



Rôle de l'activité physique adaptée dans le dispositif après cancer

**Thomas Chassin – Coordinateur
PEPS 86 et Sport Santé 86**

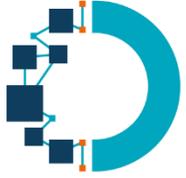


Qu'est ce que l'activité physique ?

L'activité physique : « Tout mouvement produit par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense énergétique de repos. »

- Être debout
- Marcher
- Courir
- Jouer ...





L'activité physique

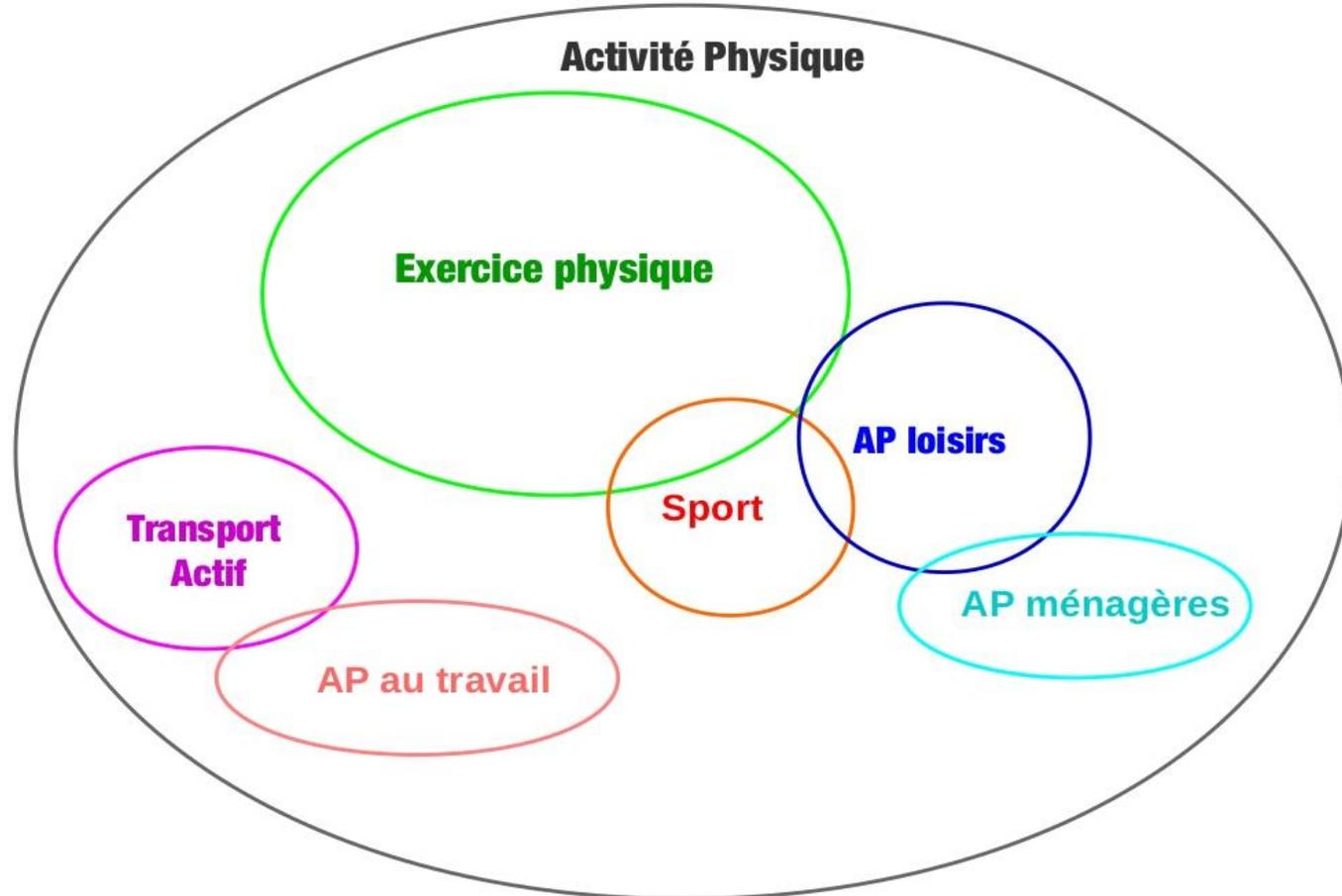
Représentation

Activité Physique ?



L'activité physique

Représentation



Romain & Bernard 2018. Clinicians guide to physical activity for people with mental illness



L'activité physique est avant
tout un comportement

Exemple : je promène mon chien





L'activité physique

Les recommandations

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nos recommandations pour les enfants et adolescents



L'activité physique dès le plus jeune âge est essentielle pour être en bonne santé. Il est important d'adopter un mode de vie actif tout au long de la vie, dès le plus jeune âge. Favoriser les activités en famille ou entre amis, associer sport, jeu et plaisir, ou proposer des activités diverses : **voici les clés pour garder les enfants motivés, et limiter leur temps de sédentarité devant les écrans !**



LES ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS

Trois heures d'activité physique par jour sont recommandées. Favoriser le jeu et le plaisir, diversifier les activités : marche, course, sauts, lancers, équilibre, découverte du milieu aquatique...

Pour limiter la sédentarité, éviter l'exposition aux écrans avant 2 ans et la restreindre à moins d'une heure par jour entre 2 et 5 ans.



LES ENFANTS DE 6 À 11 ANS

Au quotidien, un minimum d'une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée. Pour donner aux enfants l'envie de bouger, les inciter à jouer, bouger avec eux : les accompagner à l'école à pied ou à vélo, favoriser les activités collectives ou entre amis, les encourager à pratiquer en club ou en association scolaire... Le temps de loisir passé devant un écran doit être limité en fonction de l'âge : jusqu'à 6 ans, éviter de dépasser une heure par jour ; au-delà de 6 ans, éviter de dépasser deux heures.



LES ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS

Une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée chaque jour, sollicitant les muscles et améliorant l'endurance et la souplesse : gymnastique, escalade, danse, jeux de ballon...

Toutes les occasions sont bonnes pour encourager les adolescents : favoriser les activités entre amis, en club ou en famille, mais surtout les laisser choisir des activités qui leur plaisent.

Pour limiter la sédentarité, la priorité est de limiter le temps passé devant les écrans et de ne pas rester plus de 2 heures consécutives en position assise.

Et surtout, bien dormir pour bien récupérer !

Un sommeil de bonne qualité est primordial pour être en forme et en bonne santé. Le temps de sommeil du petit enfant est compris entre 11 et 14 heures, en respectant la régularité de l'heure du coucher. Entre 6 et 11 ans, un temps de sommeil compris entre 9 et 11 heures est recommandé. Les adolescents de 12 à 17 ans doivent dormir de 8 h 30 à 9 h 30 chaque nuit. De plus, être actif favorise la qualité du sommeil.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nos recommandations pour les adultes



Associer une activité physique cardio-respiratoire à du renforcement musculaire et à des exercices d'assouplissement permet de maintenir un niveau d'activité physique suffisant pour rester en forme. Un mode de vie actif aide à rester en bonne santé et à limiter les risques de maladies cardio-vasculaires et de nombreuses pathologies. **Seul ou accompagné, toutes les occasions sont bonnes pour bouger !**

ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIROATOIRE

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée (essoufflement faible à élevé) au moins 5 jours par semaine, en évitant 2 jours consécutifs sans activité.

Marche, marche nordique, natation, vélo, rameur, ski nordique, montée d'escaliers, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), jardinage...



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Séances de renforcement musculaire des bras et des jambes, 1 à 2 fois par semaine. Vélo, gymnastique, rameur, montée d'escaliers, port de charges lourdes, haïères, élastiques...

ASSOULISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE

Ce type d'exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire est recommandé 2 à 3 fois par semaine, précédés d'un échauffement musculaire. Arrêtez en cas de sensation d'inconfort ou de raideur. Tai chi, golf, yoga, étirements



L'échauffement musculaire est important dans toutes les activités. Si vous reprenez l'exercice physique après un long arrêt, faites-le progressivement. Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nos recommandations pour les plus de 65 ans



Il n'y a pas d'âge pour faire du sport ! Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé. L'exercice régulier est reconnu pour prévenir de nombreuses pathologies. Associations et clubs sportifs proposent des ateliers et cours spécifiques pour les seniors. **Peu importe les années, il n'est jamais trop tard pour (re)chausser ses baskets... à condition d'y aller progressivement !**

ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIROATOIRE

Sont recommandées : - 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour (faible essoufflement) - ou 15 minutes d'activité physique d'intensité élevée par jour (essoufflement élevé).

Marche, marche ou ski nordique, natation, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), montée d'escaliers, jardinage...

ASSOULISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE

Pratiquer des exercices de souplesse 2 jours minimum par semaine pendant au moins 10 minutes. Yoga, tai chi, étirements, travaux ménagers...



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Solliciter les bras, les jambes et le tronc au moins 2 jours par semaine, de préférence non consécutifs.

Marche, gymnastique aquatique ou d'entretien, vélo, jardinage...

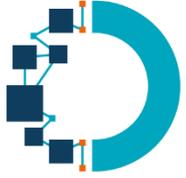


ÉQUILIBRE

Des activités sollicitant l'équilibre peuvent être intégrées à la vie courante et aux loisirs, au moins 2 fois par semaine. Vélo, danse, yoga, équilibre sur une jambe ou sur la pointe des pieds...



Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.

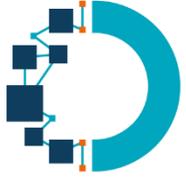


Conséquences des traitements

Soin de support de l'après cancer

Conséquences des traitements :

- Fatigue
- Déconditionnement physique : une des principales causes de la fatigue due à la fonte musculaire
- Image du corps : effet sur estime de soi et rapport au corps
- Douleurs

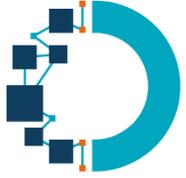


L'activité physique

Soin de support de l'après cancer

Impact sur l'amélioration des symptômes :

- De la Fatigue
 - Aucun traitement médicamenteux plus efficace
 - Quel que soit le moment de la prise en charge, AP réduit de 30% le niveau de fatigue
- De la Qualité de Vie
- De l'état psychologique et émotionnel
- De l'observance des traitements

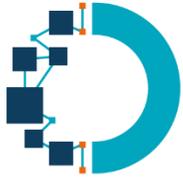


L'activité physique

Soin de support de l'après cancer

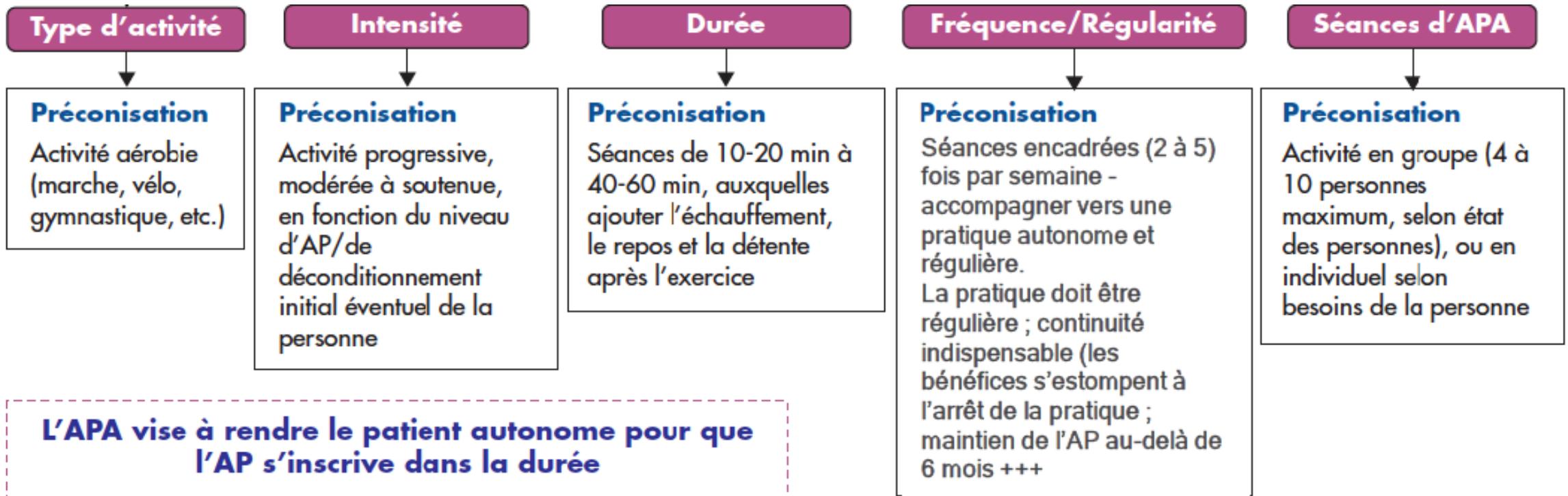
Impact sur les chances de survie :

- AP pour le cancer du sein :
 - Bénéfices de survie de 4% à 5 ans post-cancer et 6% à 10 ans
 - Diminution du risque de récurrence de 50% (comparée à une personne non pratiquante d'AP)
- Même statistique pour le cancer du colon
- Sur les autres cancers :
 - Bénéfices sur celui de la prostate
 - Peu de données sur les cancers gynécologiques et hématologiques



L'activité physique

Soin de support après cancer





Dispositif PEPS

Dispositif de prescription médicale d'activité physique

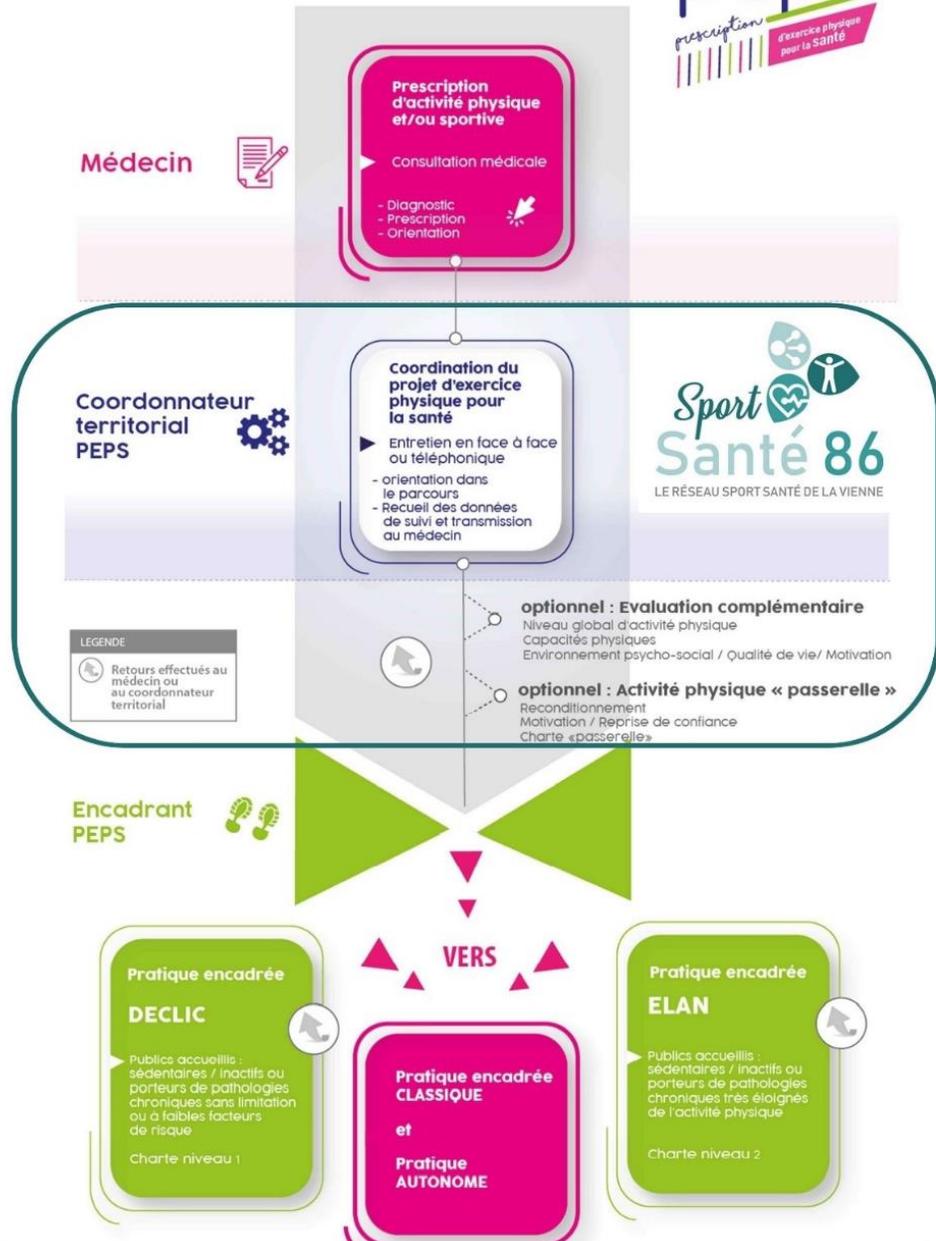


Le dispositif régional de
prescription d'activité
physique





////// Schéma du dispositif de prescription d'exercice physique pour la santé



PRESCRIPTION

Prescription médicale pour le bénéficiaire ayant :

- Affection de longue durée
- Pathologies chroniques
- Sédentaires / Eloigné de la pratique

COORDINATION

Le bénéficiaire appelle ensuite **le DAC (0 809 109 109)**.

Nous fixons un RDV gratuit au plus proche de son domicile afin d'effectuer un bilan global d'activité physique.

ORIENTATION

En fonction de ses envies, de ses capacités et de ses besoins, orientation du bénéficiaire sur des créneaux Sport-Santé référencés sur un site internet dédié*.

Les bilans initial, intermédiaire et final sont remontés aux médecins afin d'avoir un suivi et une évaluation du patient.

* Créneaux recensés par Sport Santé 86 et visibles sur www.sportsante86.fr

