

Fiche pluridisciplinaire 
du parcours de soins sport santé

PRESCRIRE L'APA

Cancers



■ Évaluation des capacités

Une épreuve d'effort est recommandée chez le patient atteint d'un cancer qui a un niveau de risque cardiovasculaire élevé ou très élevé avant de pratiquer une AP d'intensité élevée (≥ 6 METs).

■ Les contre-indications

Elles doivent être recherchées régulièrement. Elles sont souvent temporaires :

- fatigue extrême ;
- syndrome infectieux sévère en cours d'évolution ;
- anémie prononcée (hémoglobine ≤ 8 g/dL) ;
- plaquettes $< 50\ 000/\text{mm}^3$;
- leucocytes $< 1\ 500/\text{mm}^3$;
- suites précoces de chirurgie ;
- décompensation d'une pathologie cardio-pulmonaire ;
- lésions osseuses lytiques du rachis ou des os longs ;
- dénutrition sévère.

■ Les limitations

Elles doivent être recherchées et les AP doivent être adaptées :

- comorbidités cardiovasculaires et/ou insuffisance respiratoire ;
- amyotrophie importante ;
- risque de fracture élevé : ostéoporose connue, traitement par hormonothérapie, métastases osseuses connues ;
- neuropathie périphérique induite ou non par un traitement spécifique ;
- altérations de la mobilité et de la stabilité de l'épaule ;
- lymphœdème d'un membre ;
- réponse immunitaire diminuée (post-greffe) ;
- délai après une intervention chirurgicale ou une radiothérapie ;
- stomies digestives ou urinaires ;
- porteurs d'une sonde : cathéter à demeure, tube alimentaire, sonde urinaire.

■ Les points de vigilance

Réactions aux différents traitements, anxiété en lien avec l'évolution de la maladie, anomalies sanguines, cicatrices douloureuses, estime de soi (alopécie ou maigreur), fatigue et syndrome dépressif.

La dénutrition dont le poids et l'IMC.

Attention : il n'y a pas d'aliments anti cancer et plus généralement les compléments alimentaires sont tous déconseillés ; Seule une prise en charge nutritionnelle par un professionnel permettra d'apporter une aide et de contrôler la situation clinique.



La prescription de l'activité physique adaptée

Importance de prendre en compte l'effet dose-réponse.

Diminuer le temps total de sédentarité à moins de 7 heures par jour et rompre les temps prolongés assis en se levant et en bougeant au moins une minute toutes les heures.

Développer les activités physiques de la vie quotidienne qui ont souvent une place importante dans la remise en mouvement des patients.

La marche a un effet significatif sur les symptômes dont la douleur et la fatigue. Elle présente peu de contre-indications et est facilement accessible. Les programmes de marche à l'aide d'un podomètre ou d'une appli ont montré leur efficacité car l'objectif du nombre de pas est stimulant.



■ Prescrire un programme d'APA (FITT)*

Programme adapté de 3 mois, renouvelable, d'endurance et de renforcement musculaire, à raison de 2 à 3 séances par semaine, de 45 minutes à 1 heure par séance. Ce programme d'APA doit être personnalisé, raisonné et adapté aux évolutions de la condition physique, de l'état de santé et des risques du patient. Le praticien, en lien avec l'équipe d'oncologie, doit adapter la prescription et les précautions d'usage.

Avertissement : convaincre le patient atteint d'un cancer de pratiquer de l'APA doit faire partie d'une stratégie dès l'annonce du diagnostic et la proposition du programme personnalisé de soins (PPS).

** L'APA est abordée en termes d'effets recherchés et non du point de vue des disciplines sportives. Ainsi pour atteindre les objectifs fixés on adaptera les 4 déterminants de l'APA : FITT : F fréquence, I intensité, T temps, T type de pratique.*

- ▶ **Retrouvez toute la documentation relative à cette fiche sur le site de l'OM2S : om2s.com**
- ▶ Le MOOC Cancer et APA by IRBMS : www.mooc-sportsante.com
- ▶ Les références de Santé Publique France : www.mangerbouger.fr/

