

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

11 avril 2024

Niort

Dr Simon VALERO

10^{ème} rencontre d'oncogériatrie en Poitou-Charentes



CANCER ET INACTIVITÉ PHYSIQUE

Cercle vicieux du déconditionnement physique

Repos majoré :

- sans s'en rendre compte
- par les maladies aiguës
- par les effets secondaires des traitements

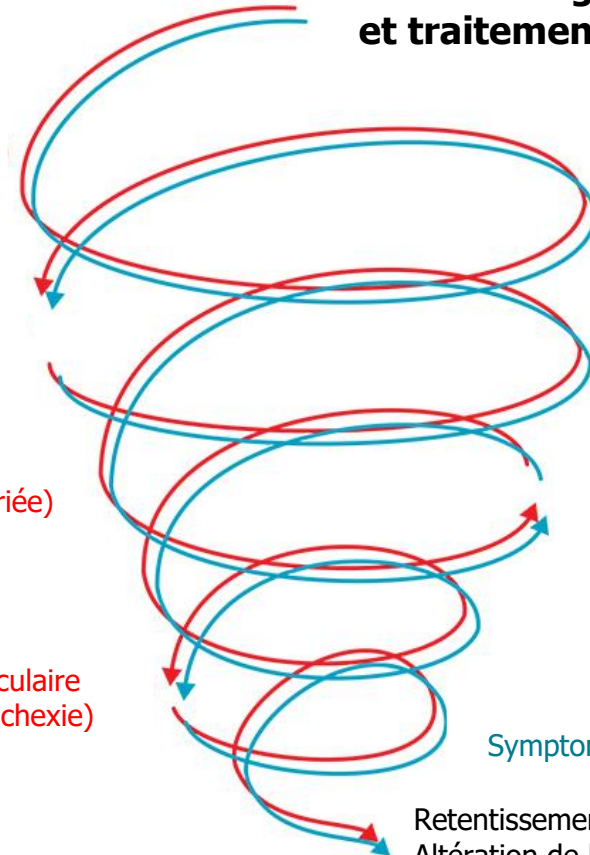
Composante physiologique

Fatigue musculaire

Sédentarisation
(dont alimentation inappropriée)

Dégradation musculaire
(sarcopénie => cachexie)

Diagnostic et traitements d'un cancer



Fatigue cognitive et subjective

Diminution de la motivation à
pratiquer une activité physique

Diminution des capacités
physiques perçues

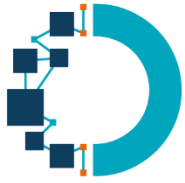
Kinésiophobie

Symptomatologie dépressive

Retentissements systémiques
Altération de la qualité de vie et de l'autonomie
Augmentation du risque de récurrence
Réduction des chances de survie

Composante psychologique

Bull Cancer 2020;
107:474-489



Cancer et Activité Physique Adaptée

Des bénéfices prouvés

En Cancérologie

APA

- Programme de séances d'activité physique planifiées
- Personnalisé à partir d'un bilan initial
- Par un professionnel diplômé et formé
- Sur prescription médicale

Soin de Support à part entière à intégrer le plus tôt possible après l'annonce

- Réduction de la fatigue
- Atténuation des douleurs
- Prévention de la cachexie
- Amélioration de la condition physique
- Amélioration de la masse musculaire
- Potentialisation des traitements

Pratique peu risquée si elle est encadrée

En Gériatrie

- Action bénéfique sur l'aptitude physique, l'équilibre et les fonctions thymo-cognitives
- Ralentissement de la perte d'autonomie
- Ralentissement de la dépendance
- Amélioration de l'espérance de vie et la qualité de vie

Pratique à adapter aux possibilités cardiaques et articulaires



Promotion de l'Activité Physique Adaptée

Groupe de Travail

- Patrick BOUCHAERT
- Mélanie BOUISSET
- Evelyne LIUU
- Claire MORIN-PORCHET
- Sandrine KHALIFA
- Sandra SCHREINER
- Caroline TRAN
- Simon VALERO

7 réunions de travail :

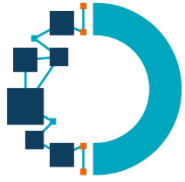
- 1^{ère} réunion : 02/12/2022
- 1 réunion avec les coordonnateurs du PEPS (dispositif régional de Prescription d'Exercice Physique pour la Santé) des 4 départements du Poitou-Charentes

Rencontre de différents intervenants :

- Enseignant APA libéral
- Club sportif
- ReSanté-Vous
- Siel bleu
- CAMI
- HDJ soins de support
- Coordonnateur Inter-CPTS



Elaboration d'une AFFICHE et d'un FLYER assorti



Promotion de l'Activité Physique Adaptée

AFFICHE

FLYER

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 !

onco NOUVELLE-AQUITAINE
peps Prescription d'Exercice Physique pour la Santé
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine
Unité de Coordination en Onco-Gériatrie Poitou-Charentes

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/

onco NOUVELLE-AQUITAINE
peps Prescription d'Exercice Physique pour la Santé
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine
Unité de Coordination en Onco-Gériatrie Poitou-Charentes



Promotion de l'Activité Physique Adaptée

Destinataires

Tous les Centres habilités
à traiter le cancer du
Poitou-Charentes

➔ Oncologues
Hématologues
Radiothérapeutes
Chirurgiens
Oncogériatres

INFOS auprès des CPTS
du Poitou-Charentes

➔ Médecins Traitants

INFOS :

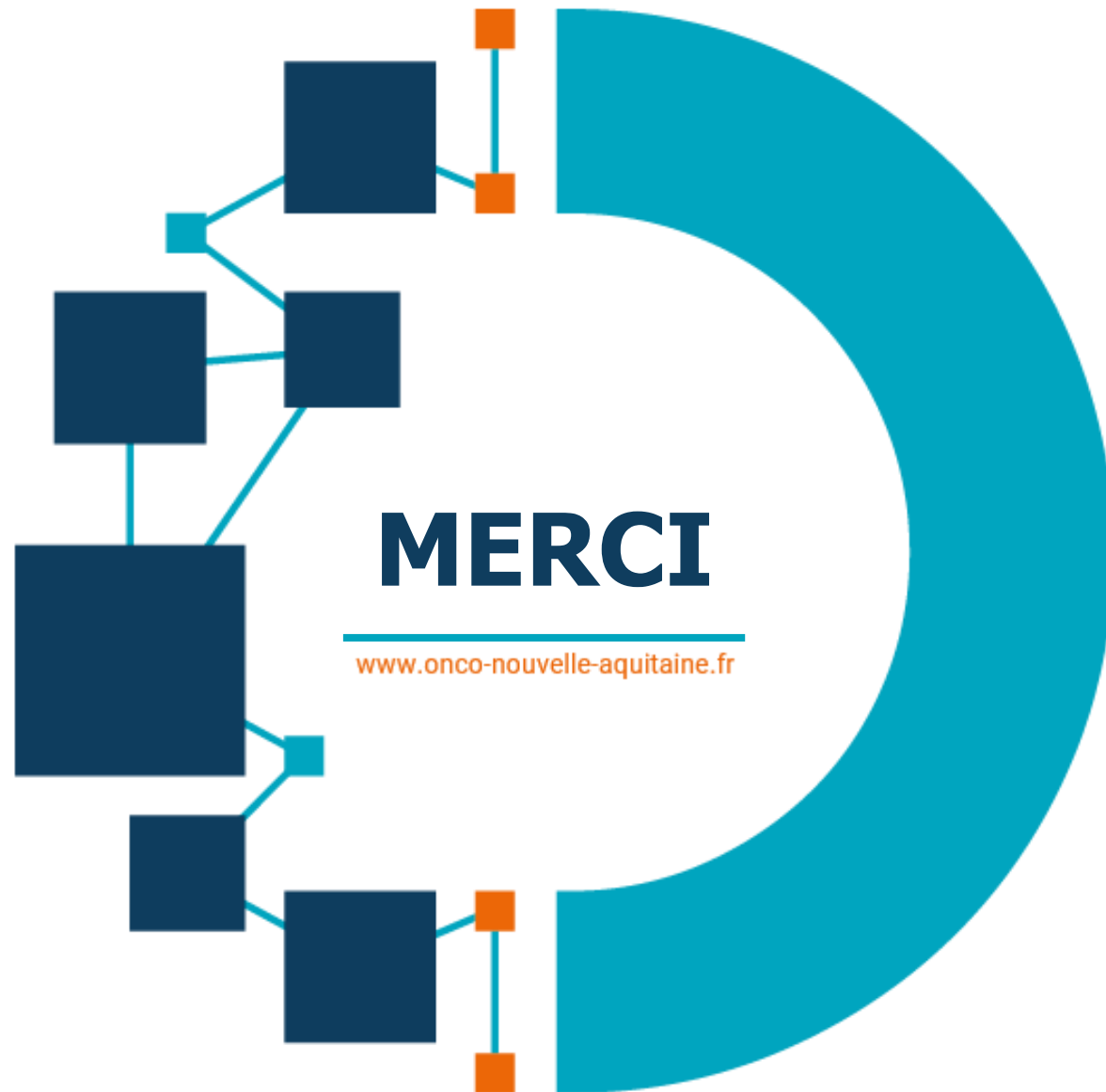
- Associations de malades
- DAC
- ERI
- IDE ASALEE / IPA libéraux
- CHU Magazine Poitiers et autres moyens de communication des CH

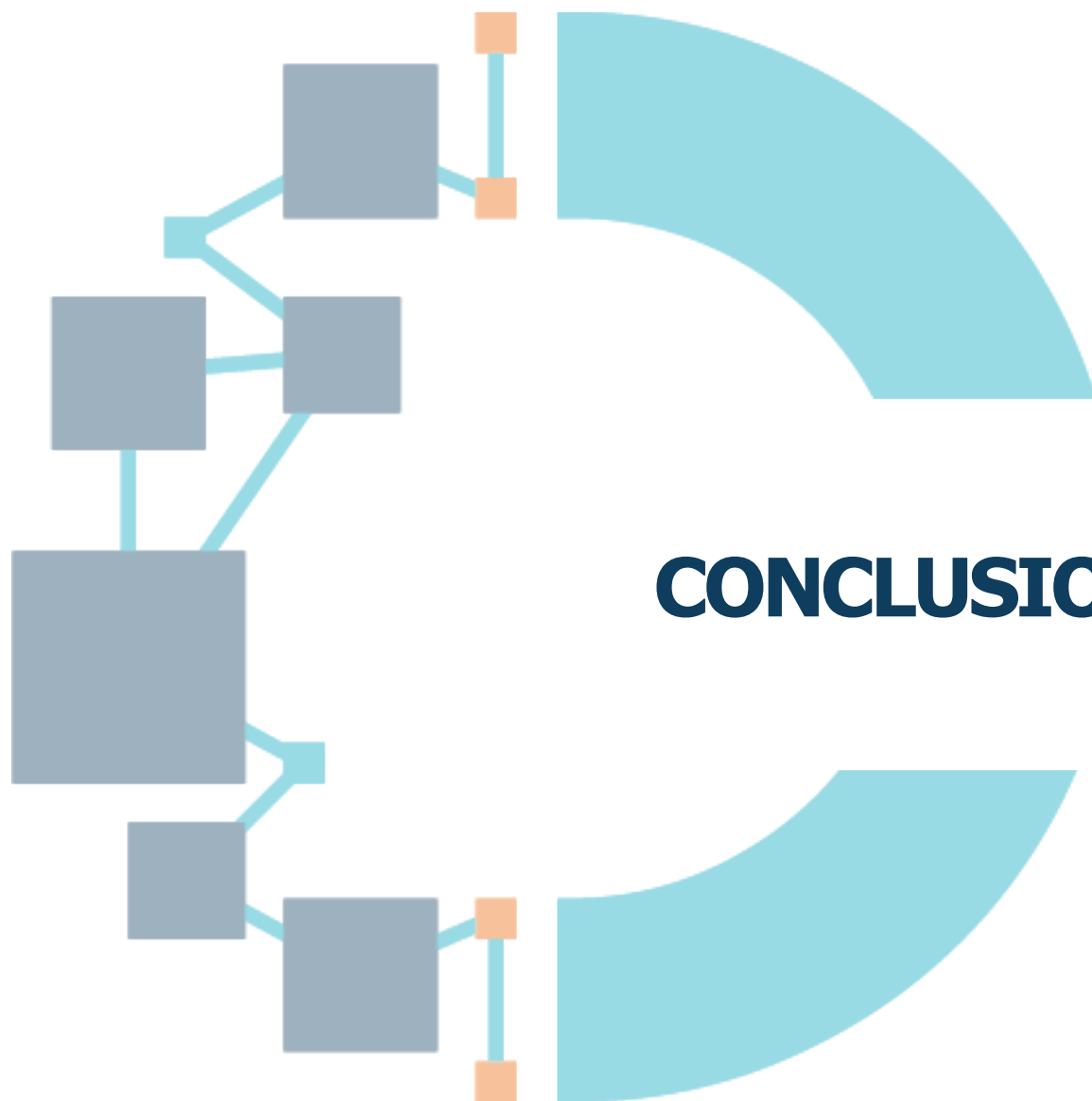
Envoi d'un courrier postal ou mail et diffusion des deux supports de communication de la campagne avec possibilité de commander des affiches et flyers



Lancement de la campagne : 11 avril 2024

Evaluation à 6 mois / Déploiement en Nouvelle-Aquitaine





Merci à tous !



Questionnaire de satisfaction

Comment participer ?



1

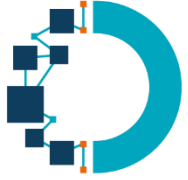
Allez sur wooclap.com

2

Entrez le code d'événement dans le bandeau supérieur

Code d'événement
HPMHQM

- Merci de prendre quelques minutes pour y répondre



Diaporamas

- Envoyés dans une semaine par mail
- Consultables sur site internet Onco-Nouvelle-Aquitaine
 - <https://onco-nouvelle-aquitaine.fr/>



Remerciements

Avec le soutien de nos partenaires





Prochaines réunions organisées par Onco-NA

ÉVÉNEMENTS
ONCO-NOUVELLE-AQUITAINE

**4E POST-ASCO EN
NOUVELLE-AQUITAINE**
LES SCOOPS DE L'ASCO 2024

**Mardi 11 juin
à 19h**

BORDEAUX
Le Palais de la Bourse

EN DISTANCIÉL



ÉVÉNEMENTS
ONCO-NOUVELLE-AQUITAINE

**REUNION SOINS ONCOLOGIQUES
DE SUPPORT
CANCER ET TRAVAIL**

**Mardi 18 juin
à 19h**

BORDEAUX
Espace Beaulieu



Toutes les informations sur www.onco-nouvelle-aquitaine.fr

Congrès de la Société Francophone d'Onco-gériatrie (SOFOG) en septembre à Poitiers !

Edition 2024

À NOTER SUR VOS AGENDAS !

25, 26 et 27 septembre 2024

20^{èmes} JOURNÉES NATIONALES

Palais des congrès de **POITIERS**

Retrouvez toutes les actualités de l'oncogériatrie et, cette année, des sessions spéciales sur les thématiques :

- **Hématologie**
- **Activités Physiques Adaptées**

SoFOG
SOCIÉTÉ FRANCOPHONE
D'ONCO-GÉRIATRIE

Toutes les informations sur congres-sofog.com

www.sofog.org
congresSoFOG

Inscription :



