qu'est ce qui aujourd'hui vous empêche de pratiquer une Activité Physique ? »

- **Manque de motivation** pendant et après la phase des traitements :
 - > 50 % « ce n'est pas une priorité ! »
 - 50 % manque d'autodiscipline, procrastination
 - 35% Fatigue, manque de moyens ou de disponibilités
- Barriere principale : **manque d'accessibilité** à des programmes adaptés
- Les patients préfèrent les **activités supervisées** aux exercices sans surveillance

PROJET REGIONAL

« Activité Physique Adaptée et Cancer »

Johanna Silve, ONCOPL

Dr Sophie Abadie-Lacourtoisie, ICO Angers

CONSTRUCTION ET MISE EN ŒUVRE DU PROJET



Contexte

- Activité physique = déterminant majeur de l'état de santé pour de nombreuses maladies chroniques telles que le cancer
- Depuis 2011, la HAS considère l'AP comme une thérapeutique non médicamenteuse à part entière
- Promotion de l'AP pour les personnes atteintes de cancer :
 - Plan cancer 2014-2019 [action 8.6]
 - Plan régional sport santé bien-être des Pays de la Loire 2018-2022
 - Loi de modernisation de notre système de santé n° 2016-41 du 26 janvier 2016 (Art. 144. L. 1172-1)
- Promouvoir l'APA en cancérologie :
 - Inscrit dans le CPOM (Contrat Pluriannuel d'Objectifs et de moyens) d'ONCOPL



Objectifs

Objectif principal

Favoriser la mise en place de l'APA, en Pays de la Loire, dans toutes les étapes de la prise en charge d'un patient atteint de cancer : avant, pendant et après la phase des traitements

Objectifs secondaires

- 1. Identifier les freins et les leviers à la mise en œuvre de l'APA en cancérologie en Pays de la Loire**
- 2. Construire et mettre à disposition des professionnels de la cancérologie des Pays de la Loire des outils visant à faciliter la mise en œuvre de l'APA**



Méthodologie

- Construction d'un groupe de travail régional (GTR)
- Entretiens téléphoniques auprès du GTR
 - Identifier freins et leviers à la mise en œuvre de l'APA
 - Définir les actions à mener et les outils à construire pour promouvoir l'APA
- Construction avec le GTR d'outils à destinations des professionnels et des patients
- Référencement des structures proposant une offre d'APA en cancérologie

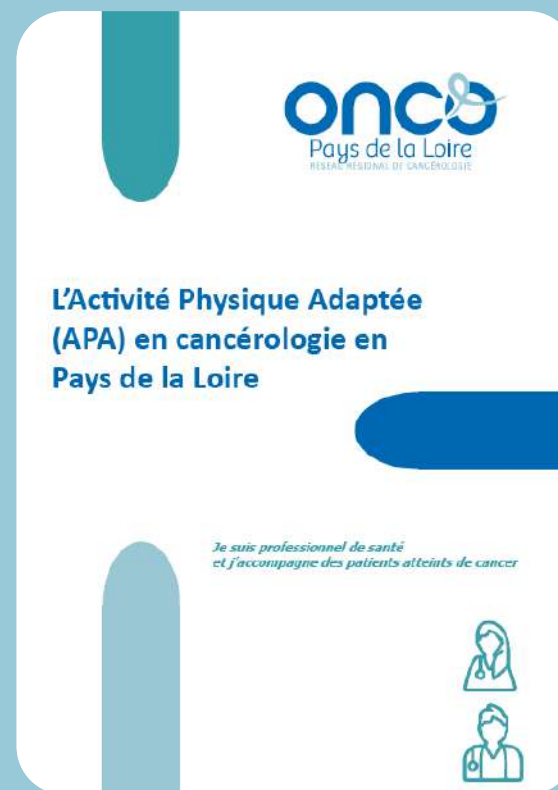


Groupe de travail régional

Nom	Prénom	Fonction	Dept	Etablissement
ABADIE-LACOURTOISIE	Sophie	Oncologue médical	49	ICO CPP
BOIFFARD	Florence	Gynécologue	44	ICO CRG
BOURCY	Véronique	Chef de projet	44	UCOG-pl
BRIFFAUT	Jean-Baptiste	Kinésithérapeute	85	CHD Vendée
CHATELLIER	Thierry	Oncologue médical	44	Clinique mutualiste de l'Estuaire
CHOCTEAU	Dorothée	Oncologue médical	44	Hôpital privé du Confluent
COJOCARASU	Oana	Oncologue médical	72	CH du Mans
COUTREL	Maxime	Médecin du sport	49	CHU Angers
DELECROIX	Valérie	Oncologue médical	44	Clinique mutualiste de l'Estuaire
DENIAUD ALEXANDRE	Elisabeth	Radiothérapeute	85	CHD Vendée
DEREZ-PREL	Marion	Oncologue médical	44	Clinique mutualiste de l'Estuaire
EMPEREUR	Fabienne	Médecin coordonnateur	45	ONCOPL
FAIVRE	Loic	Enseignant APA	49	ICO CPP
GOURAUD	Aude	Gériatre	44	Clinique Jules Verne
JAYET	Fabien	Directeur des soins et de la qualité	49	Clinique de l'Anjou
LAUZEILLE	Delphine	Chargée de projet	44	ONCOPL
L'HARIDON	Tifenn	Oncologue médical	44	Clinique mutualiste de l'Estuaire
MARQUIS	Adèle	Radiothérapeute	85	CHD Vendée
MIOT	Margot	Responsable Département de la Vendée	85	Association Siel Bleu
MOITEAUX	Virginie	Assistante	46	ONCOPL
NOUCHET	Cécile	Enseignante APA	49	Clinique de l'Anjou
PAILLOCHER	Nicolas	Chirurgien	49	Clinique de l'Anjou
PERRETO	Stéphanie	Cadre de santé Médecine Physique et Réadaptation	72	CH du Mans
RULLEAU	Thomas	Kinésithérapeute	85	CHD Vendée
SILVE	Johanna	Chef de projet	44	ONCOPL
THUILLIER	Bénédicte	Enseignante APA	49	CH de Cholet
VALYI	Samantha	Interne Santé publique	44	ONCOPL
VILLARD	Maëlle	Responsable 3C	44	Hôpital privé du Confluent

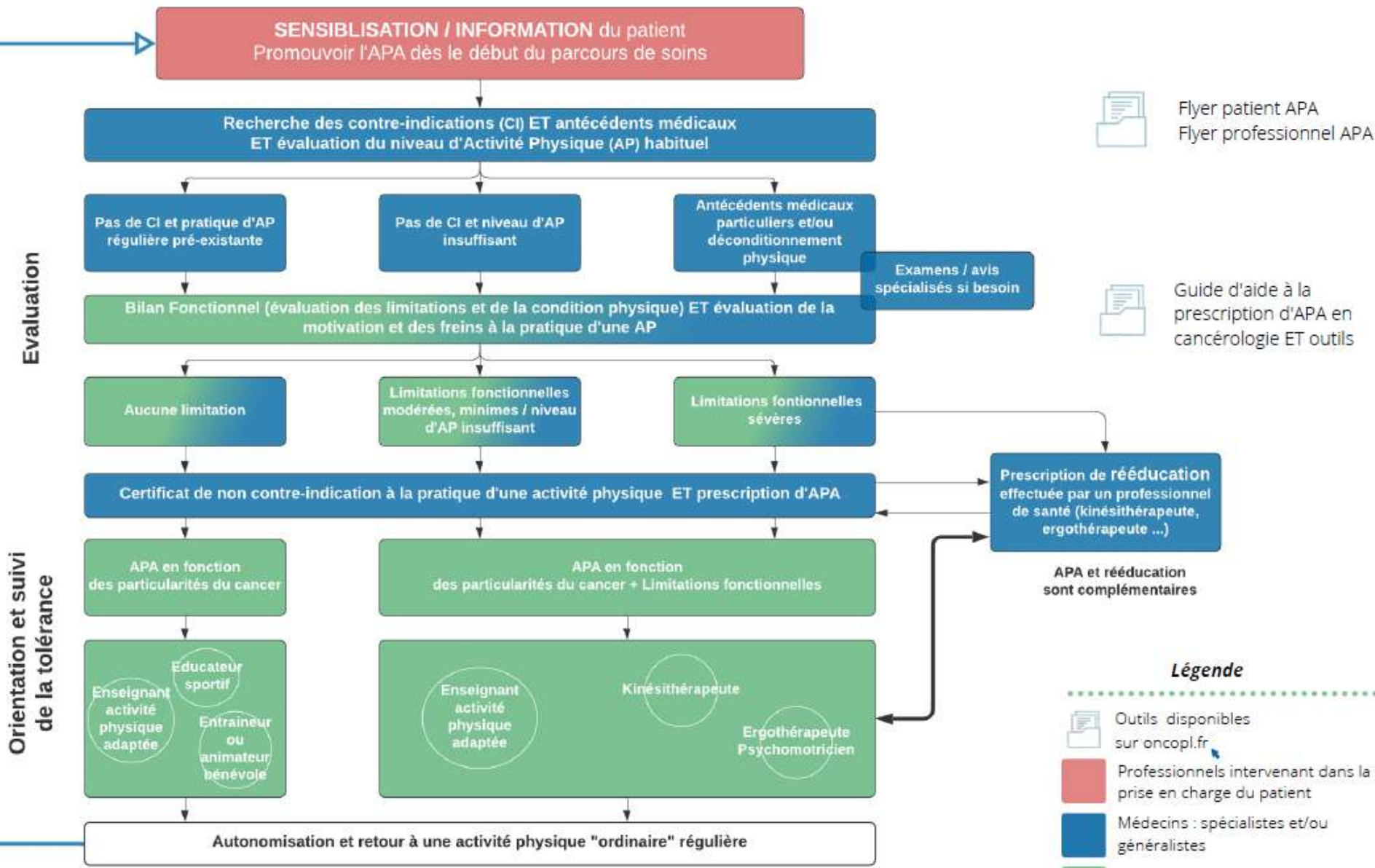


LES OUTILS CONSTRUITS



Promouvoir l'Activité Physique Adaptée (APA) en cancérologie dans la région Pays de la Loire

RE-EVALUATION des besoins tout au long de la prise en charge, AVANT, PENDANT et APRES traitements



Flyer patient APA
Flyer professionnel APA

Guide d'aide à la prescription d'APA en cancérologie ET outils

Légende

- Outils disponibles sur oncopl.fr
- Professionnels intervenant dans la prise en charge du patient
- Médecins : spécialistes et/ou généralistes
- Professionnels de l'APA

Flyer à destination des Patients [1/2]

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
footing
marche



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

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



Flyer à destination des Patients [2/2]

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

Procure du plaisir

Facilite l'intégration sociale

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.

Flyer à destination des Professionnels [1/2]

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



Flyer à destination des Professionnels [2/2]

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 thérapie 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.

Guide et outils d'aide à la prescription

Volet 3 : Certificat de non contre-indication à la pratique d'une activité physique adaptée (CACI)

Je soussigné(e) Docteur :

Exerçant à :

Certifie avoir

NOM :

Né(e) le :

Et avoir constaté la sécurité de la pratique de l'activité physique adaptée (APA) :

Certifie avoir constaté la sécurité de la pratique de l'activité physique adaptée (APA) :

NOM :

Né(e) le :

Et avoir constaté la sécurité de la pratique de l'activité physique adaptée (APA) :

Activité(s) précisée(s) :

Endura

Renforc

Se relever

Souples

Intensité :

Restriction d'activité :

Marche

Courir

Sauter

Lancer

Être vigilant lors :

Recommandation (nouveau) :

Orientations :

Je contacte l'EA

Le patient contacte l'EA

Informations données :

J'informe le patient

J'informe le patient

Je remets au patient

Fait à :

Le :

Volet 2 : Prescription d'activité physique adaptée

Je soussigné(e) Docteur :

Exerçant à :

Certifie avoir constaté la sécurité de la pratique de l'activité physique adaptée (APA) :

NOM :

Né(e) le :

Et avoir constaté la sécurité de la pratique de l'activité physique adaptée (APA) :

Activité(s) précisée(s) :

Endura

Renforc

Se relever

Souples

Intensité :

Restriction d'activité :

Marche

Courir

Sauter

Lancer

Être vigilant lors :

Recommandation (nouveau) :

Orientations :

Je contacte l'EA

Le patient contacte l'EA

Informations données :

J'informe le patient

J'informe le patient

Je remets au patient

Fait à :

Le :

Volet 1 : Consultation médicale d'APA

NOM : PRÉNOM :

Né(e) le :/...../..... SEXE :

Histoire de la maladie cancéreuse et traitements spécifiques reçus ou en cours :

.....

.....

.....

Stomie : Oui Non

Chambre implantable : Oui Non

Evaluation médicale générale :

- Niveau de risque cardio-vasculaire :
- Si élevé ou très élevé → test d'effort*
- Neuropathies périphériques :
- Morbidités musculo-squelettiques :
- Risque de fracture (traitement hormonal, métastases osseuses) :

Contre-indications à une APA (cf tableau 1 du Guide d'aide à la prescription d'APA en cancérologie, p5)

.....

.....

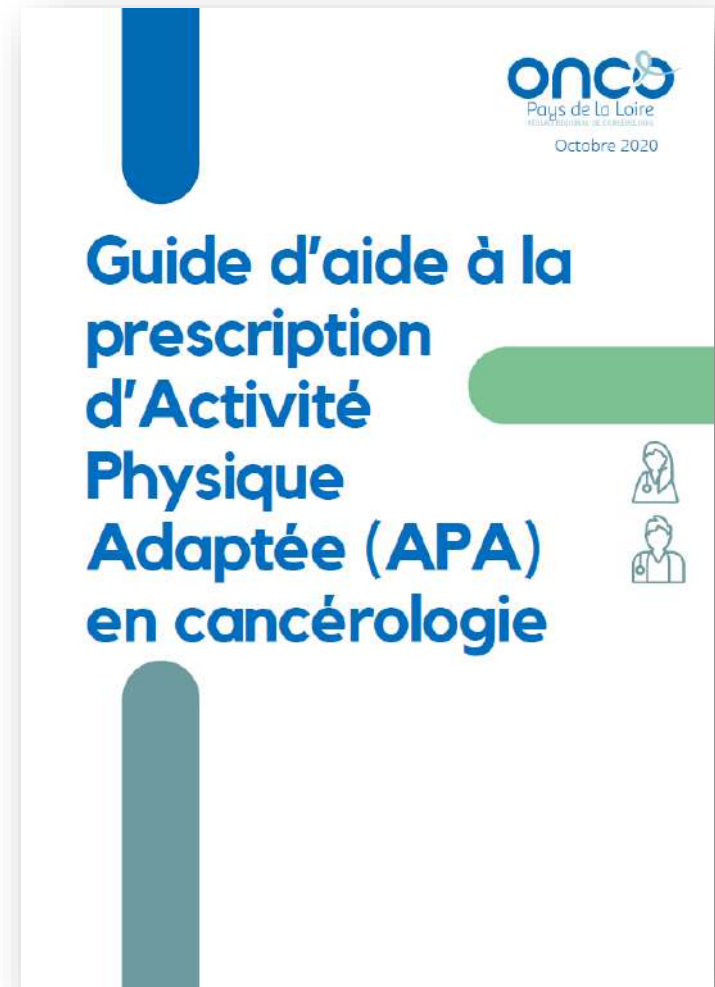
.....

Précautions particulières (cf tableau 2 du Guide d'aide à la prescription d'APA en cancérologie, p6)

.....

.....

.....



SITE WEB ONCOPL



Outils « APA et Cancer »



Annuaire des ressources

Johanna Silve, ONCOPL

OUTILS « APA et CANCER »



Page d'accueil du site Web ONCOPL



Schéma du parcours de soins

Découvrir

ANNUAIRE DES RÉFÉRENTIELS

ANNUAIRE DES RESSOURCES

ANNUAIRE DES RCP

FICHES EFFETS SECONDAIRES

Page outils du site Web ONCOPL



ACCÈS DCC



Outils

Accueil - Outils

Tous

Prise en charge

DCC et RCP

Journées d'étude et formation

ONCOPEd-pl

UCOG-pl

① Filtrer sur « Prise en charge »

② Cliquer sur « Découvrir »

Activité physique adaptée et cancer

Découvrir >

Thrombose et cancer

Découvrir >

Préservation de la fertilité en contexte oncologique

Découvrir >

Protocoles de chimiothérapie à domicile

Découvrir >

Évaluation des soins oncologiques de support

Découvrir >

Programme Personnalisé de Soins (PPS)

Découvrir >

Page outils APA et cancer : Les outils d'ONCOPL [1/3]



ACCÈS DCC



Outils

Accueil - Outils - Activité physique adaptée et cancer

Activité physique adaptée et cancer

Les outils d'ONCOPL



Logigramme - Promouvoir l'APA en cancérologie

Découvrir >



Guide d'aide à la prescription d'APA en cancérologie

Découvrir >



Outils pour la prescription d'APA en cancérologie

Découvrir >



Flyer d'information pour les professionnels

Découvrir >



Flyer d'information pour les patients

Découvrir >



Pour recevoir ces documents par courrier, **cliquer ici**



Infos utiles

Trouver une Activité Physique Adaptée

Annuaire des ressources ONCOPL

Annuaire des ressources « On y va ! »

Sites clés

- [Institut National du Cancer \(INCa\)](#)
- [Haute Autorité de santé](#)
- [Santé publique France](#)
- [Manger Bouger > Espace Professionnel](#)
- [Observatoire National de l'Activité physique et de la Sédentarité \(ONAPS\)](#)
- [Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale \(INSERM\)](#)
- [Ministère chargé des sports](#)
- [Pôle Ressources National Sport-Santé Bien-Être \(PRNSSBE\)](#)

Documentation

- [HAS \(juillet 2019\), Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes](#)
- [HAS \(juillet 2019\), Prescription d'activité physique et sportive Cancers : sein, colorectal, prostate](#)
- [INCa \(mars 2017\), Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer, des connaissances scientifiques aux repères pratiques](#)
- [INSERM \(2019\), Activité Physique, Prévention et traitements des maladies chroniques.](#)
- [AFSOS RIR \(décembre 2018\), Activité Physique et cancer](#)
- [Instruction Interministérielle du 3 mars 2017 portant guide sur les conditions de](#)

Contacts

Chef de projet : Johanna Silve – johanna.silve@chu-nantes.fr / [02 44 76 88 03](tel:0244768803)

Assistante de projet : Virginie Moiteaux – virginie.moiteaux@chu-nantes.fr / [02 40 84 76 00](tel:0240847600)



Page outils APA et cancer : En savoir plus sur le projet [3/3]

En savoir plus

Contexte



Il est aujourd'hui démontré que l'activité physique (AP) est un déterminant majeur de l'état de santé qui intervient à la fois en prévention primaire, secondaire et tertiaire pour de nombreuses maladies chroniques telles que le cancer. Depuis 2011, la Haute Autorité de Santé (HAS) considère l'AP comme une thérapeutique non médicamenteuse à part entière.

La promotion de l'AP pour les personnes atteintes de cancer est inscrite dans plusieurs Plans : Plan cancer 2014-2019 [action 8.6], Plan régional sport santé bien-être des Pays de la Loire 2018-2022. La loi de modernisation de notre système de santé n° 2016-41 du 26 janvier 2016 (Art. 144. L. 1172-1) introduit la notion de prescription d'une activité physique adaptée (APA) à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, et notamment de cancer.

Face à ce constat et conformément à son Contrat Pluriannuel d'Objectifs et de moyens (CPOM), le RRC ONCOPL souhaite promouvoir l'APA en cancérologie dans la région Pays de la Loire.

Objectifs



Méthode et mise en place



ANNUAIRE DES RESSOURCES



Page d'accueil du site Web ONCOPL



Schéma du parcours de soins

Découvrir





ACCÈS DOC



Annuaire des ressources

Accueil - Annuaire des ressources

Plan **Satellite**

Recherche

Recherche...

Départements

- Loire Atlantique
- Maine et Loire
- Mayenne
- Sarthe
- Vendée

Type de structure

Traitements

Soins oncologiques de support

RÉINITIALISER LES FILTRES

Menu
déroulant

Recherche

Recherche...

Départements ▾

Type de structure ▾

Traitements ▾

Soins oncologiques de support ▴

- Activité physique adaptée**
- Aide au sevrage tabagique et addictologie
- Art-thérapie
- Bien-être
- Education thérapeutique
- Education thérapeutique AJA
- Espace de rencontre et d'information
- Ethique
- Nutrition
- Oncogénétique
- Prise en charge de la douleur
- Prise en charge du handicap
- Prise en charge psychologique
- Prise en charge sociale
- Préservation de la fertilité
- Rééducation
- Sexologie
- Socio-esthétique
- Soins palliatifs
- Sophrologie
- Stomathérapie

Activité physique adaptée

RÉINITIALISER LES FILTRES

Possibilité d'appliquer plusieurs filtres

Case à cocher



ACCÈS DCC

- Soins palliatifs
- Sophrologie
- Stomathérapie

Activité physique adaptée

RÉINITIALISER LES FILTRES



Agir contre la maladie – Cancer Solidarité Vignoble



Après l'Envol



CAMI Sport et Cancer – Couëron



Institut de Cancérologie de l'Ouest (ICO) – Site Paul Papin



Ligue contre le cancer – 44



Ma Parenthèse



Pour plus d'infos cliquer sur le « + »



Accueil - Annuaire des ressources - Agir contre la maladie – Cancer Solidarité Vignoble



AGIR CONTRE LA MALADIE – CANCER SOLIDARITÉ VIGNOBLE



13 rue des filatures
44190 Clisson

07 81 18 71 64

contact@agircontrelamaladie.com

agircontrelamaladie.fr/cancer-solidarite-vignoble

[Flyer à télécharger ici](#)

Soins de support proposés :

Activité Physique Adaptée

Activités proposées :

- Piscine
- Escrime
- Marche

Prise en charge psychologique

Autres SOS
proposés

PERSPECTIVES 2021

REPONSES AUX QUESTIONS DES PARTICIPANTS

MOT DE CLÔTURE

Dr Fabienne Empeur

Directrice, ONCOPL

**MERCI POUR VOTRE
PARTICIPATION**



CONTACTS ONCOPL

DIRECTION DU RESEAU

Directrice

Dr Fabienne EMPEREUR

Président

Dr Philippe BERGEROT

PROJET « ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE ET CANCER »

CHEF DE PROJET

Johanna SILVE

Tél. : 02 44 76 88 03

Mail : johanna.silve@chu-nantes.fr

ASSISTANTE DE PROJET

Virginie MOITEAUX

Tél. : 02 40 84 76 00

Mail : virginie.moiteaux@chu-nantes.fr

ORGANISATION DU WEBINAIRE

CHEF DE PROJET

Delphine LAUZEILLE

Mail : delphine.lauzeille@chu-nantes.fr

ASSISTANTE DE PROJET

Virginie MOITEAUX

Mail : virginie.moiteaux@chu-nantes.fr



oncopl.fr

Réseau régional de cancérologie ONCO Pays de la Loire

Plateau des Ecoles – 50 route de Saint-Sébastien – 44093 Nantes
oncopl.fr - 02 40 84 75 95