



JOURNÉES DE
TRANSITION

Activité Physique Adaptée
(APA)

Présentation de votre enseignante



- Je m'appelle Hajer CHAOUACHI
- Enseignante d'activités physiques adaptées pour la santé (EAPA)
- Formations : Masseur-kinésithérapeute à l'ESSTST
 - Master APA à l'université d'Aix-Marseille
 - DU cancer et Sport à la CAMI
- Salariée de Gustave Roussy depuis octobre 2016
- Service kiné
- Email: HAJER.CHAOUACHI@gustaveroussy.fr



Activité physique (AP)

L'activité physique 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 donnée sont : la fréquence, l'intensité, la durée et le type de pratique.
- Les 4 catégories correspondant aux différentes intensités d'AP : faible ou légère, modérée, élevée et très élevée.
- MET, Metabolik Equivalent Task, correspond à un multiple du métabolisme de base de la personne (environ 1 MET), soit l'énergie nécessaire pour vivre au repos.

Intensité	Mesure	Repères d'intensité	Exemples
Faible	1,6 à 2,9 MET	<ul style="list-style-type: none"> • Pas d'essoufflement • Conversation possible • Pas de transpiration • Pénibilité 2-4 	<ul style="list-style-type: none"> • Marche lente < 5 km/h • Promener son chien • Conduite automobile • Déplacement de petits objets
Modérée	3 à 5,9 MET	<ul style="list-style-type: none"> • Essoufflement modéré • Conversation possible • Transpiration modérée • Pénibilité 5-6 • Peut être maintenue 30 à 60 minutes 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
Elevée	6 à 8,9 MET	<ul style="list-style-type: none"> • Essoufflement • Conversation difficile • Transpiration abondante • Pénibilité 7-8 • Ne peut être maintenue plus de 30 min 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	> à 9 MET	<ul style="list-style-type: none"> • Essoufflement très important • Conversation impossible • Transpiration très abondante • Pénibilité > 8 • Ne peut être maintenue plus de 10 min 	<ul style="list-style-type: none"> • 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).

Bénéfices de l'AP pendant et après les traitements

Pendant les traitements

Facteurs fonctionnels

- ↑ force musculaire
- ↓ poids et composition corporelle
- ↓ douleurs articulaires
- ↓ risques infectieux
- ↓ capacité aérobie

Facteurs psychologiques

- ↑ qualité de vie
- ↓ anxiété, dépression
- ↓ fatigue de 30 %

Après les traitements

Facteurs fonctionnels

- ↑ force musculaire
- ↓ poids et composition corporelle
- ↓ douleurs articulaires
- ↓ risques infectieux

Facteurs psychologiques

- ↑ estime de soi - image corporelle
- ↑ qualité de vie
- ↓ anxiété, dépression
- ↓ fatigue

À moyen-long terme

Pronostic

- ↓ rechute de cancer du sein de 24 %
- ↓ mortalité liée au cancer du sein de 33 %
- ↓ mortalité générale
- ↑ survie à 5 ans après un cancer du sein
- ↑ prévention second cancer

Recommandations en termes d'activité physique

Les recommandations sont les mêmes pour la population générale (*Santé Publique France 2019*) et pour les patients atteints de cancer. Le plus important, c'est de débiter progressivement et d'être ensuite régulier dans la pratique.

> Les adultes devraient pratiquer au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée et soutenue par semaine pour en retirer des bénéfices substantiels sur le plan de la santé.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée



Au moins **150 à 300** minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée

ou

Au moins **75 à 150** minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue

ou une combinaison équivalente tout au long de la semaine

Pour retirer des bénéfices supplémentaires sur le plan de la santé :

Au moins **2** fois par semaine des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires.

> Les adultes devraient également pratiquer des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires deux fois par semaine ou plus, au vu des bénéfices supplémentaires que ces activités apportent sur le plan de la santé.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée



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.
- 10 000 pas par jour (Organisation Mondiale de la Santé (OMS))

Prescription d'APA et ressources à GR et en ville

- Sport sur ordonnance
- Le décret :

Un décret du 30 décembre 2016 et entré en vigueur le 1er 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 :*

1° Les professionnels de santé mentionnés aux articles L. 4321-1, L. 4331-1 et L. 4332-1 ;

2° 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 ;

3° Les professionnels et personnes qualifiées. »

- Eligibilité : les ALDs dont le Cancer

Remboursement sport sur ordonnance :

- 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).

Ressources à GR et en ville

Regarder



Lire



Suivre



Pyramide des activités physiques



Maintenant,
passons aux choses sérieuses !