



onco

Pays de la Loire

RÉSEAU RÉGIONAL DE CANCÉROLOGIE

Promouvoir l'Activité Physique Adaptée (APA) en cancérologie : des outils régionaux à votre disposition

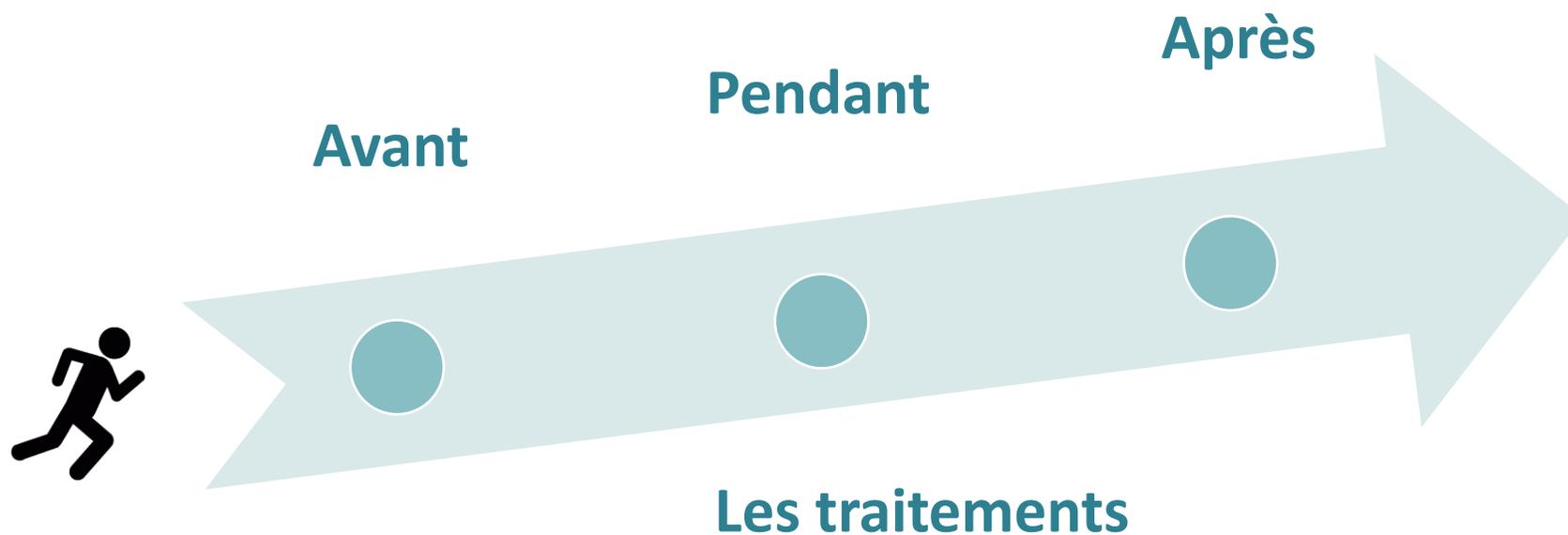
Vendredi 3 décembre 2021
Journée Régionale d'information des 3C
Autour de l'activité physique adaptée en cancérologie

Johanna Silve, Chef de projet, ONCOPL, Nantes



Objectif du projet

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 :





Méthodologie du projet

Mai à Juillet 2019

- **Construction d'un groupe de travail régional (GT)**

Août à Oct. 2019

- **Entretiens téléphoniques auprès du GT**
 - Identifier organisation offre d'APA au sein des ES/structures
 - Identifier freins et leviers à la mise en œuvre de l'APA
 - Définir les actions à mener et les outils à construire

**Nov.2019 à
Oct. 2020**

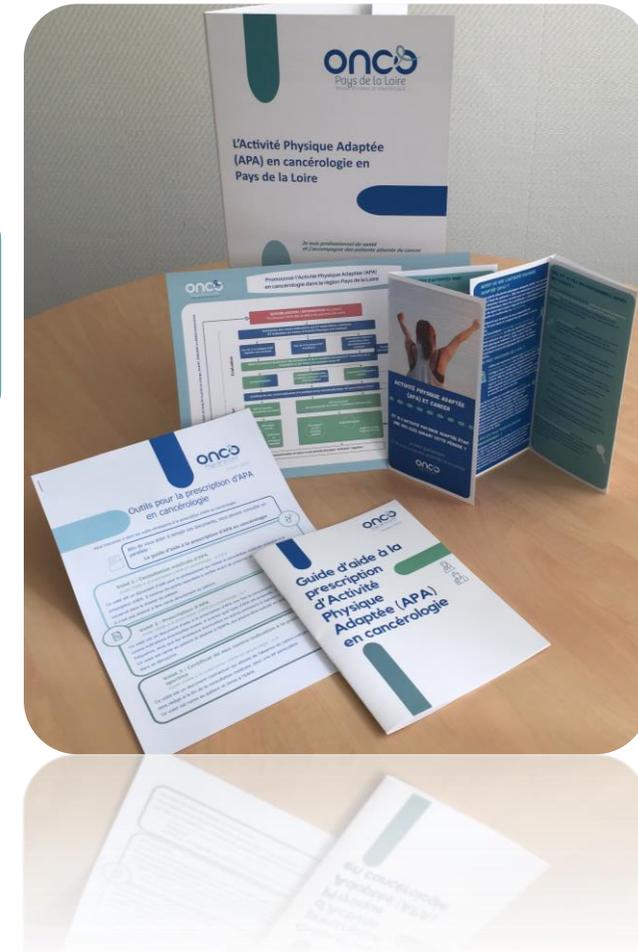
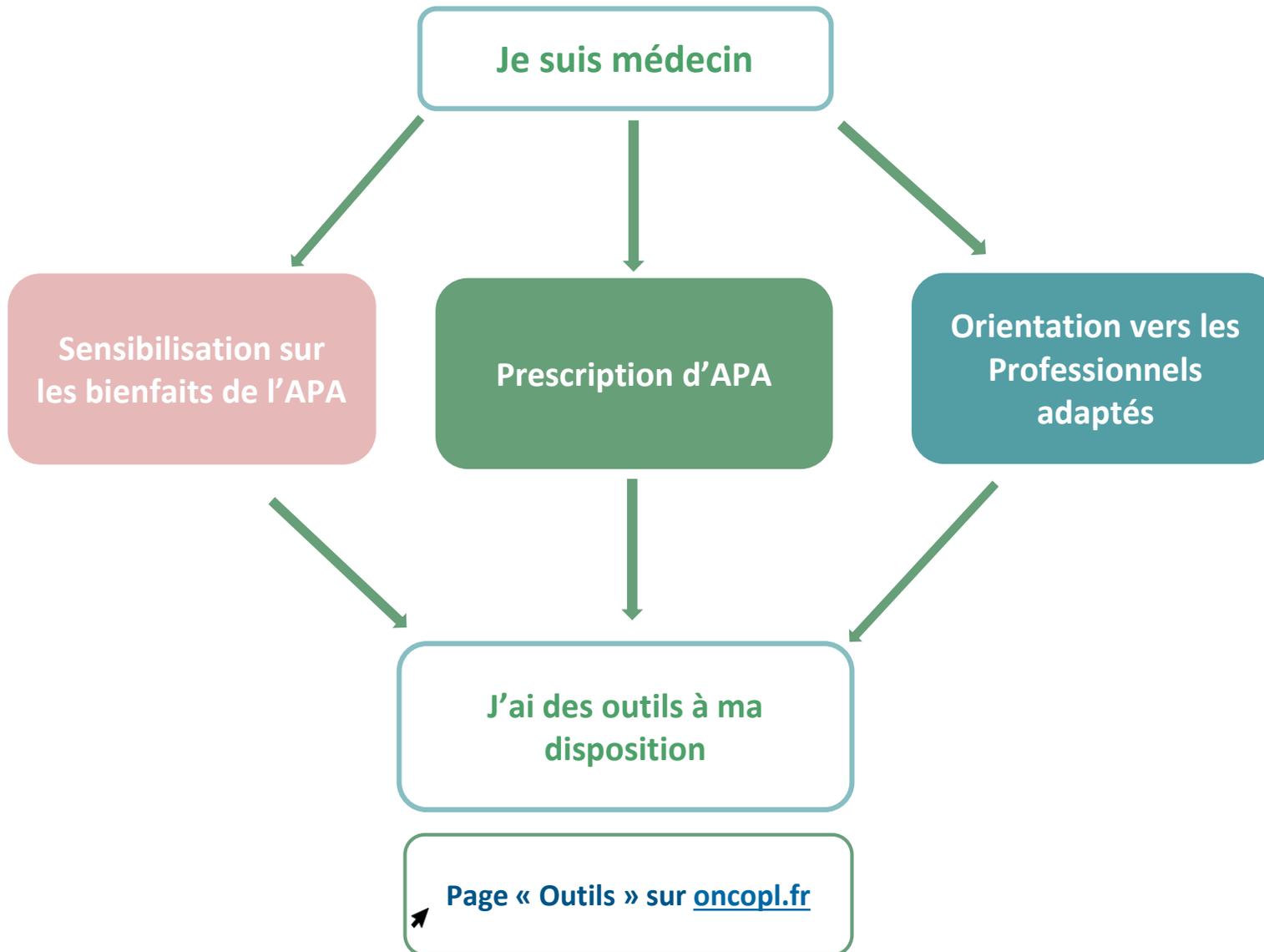
- **Construction d'outils à destinations des professionnels et des patients**

Depuis janv. 2020

- **Référencement des structures proposant une offre d'APA en cancérologie**



Les outils construits





S'informer et informer

Brochures d'information à destination des professionnels et des patients

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

onco
Pays de la Loire

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

onco
Pays de la Loire

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
yoga
gymnastique
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, infirmiers, 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.

- onypa-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 :

- Se renseigner auprès de l'établissement qui vous prend en charge
- Dans l'annuaire des ressources ONCOPL
- oncopl.fr - rubrique "annuaire des ressources"

Après les traitements :

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

onco
Pays de la Loire

Le réseau régional de cancérologie a un rôle de coordination de l'ensemble des supérieurs 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 CANCÉROLOGIE
ONCO PAYS DE LA LOIRE
39 route de Saint Sébastien
44093 Nantes
oncopl.fr

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 son 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). Certains 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.

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 bénéfices. J'ai un rôle primordial dans l'engagement des patients dans la mise en pratique de l'APA, 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
- Informar et sensibiliser sur les bienfaits de l'APA, 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.



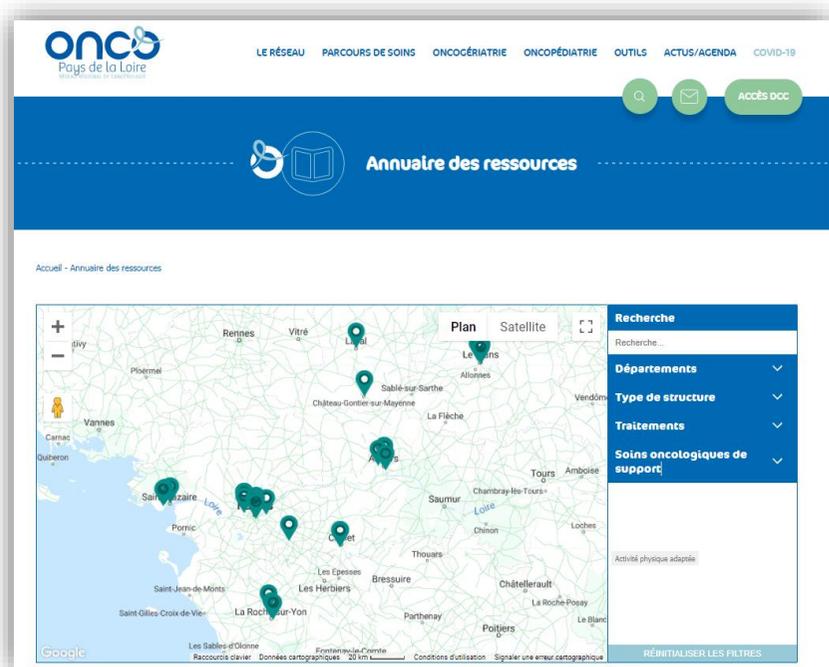
Orienter et prescrire

Logigramme d'aide à la prescription





Trouver une AP en cancérologie en Pays de la Loire

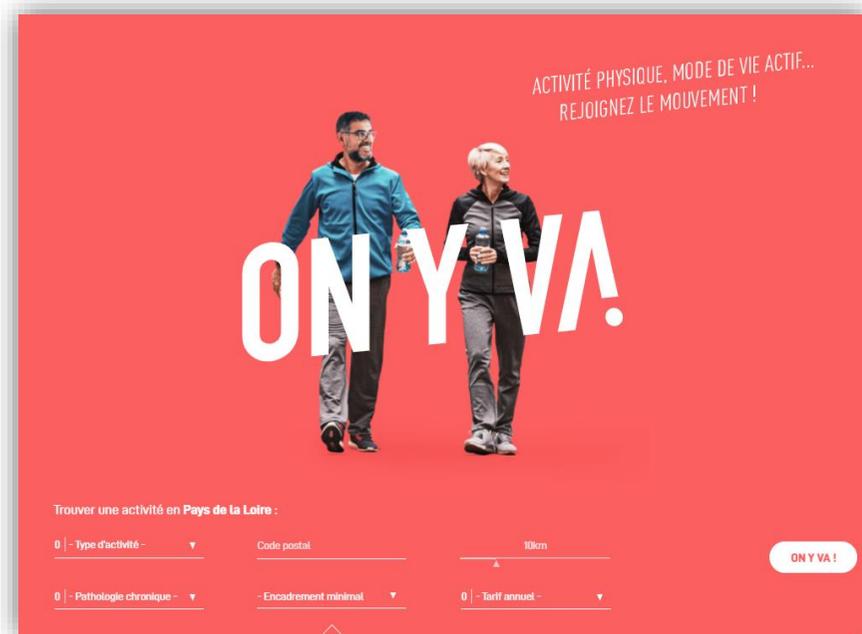


Page « Annuaire des ressources »

➔ oncopl.fr

Une offre régionale
complémentaire !

Un objectif commun :
promouvoir l'AP !



➔ onyva-paysdelaloire.fr

« On y va ! » : dispositif régional de prescription d'activité physique pour les malades chroniques (ARS, SRAE nutrition, DRAJES)



Recherche

Recherche...

Départements ▾

Type de structure ▾

Traitements ▾

Soins oncologiques de support ▴

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

Activité physique adaptée

RÉINITIALISER LES FILTRES

Recherche multicritères

Institut de Cancérologie de l'Ouest

unicancer PAYS DE LA LOIRE

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

CLINIQUE MUTUALISTE DE L'ESTUAIRE

GROUPES VGV

Clinique Mutualiste de l'Estuaire

CLINIQUE DE L'ANJOU

Clinique de l'Anjou





INSTITUT DE CANCÉROLOGIE DE L'OUEST (ICO) – SITE PAUL PAPIN

15 rue André Boquel

49100 Angers

☎ 02 41 35 27 00

🌐 institut-cancerologie-ouest.com

3C DE REFERENCE :

- [3C ICO \(site Angers\)](#)

EVALUATIONS ONCOGERIATRIQUES :

- [Equipe d'évaluation oncogériatrique de l'ICO Paul Papin](#)

L'ICO Paul Papin propose des Soins Oncologiques de Support (SOS) pendant et après les traitements du patient :

- Aux patients suivis dans son établissements
- Aux proches/aidants de ses patients

Secrétariat du Pôle Soins Oncologiques de Support | ☎ [02 41 35 27 19](tel:0241352719)

Exemple :
ICO – Site Paul Papin

Traitements proposés :

Chimio-onco-hémato



Chirurgies



Radiothérapie

Soins de support proposés :

Activité physique adaptée



👤 Enseignant APA | ☎ [06 12 20 66 58](tel:0612206658)

Prise en charge nutritionnelle



👤 - 👤 Diététicien(nes) | ☎ [02 41 35 27 00](tel:0241352700) poste 2600 ou 2601

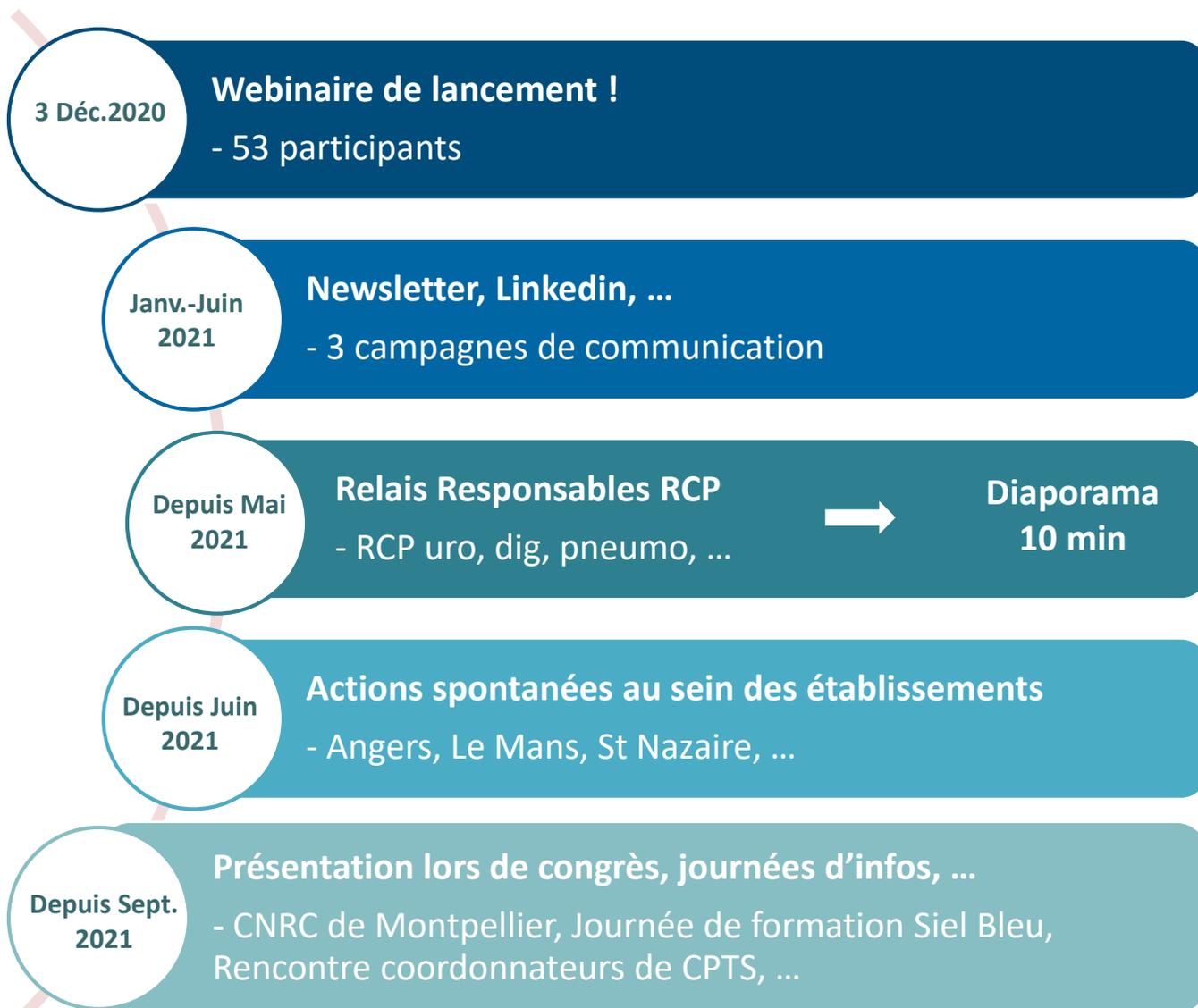
Prise en charge psychologique



👤 - 👤 Psychologue(s) | ☎ [02 41 35 27 19](tel:0241352719)



Communication auprès des professionnels



A venir en 2022 ...



... Web-série *
« APA et Cancer »



CONTACTS ONCOPL

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

ANNUAIRE DES RESSOURCES « SOINS ONCOLOGIQUES DE SUPPORT » (SOS)

Chef de projet

Delphine LAUZEILLE

Tél. : 02 40 84 76 01

Mail : delphine.lauzeille@chu-nantes.fr

DIRECTION DU RESEAU ONCOPL

**Directrice et médecin
coordonnateur**

Dr Fabienne EMPEREUR

Tél. : 02 40 84 75 95

Mail : fabienne.empereur@chu-nantes.fr

Président

Dr Philippe BERGEROT



Groupe de travail régional « APA et Cancer »

NOM	PRENOM	FONCTION	DPT	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	Dorothee	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
DORE	Tiffanie	Interne Santé publique	44	ONCOPL
EMPEREUR	Fabienne	Médecin coordonnateur	45	ONCOPL
FAIVRE	Loïc	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
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



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