



Unité de Coordination
en Onco-Gériatrie
Poitou-Charentes

Promotion de l'Activité Physique Adaptée pour les patients âgés atteints de cancer en Poitou-Charentes



S. VALERO¹⁻³, C. TRAN³, C. MORIN-PORCHET⁴, M. BOUISSET¹, S. KHALIFA⁵, S. SCHREINER⁶, Y. MORENO¹, E. FAVARD³, P. BOUCHAERT²⁻³, E. LIU¹⁻³

¹ CHU Poitiers - Pôle de Gériatrie, ² CHU Poitiers - Pôle Régional de Cancérologie, ³ UCOG Poitou-Charentes, ⁴ DSRC Onco Nouvelle-Aquitaine, ⁵ Pôle oncologie et soins de support, CH Niort, ⁶ Pôle personnes âgées service de gériatrie, CH Angoulême

INTRODUCTION

L'Activité Physique Adaptée (APA) est reconnue en cancérologie comme un soin de support à part entière à intégrer le plus tôt possible après l'annonce du diagnostic. Sur prescription médicale, ce programme personnalisé encadré par un professionnel diplômé et formé permet de réduire la fatigue, d'améliorer la condition physique et la masse musculaire, tout en potentialisant l'action des traitements. Chez la personne âgée, en plus d'une action bénéfique sur l'aptitude physique et les fonctions thymo-cognitives, elle permet un ralentissement de la perte d'autonomie et de la dépendance, avec une amélioration de l'espérance de vie et de la qualité de vie. Encore peu prescrite, en particulier chez les personnes âgées, l'UCOG Poitou-Charentes a initié un travail de réflexion sur la promotion de l'APA chez nos patients âgés atteints de cancer.

OBJECTIF

Inciter les patients âgés atteints de cancer à pratiquer une activité physique adaptée et améliorer la prescription de l'APA par les professionnels de santé.

METHODE

A l'initiative de l'UCOG Poitou-Charentes, un groupe de travail a été constitué regroupant médecins, soignants et chargée de mission. De décembre 2022 à mars 2024, 7 réunions ont eu lieu dont une avec les coordonnateurs PEPS (dispositif régional de Prescription d'Exercice Physique pour la Santé) des 4 départements du Poitou-Charentes. Parallèlement, l'UCOG a rencontré différents intervenants pratiquant l'APA (enseignant APA libéral, club sportif, associations telles que Siel Bleu, ReSanté-Vous, la CAMI...) afin de recenser les différentes offres.

RESULTATS

FLYER
à remettre au patient

L'Activité Physique Adaptée (APA), c'est quoi ?
Il s'agit d'activité physique adaptée à votre âge, votre état de santé, vos possibles fragilités, et bien sûr à vos préférences.
Votre médecin, généraliste ou spécialiste, peut vous prescrire de l'APA, en tenant compte de tout cela.

L'APA, ça sert à quoi ?
L'activité physique pendant ou après le cancer permet de diminuer la fatigue, la douleur, les symptômes dépressifs, d'améliorer le sommeil et l'image de soi.
Elle contribue à maintenir ou à améliorer la condition physique, à mieux tolérer les traitements, à diminuer la durée d'hospitalisation et les risques de complications.

Et concrètement, cela fonctionne comment ?
Un programme APA est encadré par un professionnel de santé (un kinésithérapeute par exemple) ou un enseignant APA.
Il est progressif, personnalisé et sécurisé.
Une fois la prescription d'exercice physique établie par votre médecin, il pourra se charger de votre orientation vers un programme :
⇒ APA à domicile, ateliers collectifs gratuits de la Ligue...
⇒ ou auprès du dispositif régional PEPS (Prescription d'Exercice Physique pour la Santé), afin de choisir votre activité et les modalités de votre participation.
N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin !

Numéros des coordonnateurs PEPS en Poitou-Charentes :
Charente : 06 18 83 32 54 Deux-Sèvres Nord : 06 78 50 72 23
Charente-Maritime : 07 66 08 90 48 Deux-Sèvres Sud : 06 78 50 57 25
Vienne : 07 71 64 84 44 Site Web : <https://www.peps-na.fr/>

AFFICHE
destinée
aux salles d'attente
des spécialistes
des centres habilités
à traiter le cancer

Gagnez en forme **Gardez votre autonomie**

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Vous avancez en âge ?
Vous avez un cancer ?

Une activité adaptée à vos capacités physiques peut vous être proposée.

N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin !

PRESCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Je soussigné(e) Docteur : _____ Né(e) le : / / _____ certifie avoir examiné ce jour M. Mlle _____ et constaté que son état de santé nécessite la pratique d'une activité physique et/ou sportive dans les conditions de la présente prescription.

PRÉSCRIPTION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Privilégier cet(s) type(s) d'activité(s) :
 Endurance cardio-respiratoire
 Endurance musculaire
 Souplesse
 Activités neuromotrices
 Aquatique

Intensité recommandée :
 Légère
 Modérée
 Élevée

Pratique encadrée de type :
 Légitime
 Délicat
 Épisodique

Préconisation de : ... séances de ... à ... minutes chacune par semaine

RESTRICTIONS D'ACTIVITÉ

Fréquence cardiaque à ne pas dépasser : _____ bpm

Efforts à ne pas réaliser :
 Endurance
 Vitesse
 Résistance

Articulations à ne pas solliciter (genou, le talon, le bras) :
 Poignet
 Épaule
 Hanche
 Coudes
 Genoux
 Cheville

Actions à ne pas réaliser :
 Courir
 Sauter
 Marcher
 Porter
 Pousser
 Tirer
 S'allonger sur le sol
 Se relever du sol
 Mettre la tête en arrière

Arrêt en cas de :
 Fatigue
 Douleur
 Essoufflement
 Autre : _____

OPTIONS D'ORIENTATION

Évaluation complémentaire avant de finaliser l'orientation
 Je me charge de l'orientation
 Je confie l'orientation au coordonnateur territorial PEPS

Date : / /
 Tampon et signature du médecin :

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES POUR SÉCURISER LA PRATIQUE

Exemple de **formulaire de Prescription**
d'Activité Physique

Lancement de la campagne le 11 avril 2024

- Affiche / flyer / modèle de prescription envoyés à tous les services des centres habilités à traiter le cancer
- Info aux CPTS pour relais auprès des médecins de ville

CONCLUSION : Les bienfaits de l'APA sont reconnus tant en cancérologie qu'en gériatrie. Pour autant, les prescriptions restent insuffisantes et le remboursement de ce soin de support n'est pas encore acté. Nous espérons que l'évaluation à 6 mois permettra de constater une augmentation des prescriptions, et un accès plus important des patients à l'APA. Si cela est confirmé, une extension de la campagne sur toute la Nouvelle-Aquitaine sera proposée.