GUSTAVE ROUSSY
CANCER CAMPUS
GRAND PARIS

Journée de Transition

Activité physique adaptée (APA)

INTER VAL
by Gustave Roussy

Activité physique

Définition

L'**activité physique** (**AP**) inclut tous les mouvements corporels qui produisent une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos, et ne se réduit pas à la seule pratique sportive *(Caspersen, 1985)*.

Principales caractéristiques d'une AP

- Fréquence
- Durée
- Intensité
- Type de pratique



Différents niveaux d'intensité



- Très élevée
- Élevée
- Modérée
- Faible (légère)



MET (Metabolic Equivalent of the Task)

Correspond à un multiple du métabolisme de base de la personne (environ 1 MET), soit l'énergie nécessaire pour vivre au repos.

INTERVAL by Gustave Roussy

Activité physique

Intensité	Mesure	Repères d'intensité	Exemples
Faible	1.6 à 2.9 MET	• Pas d'essoufflement • Conversation possible • Pas de transpiration • Pénibilité 2-4	• Marche lente < 5 km/h • Promener son chien • Conduite automobile • Déplacement de petits objets
Modérée	3 à 5.9 MET	• Essoufflement modéré • Conversation possible • Transpiration modérée • Pénibilité 5-6 • Peut être maintenue 30 à 60 min	• Marche de 5 à 6..5 km/h • Montée d'escaliers à vitesse lente • Jardinage léger • Danses de salon • Nage de loisir, tennis en double • Vélo à 15 km/h
Élevée	6 à 8.9 MET	• Essoufflement • Conversation difficile • Transpiration abondante • Pénibilité 7-8 • Ne peut être maintenue plus de 30 min	• Marche à 5 km/h sur une pente à 12% • Montée rapide d'escaliers • Course de 8 à 9 km/h • Vélo à 20 km/h • Pompes répétées
Très élevée	> 9 MET	• Essoufflement très important • Conversation impossible • Transpiration très abondante • Pénibilité > 8 • Ne peut être maintenue plus de 10 min	• Activités sportives intenses • Course de 9 à 16 km/h • Vélo > 25 km/h



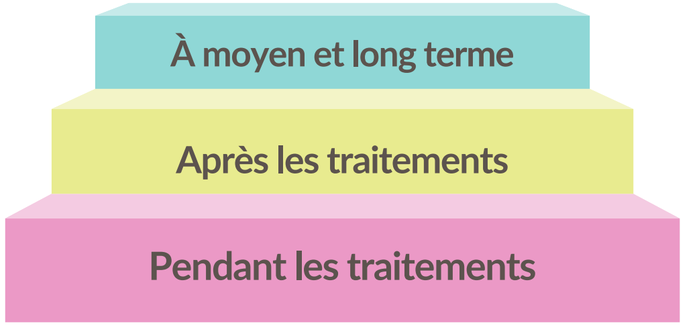
Les différentes intensités en activité physique et leurs repères (Rapport INCa Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer, 2017).

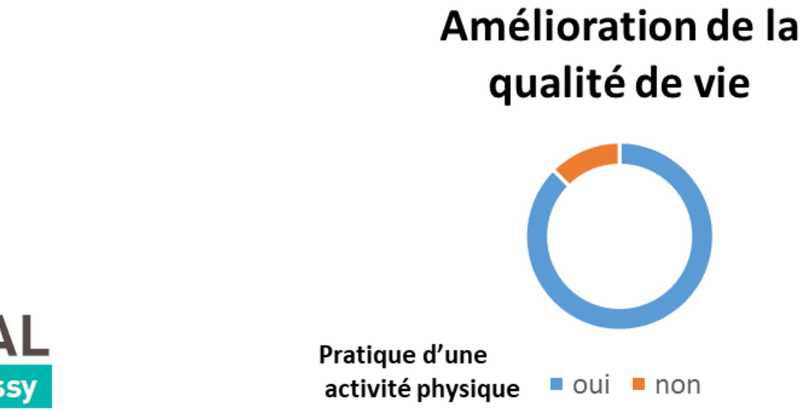
INTER VAL by Gustave Roussy

Bénéfices & bienfaits

Tout au long du parcours du patient

L'activité physique est bénéfique pour les personnes atteintes d'un cancer à **tous les stades de la maladie** tant sur le plan physique, que psychologique ou social.





Une activité physique adaptée et progressive permet :

- Amélioration de la **qualité de vie**,
- Amélioration du **poids** et de la **composition corporelle**
- Amélioration de la **capacité Cardio-respiratoire**
- Réduction de la Dyspnée et amélioration de la **tolérance à l'exercice**
- Diminution de la **fatigue** cancéro-induite de **35%**
- Diminution de l'**anxiété** et du stress
- Augmentation de l'**estime de soi**
- Diminution du **risque de récidive**
- Prévention d'un **2e cancer**
- Réduction de la **mortalité** générale



INTERVAL by Gustave Roussy

Recommandations

Pour les patients atteints de cancer, les recommandations sont **identiques à celles de la population générale** *(Santé Publique France 2019)*.
Le plus important, c'est de débuter **progressivement** et d'être ensuite **régulier** dans la pratique.

Pour les adultes

- Au moins **30 min** par jour d'activité physique cardio-respiratoire d'intensité modérée à élevée, au moins **5 jours par semaine**.
- Au moins **2 séances** par semaine de renforcement musculaire, associé à des exercices d'assouplissement.
- **7000 pas** par jour (OMS).









INTERVAL by Gustave Roussy

Prescription de l’APA

Ressources à Gustave Roussy et en ville

Le Sport sur ordonnance :

Un **décret** du 30 décembre 2016 et entré en vigueur le 01 mars 2017 précise :

Le médecin traitant peut prescrire (au patient atteint d'une affection de longue durée) une activité physique dispensée par l'un des intervenants suivants :

- **Les professionnels de santé**
  mentionnés aux articles L. 4321-1, L. 4331-1 et L. 4332-10
- **Les professionnels titulaires d'un diplôme dans le domaine de l‘APA**
  délivré selon les règles fixées à l'article L. 613-1 du code de l'éducation
- **Les professionnels et personnes qualifiées.**



Éligibilité : Les ALDs dont le Cancer

Remboursement :

- La sécurité sociale : non
- Les assurances et mutuelles : oui mais pas toutes
- Les collectivités territoriales

Guide de promotion : consultation et prescription médicale d’activité physique et sportive pour la santé chez les adultes, à destination des médecins, publié en 2019 par la Haute Autorité de Santé (HAS).

INTER VAL by Gustave Roussy

Enjeux en activité physique

S’informer sur les ressources existantes

Regarder



Lire

LA LIGUE CONTRE LE CANCER



INSTITUT NATIONAL DU CANCER

AFSOS
Association Francophone des Soins Oncologiques de Support

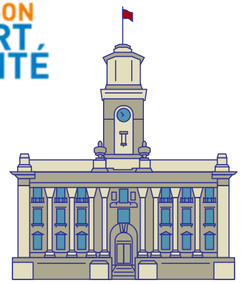
Contacter

PRESCRI’ FORME

MAISON SPORT SANTÉ



Associations



Mairie

MIEUX VIVRE LE CANCER

R

INTERVAL by Gustave Roussy

Messages à retenir



Limiter les activités sédentaires

Essayer d'être le plus actif possible dans la journée



Maintenir une activité physique adaptée, progressive chaque jour avec la notion de plaisir pour pérenniser cette activité



INTERVAL by Gustave Roussy

Merci pour votre attention !

Remerciements

malakoff humanis

GUSTAVE ROUSSY
CANCER CAMPUS
GRAND PARIS
FONDATION

INTERVAL
by Gustave Roussy