

L'activité physique adaptée parmi les Soins Oncologiques de Support au Centre Jean PERRIN

Izabela Bal
Educatrice médico-sportive



Différents axes de la mise en œuvre de l'activité physique adaptée au sein de CLCC.

- ❑ La promotion de l'activité physique dans la prévention des maladies chroniques pour l'amélioration du système cardio-vasculaire et pulmonaire.
- ❑ La mise en œuvre d'un programme de l'activité physique pour le maintien de la force musculaire pendant le traitement du cancer. L'action thérapeutique non médicamenteuse contre la fatigue.
- ❑ L'activité physique adaptée comme un soutien et un accompagnement à travers des programmes et des actions dédiés à tous les patients en traitement au Centre Jean Perrin



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**BÉNÉFICES
DE L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
PENDANT ET APRÈS
CANCER DES
CONNAISSANCES
SCIENTIFIQUES
AUX REPERES
PRATIQUES**

L'objectif du rapport:

- Faire un état des lieux de connaissances des différents effets à attendre de l'activité physique et de la réduction de la sédentarité pour les patients.
- Promouvoir l'adhésion des patients à la pratique régulière de l'activité physique.
- Présenter les repères pour la mise en place des programmes et des actions d'activité physique pour améliorer la condition physique des personnes atteintes du cancer.

Une synthèse de la littérature de l'INCa

- Les bénéfices d'APA:
 - la prévention ou la correction d'un déconditionnement physique
 - un maintien et/ou une normalisation de la composition corporelle
 - une réduction de la fatigue liée aux cancers
 - une amélioration globale de la qualité de vie
 - une amélioration de la tolérance des traitements un allongement de l'espérance de vie
 - une réduction du risque de récurrence.
 - une pratique d'activité physique mixte
 - Rôle important des professionnels de santé (premiers prescripteurs de l'APA)

Les modifications métaboliques à l'effort.

La physiologie de l'exercice présente pour l'homme des effets bénéfiques sur un grand nombre de métabolismes et tissus.

- Au niveau **d'apport de dioxygène** et de nutriments pour la contraction musculaire
- Au niveau pulmonaire, **amélioration des échanges gazeux**
- Au niveau musculaire et osseux, **meilleure réponse moteur, amélioration des reflexes**
- Au niveau hormonal, **réduction de risque du syndrome métabolique**

L'impact favorable de l'activité physique dans le cas du cancer:

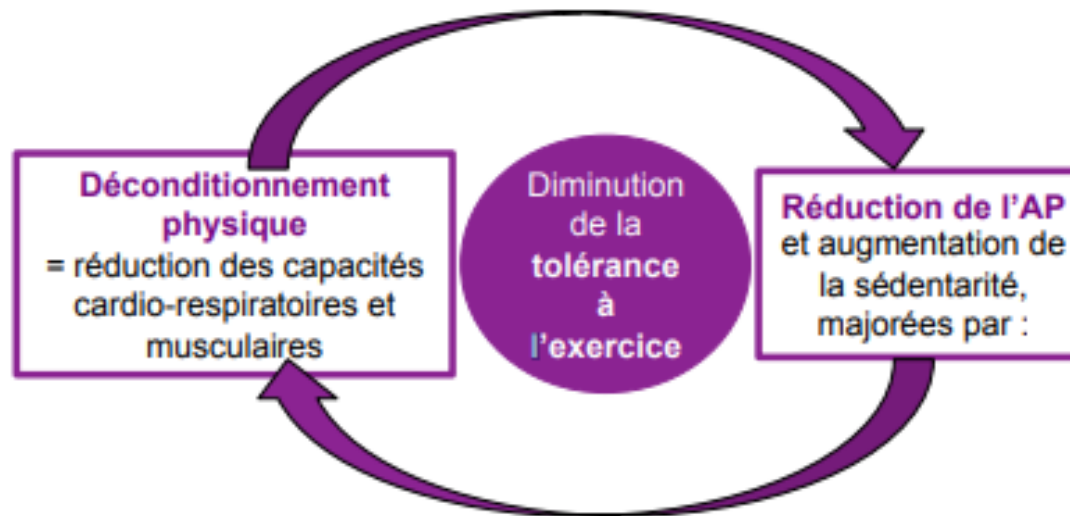
- L'impact dans les **processus anti-inflammatoires**.
- L'amélioration et la **régulation de la constitution corporelle**, réduction de risque de surpoids et de l'obésité.
- L'impact sur la **régulation de la glycémie, meilleure utilisation du glucose**
- **L'amélioration de la digestion**, en provoquant l'accélération du transit intestinal = diminution de l'exposition des tissus au cancérogènes contenus dans l'alimentation.

Activité physique et cancer

A quel moment?

Dès le diagnostic et pendant la phase de traitement:

- pour prévenir et/ou lutter contre le déconditionnement physique et sensibiliser le patient sur les bénéfices de comportement actif:



Référentiel AFSOS Fatigue et Cancer – Actualisation 2018

Kiné et APA - un cadre d'intervention au service de la prise en charge interdisciplinaire.

- ❑ La détermination de l'espace de travail de chaque profession.
- ❑ Une cohésion dans la prise en charge de la reprise de la motricité, de l'autonomie des patients en traitement dans l'établissement
- ❑ Le bilan/évaluation du niveau des limitations fonctionnelles du patient par masseur-kinésithérapeute suivie par l'intervention et les évaluations de la condition physique par le professionnel de l'APA.

Activité physique et cancer.

Pourquoi?

- Améliore la qualité de vie des patients
- meilleur sommeil, baisse de l'anxiété, la diminution de l'état dépressif, permet d'avoir une meilleure image de soi et confiance en ses capacités physiques.
- Réduit le risque de mortalité ou de survenue d'un nouveau cancer.
- Diminue l'état de fatigue induit par l'évolution de la maladie et/ou par son traitement.

Les effets positifs sont constatés pour tous les cancer, bien que les plus étudiés soient le cancer du sein, du colon, de la prostate ou du poumon.

Reconnaissance légale:

- Les plans cancer 2003 – 2019, informer et promouvoir les bénéfices de l'activité physique pour la prévention primaire et secondaire
- Plans nationaux de santé – développement de l'activité physique l'axe majeur depuis les années 2000
- La stratégie décennale 2019 – 2030
- L'intégration de l'APA dans le panier de Soins Oncologiques de Support depuis 2012
- La loi de la modernisation de notre système de santé - 2016 (prescription)
- Le cadre de la prise en charge des patients atteints du cancer: INCa, HAS, INSERM, AFSOS.

Prescription d'activité physique et sportive Cancers : sein, colorectal, prostate

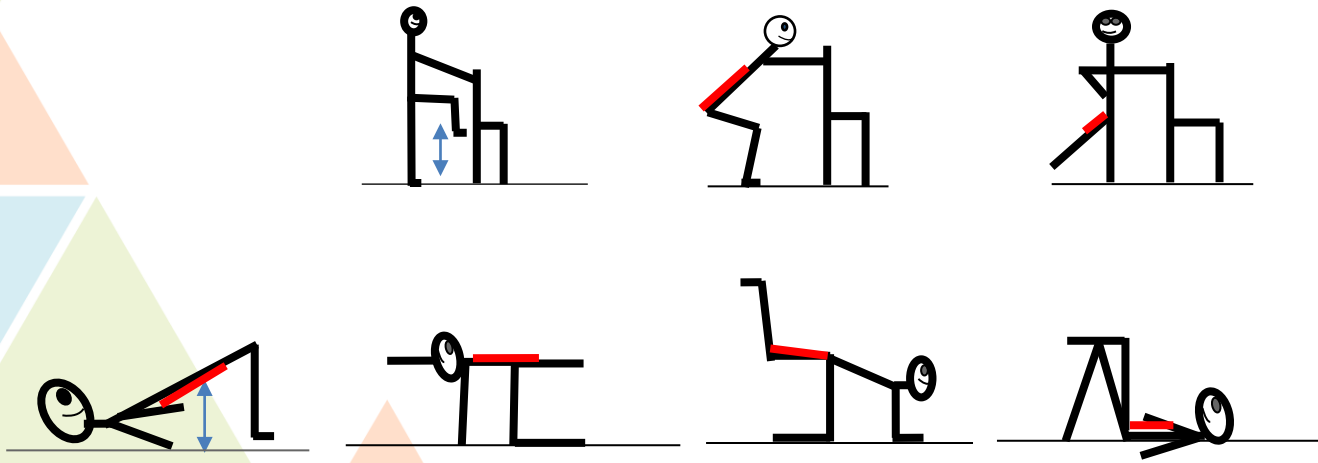
Ce référentiel complète les données du guide HAS sur la promotion, la consultation et la prescription d'activité physique et sportive pour la santé. Il précise les spécificités de la consultation et de la prescription pour les patients atteints d'un cancer.

Ce référentiel porte sur les trois cancers les plus fréquents, les cancers du sein, du côlon et de la prostate, pour lesquels il y a le plus de données probantes. Des données plus limitées montrent des effets bénéfiques de l'AP dans d'autres localisations de cancers. Les recommandations de ce référentiel sur l'activité physique et sportive devraient, pour partie, pouvoir **s'appliquer à d'autres cancers** en tenant compte de leurs spécificités et des conseils de l'oncologue.

Missions d'éducatrice médico-sportive en APA au Centre Jean Perrin (1):

APA dans le Département des Recherches Cliniques

- Une prise en charge des patientes dans le protocole APACAN 2.
- Un bilan des capacités physiques et suivie du programme pendant la chimiothérapie néoadjuvante pour les patientes atteintes du cancer du sein (HER2+).
- L'objectif: maintien des capacité cardio-respiratoires et musculaire tout au long du traitement précédant l'intervention chirurgicale.



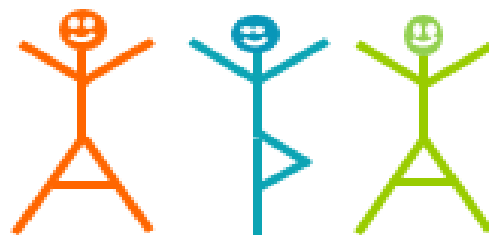
Missions d'éducatrice médico-sportive en APA au Centre Jean Perrin (1):



Activité physique adaptée

Les bénéfices pendant et après le traitement du cancer.

Livret d'exercices.



Ce livret est un support pour réaliser les séances d'activité physique. Les exercices décrits par niveau de difficulté et pratiqués régulièrement vous aideront à maintenir ou améliorer votre condition physique et peuvent être vos alliés thérapeutiques tout au long de votre parcours de soins.

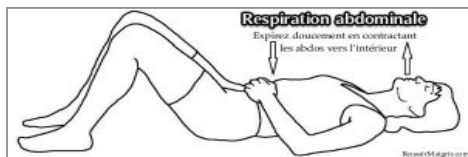
Izabela Bal, éducatrice médico-sportive
04 73 27 80 22, poste 5150 - izabela.bal@clermont.unicancer.fr

Missions d'éducatrice médico-sportive en APA au Centre Jean Perrin (2) :

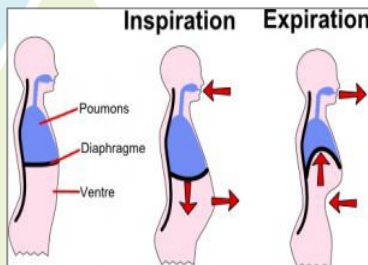
APA dans le Département de Soins Oncologiques de Support

- Intervention auprès des patients hospitalisés en concertation avec les équipes soignantes du Centre (APA en chambre)

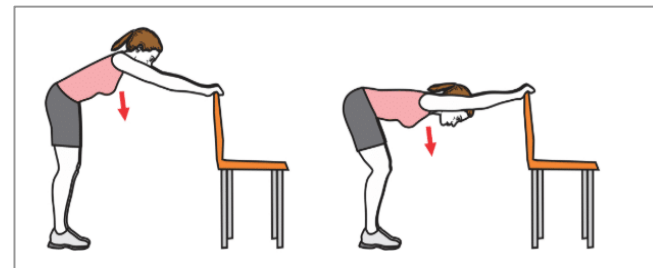
1. Au lit dans la position allongée



2. Au bord du lit assis ou assis au fauteuil



3. Debout dans la chambre



Séance d'activité physique adaptée en chambre avec un éducateur APA.



Missions d'éducatrice médico-sportive en APA au Centre Jean Perrin (3) :

Programme d'APA:

« Mouvement – Souffle – Bien-être »

- Intervention auprès des patients en traitements ambulatoire : conseils, informations, entretiens, bilan de la condition physique.
- APA en cours collectifs en présentiel et à distance par l'application Zoom (3 cours par semaine).
- Atelier de l'information sur les bénéfices de l'AP pendant et après les traitements du cancer; dédié au patients et leurs proches (1 fois par mois).

Activité Physique Adaptée (APA)

Soins Oncologiques de Support du Centre Jean PERRIN

Programme "Mouvement, Souffle, Bien-être"

- 1 Séances d'activité physique en visio
Chez vous, pour votre confort et votre sécurité.
- 2 Séances individuelles d'accompagnement et d'information
Par téléphone, par visio ou en présentiel, concernant le maintien de la forme physique dès le début du traitement.
- 3 Atelier de conseils : Les bénéfices de l'activité physique - Les repères pour mon quotidien.
Patients et proches (l'ERI au Centre Jean PERRIN)

Séances d'activité physique adaptée collective en visio:

Mardi de 14h30 à 15h30
Mercredi de 10h30 à 11h10
Jeudi de 11h à 12h



Izabela BAL, éducatrice médico-sportive au Centre Jean PERRIN.

La pratique régulière de l'activité physique aide à améliorer le tonus musculaire, souplesse et équilibre et ainsi réduire le niveau de fatigue induite par la maladie et les traitements (INCa, 2017).

Pour plus d'informations, contactez :



04 73 38 80 80
Poste 5150
Izabela BAL



04 73 27 82 13



Soins Oncologiques de Support
04 73 27 80 22



UMICAR® Clermont Auvergne Métropole

ATELIER : LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR MIEUX VIVRE LE CANCER

LES REPÈRES POUR MON QUOTIDIEN

Animé par Izabela Bal
Educatrice médico-sportive au
Centre Jean Perrin.

17 MARS À 14H30

19 MAI À 14H30

16 JUIN À 14H30



Inscriptions
auprès de Magali à l'ÉRI©
au 04 73 27 82 13