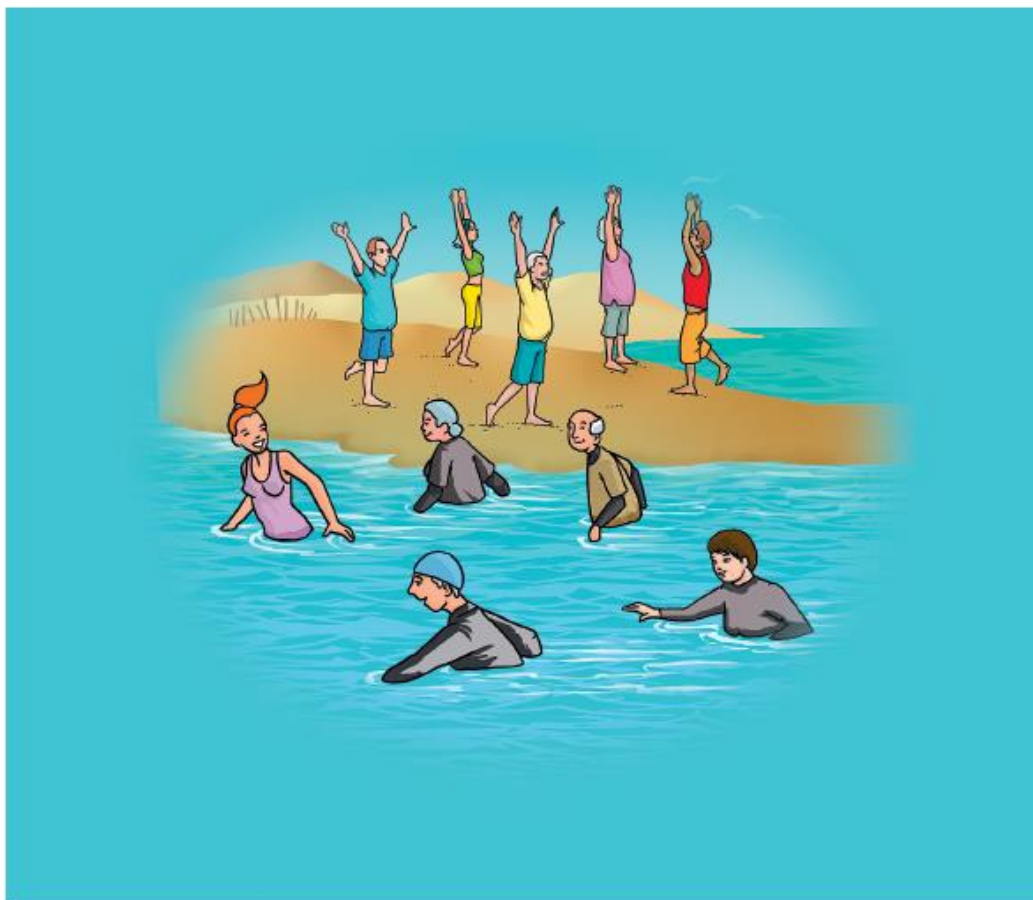


# Activité Physique Adaptée et Cancer : Pourquoi pratiquer ?



## Réalisation du Livret

### Adaptation des textes :

Xavier BLAIZOT, PhD, Coordonnateur Réseau OncoBasseNormandie  
Charline FRANDEMICHE, Chef de projet Réseau OncoBasseNormandie  
Jacqueline DUCROT, Chepe

### Illustrations des textes : Patrick LARME, Chepe

### Infographie : Annie PHILIPPE, GCS Normand'e-santé

### Relecture :

Dr Bérengère BEAUPLÉ, Gériatre, (Centre Hospitalier Universitaire de Caen),  
Dr Antoine DESVERGEE, Médecin rééducateur, (Centre Hospitalier Universitaire de Caen),  
Pr Florence JOLY, Oncologue médical, (Centre François Baclesse),  
Dr Corinne JOUBERT, Hépatogastroentérologue, (Unité transversale de nutrition clinique - CHU de Caen),  
Mme Anne LECLERCQ, Cadre de Santé, (Unité transversale de nutrition clinique - CHU de Caen),  
Dr Bertrand LEROSIER, Médecin généraliste, (Union Régionale des Médecins Libéraux),  
Dr Emmanuel SEVIN, Oncologue médical, (Centre d'Onco Radiothérapie Maurice Tubiana)  
Dr Audrey ARMAND, Coordinatrice médicale, (Espace régional d'éducation thérapeutique de Basse Normandie)  
Mme Géraldine VIVIEN, Coordinatrice administrative, (Espace régional d'éducation thérapeutique de Basse Normandie)  
Dr Olivier RIGAL, Oncologue médical (Centre Henri Becquerel)  
Dr Mehdi ROUDESLI, Médecin du sport (Institut Régional de Médecine du Sport et de la Santé)



# **Activité Physique Adaptée et Cancer : Pourquoi pratiquer ?**

<b>I. L'activité Physique et la Santé</b>	<b>2</b>
<b>II. Qu'est-ce que l'activité physique ?</b>	<b>3</b>
<b>III. Les bénéfices de l'Activité Physique Adaptée (APA)</b>	<b>4</b>
<b>IV. Quel type d'activité physique ?</b>	<b>6</b>
<b>V. Quelles contre-indications ?</b>	<b>8</b>
<b>VI. Quelques conseils pratiques</b>	<b>9</b>
<b>VII. La nutrition</b>	<b>11</b>
<b>VIII. Le dispositif APA en Normandie</b>	<b>14</b>

## I. L'activité Physique et la Santé

L'évolution des modes de vie a progressivement entraîné une modification des comportements en matière d'activité physique.



Ainsi, en France, la pratique d'activités physiques se révèle insuffisante ; il est donc important d'inciter chacun à trouver et à pratiquer soit un sport, soit une activité physique adaptée à ses capacités et à ses goûts.

Quelque soit l'âge et l'état de santé, il est prouvé <sup>(1,2)</sup> que l'activité physique a de nombreux effets bénéfiques :

Pratiquée quotidiennement, elle entraîne une diminution du risque de **survenue** des cancers, notamment du côlon (entre 30 et 50 %), du sein (25 %) ou de l'endomètre (30 %) <sup>(3)</sup>.

**Pendant le Cancer**, il est montré que l'activité physique aide à mieux tolérer les traitements, augmente l'observance\*, diminue la fatigue (30 %) et améliore la qualité de vie en général <sup>(1)</sup>.

**Après le Cancer**, l'activité physique joue encore un rôle important dans la prévention des récives (diminution jusqu'à 50 % du risque de rechute pour le cancer du sein, selon l'Institut National du Cancer, INCa). Mais aussi sur la récupération physique et encore sur la fatigue.

\* L'observance est la correspondance existant entre le comportement d'une personne et les prescriptions concernant un traitement préventif ou curatif (médicament, changement des habitudes de vie, rendez-vous pour le suivi....

## II. Qu'est-ce que l'activité physique ?

L'activité physique correspond à tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles entraînant une augmentation de la dépense d'énergie supérieure à celle du repos.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) <sup>(4)</sup> recommande de pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes d'**activité physique modérée** chaque jour ou 2h30 par semaine.

Une activité modérée est une activité dont l'intensité est équivalente à la marche rapide

(marcher d'un bon pas, une allure soutenue = plus rapide que flâner mais moins intense qu'une marche entraînant un essoufflement).

Ex : l'activité physique englobe notamment les loisirs, les déplacements (par exemple la marche ou le vélo), les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports ou les exercices planifiés.

### III. Les bénéfices de l'Activité Physique Adaptée (APA)

#### Bénéfices sur la fatigue

La fatigue est l'un des symptômes du cancer et des traitements les plus fréquemment rapportés par les patients.

Cette fatigue ne s'améliore pas avec le repos, elle peut être physique, psychologique et/ou cognitive (fonctions de mémoire, langage, raisonnement, connaissance, perception, attention...)



Or, on constate une **nette diminution de la fatigue (30%)** <sup>(1)</sup> si l'on pratique une **activité physique régulière**.

Pour qu'elle soit efficace, il est nécessaire d'établir un programme adapté à chaque personne en fonction de son état et de ses aptitudes.

#### Bénéfices psychologiques

L'activité physique favorise un état psychologique positif, redonne confiance au patient en le mettant en position combative. Elle réduit aussi l'anxiété et les symptômes dépressifs.

En retrouvant une certaine conscience et image de leur corps, **les patients constatent peu à peu les améliorations et les bienfaits dus à cette pratique**.

#### Bénéfices sur la qualité de vie



La pratique d'une activité physique, notamment en **groupe**, permet aux personnes de se "**changer les idées**" en **sortant du contexte de la maladie**.



Elle améliore le plus souvent le sommeil et, par ailleurs, **procure une image positive de soi-même qui favorise la vie sociale et les relations**.

Le retour au travail, pour les personnes en activité, est plus rapide par la suite.

#### Bénéfices sur la prévention d'autres maladies

La pratique de l'activité physique régulière permet une diminution du risque de maladies cardiovasculaires (comme l'infarctus, l'accident vasculaire cérébral, stabilisation voire diminution de l'hypertension artérielle). Elle diminue les taux de triglycérides et augmente le HDL-cholestérol (bon cholestérol) ; elle diminue le risque de survenue d'un diabète de type 2 chez les personnes à risque. <sup>(5)</sup>

Une activité physique adaptée permet aussi d'améliorer le souffle des personnes souffrant de pathologies respiratoires (broncho-pneumopathie chronique obstructive, asthme). Elle améliore les résultats des personnes motivées pour l'arrêt du tabac. <sup>(2)</sup>

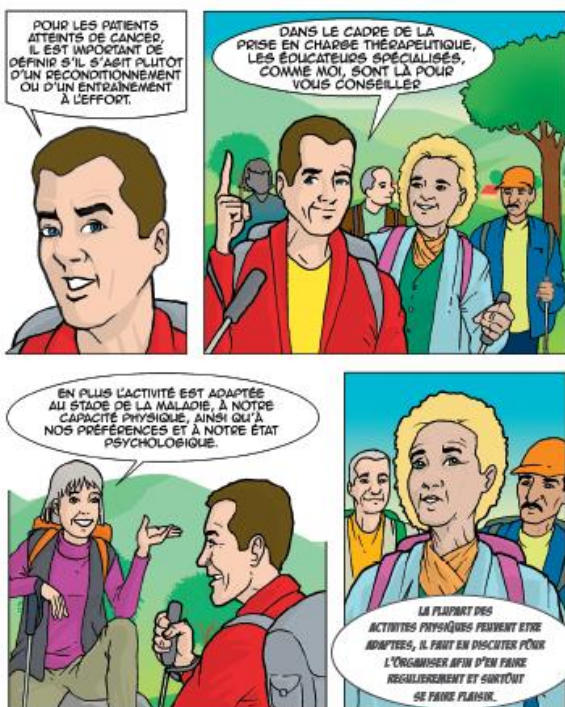
Elle diminue le risque d'ostéoporose et stabilise les maladies arthrosiques (notamment en diminuant la douleur). <sup>(6)</sup>



## IV. Quel type d'activité physique ?

### Choix de l'activité physique adaptée à chacun

L'activité physique adaptée vise à rendre le patient autonome afin qu'il l'inscrive dans la durée et dans ses habitudes de vie, pour un bénéfice durable.



Commencer par des séances courtes de 10 à 20 minutes

puis des séances de 40 à 60 minutes précédées d'un quart d'heure d'échauffement

Avoir une pratique régulière : 2 à 5 séances par semaine

Les effets positifs sont observés si l'activité physique adaptée est maintenue plus de 6 mois.

### Pour les personnes âgées



La pratique d'une activité physique peut sembler inutile ou difficile à mettre en œuvre lorsqu'on est âgé, fatigué ou handicapé.

Les personnes n'ayant jamais pratiqué de sport dans leur jeunesse, peuvent avoir l'impression que cela sera difficile pour elles, que cela ne leur apportera rien ou même que cela les fatiguera encore plus.

Or, il est prouvé qu'une activité physique régulière réduit le risque de chute et procure un véritable bien-être, quelque soit son âge !



Certaines personnes, même âgées, sont motivées et parviennent à pratiquer un sport (jogging, aquagym, gymnastique, randonnée... ) qui leur convient et leur permet également de maintenir une vie sociale.

Pour beaucoup d'autres, plutôt que de sport, il s'agit de bouger le plus souvent possible dans la journée ; par exemple : quelques pas pour aller chercher le pain, monter quelques marches, faire un peu de ménage, de repassage ; jardinage, promenade du chien pour ceux qui le pourraient.



Il est recommandé que cette activité corresponde au minimum à ½ heure par jour de marche à bon pas, même si c'est par tranches de 10 minutes.

## V. Quelles contre-indications ?

**Pendant ou après une maladie, particulièrement un cancer, il s'agit d'un réentraînement à l'effort.**

Les contre indications sont rares, avant de commencer, un bilan personnalisé est effectué avec un médecin, kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien ou un éducateur sportif (selon votre prise en charge).

Puis, les séances commencent par un échauffement (ex : lancers de ballons, exercices généraux doux), suivi d'exercices de réadaptation.



On alterne les efforts d'intensités différentes et les périodes de repos, ainsi que les exercices respiratoires. Dans ces séances, on utilise aussi la méthode de renforcement musculaire, pour lutter contre la fonte de la masse musculaire et donc la diminution des capacités physiques.

Même après un certain âge, des exercices musculaires appropriés permettent d'améliorer la mobilité, l'équilibre et l'autonomie des personnes très fragiles.

Il est nécessaire aussi d'effectuer un travail sur l'équilibre. Celui-ci s'adresse aux différents sens : ouïe, vue, toucher.

Les exercices sont soit statiques (postures), soit dynamiques sur un sol stable tout d'abord, puis sur un sol instable.



## VI. Quelques conseils pratiques

Pour que l'activité physique soit efficace, il faut qu'elle s'inscrive dans la durée. **Pour cela, la motivation est essentielle.**

Les résultats positifs contribuent à garder la motivation et le plaisir mais, pour ne pas se décourager, il est souvent nécessaire de fractionner l'exercice en séances courtes tout d'abord et que l'on augmente progressivement.

**Les professionnels : médecin, kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien ou un éducateur sportif sont indispensables pour une mise en place personnalisée et structurée.**



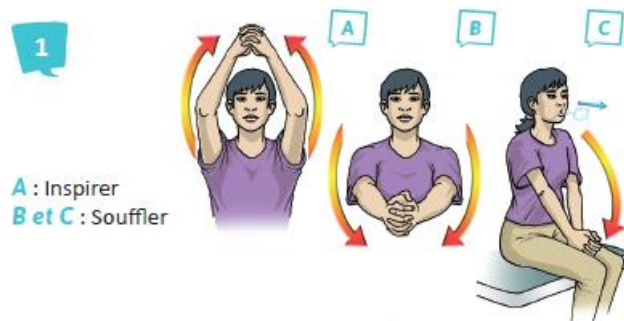
Ils agissent dans le parcours de soin du patient, ils peuvent proposer un programme de renforcement musculaire, d'étirements et de coordination des mouvements.

**L'Activité Physique Adaptée, dans le parcours de soin, peut être prise en charge par certaines mutuelles lorsqu'elle est prescrite médicalement.**

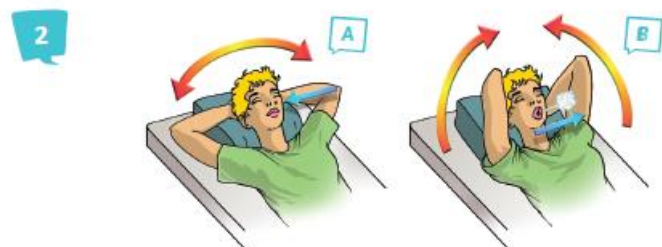
Ainsi, dans le cadre du cancer du sein, la pratique d'exercices physiques bien identifiés, permet de diminuer le risque d'effets secondaires liés à la chirurgie et aux traitements (comme la radiothérapie) : ces exercices luttent contre l'œdème du bras, les raideurs musculaires, les adhérences (bandes anormales de tissu cicatriciel) et les douleurs spécifiques comme les douleurs dorsales mais aussi les nausées et vomissements.



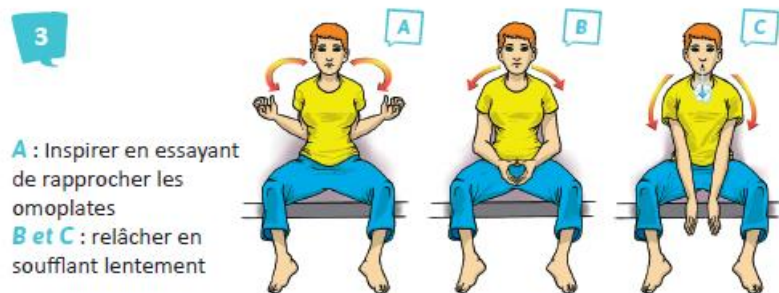
Voici quelques exemples de gestes à réaliser en post-chirurgie (rééducation) en amont des séances d'APA :



**1**  
A : Inspirer  
B et C : Souffler



**2**



**3**  
A : Inspirer en essayant de rapprocher les omoplates  
B et C : relâcher en soufflant lentement

## VII. La nutrition

### a. Prévention

L'alimentation équilibrée est un élément clé en terme de prévention.<sup>(6)</sup>

### Quelques conseils pour une alimentation équilibrée

La répartition équilibrée des glucides, protéines et lipides, l'apport en fibre et l'éviction de certains aliments à risque (alcool) ou leur limitation (viande rouge, charcuterie, sel) sont ainsi recommandées pour réduire le risque de certains cancers.

### Certains cancers sont évitables !

En effet, la consommation d'alcool, le surpoids mais particulièrement l'obésité sont associés à une majoration du risque de certains cancers<sup>(7)</sup>



**Les viandes, œufs, poissons :** aliments à consommer (en alternance) tous les jours pour leur apport en protéines et en fer. Introduire les poissons 2 fois par semaines. Limiter la consommation de viande rouge à 500 g/semaine. Réduire la consommation de charcuterie.



**Les matières grasses :** Indispensables pour une alimentation équilibrée, à consommer sans excès. Privilégier les matières grasses d'origine végétale. Avoir la main légère sur les matières grasses ajoutées.



**Les produits laitiers :** ils sont composés à la fois de protéines et de lipides; ils sont utiles car ils contiennent du calcium et du phosphore, éléments indispensables pour les os.

Il faut éviter de manger trop gras, trop sucré ou trop salé.





**Les féculents** : apportent des glucides, principale source d'énergie pour l'organisme. A consommer à chaque repas. Penser aux céréales complètes pour leur apport en fibres ainsi qu'aux légumineuses (lentilles, haricots secs, pois cassés...) riches en protéines et en fibres

### L'EAU

Le corps humain est constitué d'environ 70 % d'eau ; il est nécessaire de boire au moins 1,5 litres par jour : eau, thé, tisanes pour compenser les pertes obligatoires.



**Les produits sucrés** : aliments plaisirs, à consommer avec modération, ce qui n'empêche pas de rester gourmand. Attention aux boissons type soda et jus de fruits industriels, un verre maximum par jour. Attention au sucre et matières grasses "cachées" présents dans les barres chocolatées, pâtisseries, viennoiseries... )



**Les fruits et les légumes** : ils contiennent des fibres, de l'eau, des vitamines et des sels minéraux. A consommer en abondance : au moins 5 portions par jour.



**Le sel** : un peu mais pas trop ! Goûter les plats avant de saler et ne pas trop saler lors de la préparation.

**Il est préférable de manger régulièrement et sans excès, de ne pas sauter de repas, d'éviter le grignotage.**

## b. Prise en charge de la dénutrition au cours des maladies chroniques

La perte d'appétit est très fréquente en cas de maladie chronique (a fortiori pour les patients atteints de cancer) et favorise la perte de masse musculaire dont le rôle dans l'organisme est primordial.

**La dénutrition est très fréquente en cancérologie : sa prise en charge est essentielle !**

En effet la dénutrition a un impact négatif sur la santé du fait d'une diminution des défenses immunitaires, d'altération de la qualité de vie (perte d'autonomie, fatigue) voire du risque d'interruption des traitements en cas de perte de poids majeure.

Ainsi afin de couvrir ses besoins en énergie et protéines et d'éviter à l'organisme de puiser sur ses réserves, l'accompagnement nutritionnel pendant et après traitement est essentiel.

En cas de perte d'appétit, n'hésitez pas à solliciter votre médecin traitant, oncologue, ou à demander l'aide d'une diététicienne qui vous conseilleront un enrichissement de votre alimentation (en calories et protéines : crèmes, oeufs... ), de fractionner votre alimentation, et de recourir à la prise de compléments nutritionnels oraux (enrichis en calories et protéines) en cas d'apports oraux insuffisants.

**Il est essentiel d'associer cette prise en charge à la pratique d'une activité physique du fait d'une action synergique de l'alimentation et de l'activité physique sur la synthèse musculaire.**

## VIII. Le dispositif APA en Normandie



### Dispositif IMAPAC

#### Initier et Maintenir une Activité Physique Avec un Cancer

L'objectif est de favoriser l'accès à l'activité physique adaptée en accompagnant les patients atteints de cancer à des séances d'APA proche du domicile, pendant 6 semaines, par des éducateurs sportifs.

- Propose une offre proche du domicile
- Prise en charge sécurisée en contact avec le médecin généraliste ou oncologue
- Prenant en compte les capacités des patients
- Avec une aide financière

Pilotage du programme par le réseau régional de cancérologie

#### Partenaires institutionnels :

Agence Régionale de la Santé (ARS)  
la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et  
de la Cohésion Sociale (DRJSCS) et CARSAT



### Quels sont les professionnels impliqués ?

- Les oncologues et les médecins généralistes qui proposent et prescrivent les séances d'APA
- Les professionnels en APA qui encadrent les patients (retrouvez leur coordonnées sur le site [www.IMAPAC.fr](http://www.IMAPAC.fr))
- Les professionnels de santé (Pharmaciens, Infirmiers, Assistants sociaux...) qui peuvent conseiller la pratique de l'APA aux patients atteints de cancer
- L'assurance maladie et les mutuelles de santé, qui informent les assurés sur les bienfaits de l'APA
- L'université, en partenariat avec le réseau régional de cancérologie, qui informe les éducateurs sportifs

## Comment participer au programme ?

1. Contacter les relais d'informations ci-dessous ou directement la structure d'APA qui vous intéresse
2. Pour trouver votre structure d'APA  
site internet [www.imapac.fr](http://www.imapac.fr)  
site internet [www.sportsantenormandie.fr](http://www.sportsantenormandie.fr)



Le réseau Régional de Cancérologie  
(Site Caen) : 09 81 77 98 82  
(Site Rouen) : 02 35 62 03 48  
[secretariat@onconormandie.fr](mailto:secretariat@onconormandie.fr)



Espaces Rencontres et Information :

- Centre François Baclesse à Caen - 02 31 45 50 64
- Centre Henri Becquerel à Rouen - 02 32 08 29 33



Espace Info Santé  
CHU de Caen Normandie  
02 31 06 58 02



Ligue contre le Cancer du Calvados - 02 31 86 45 85  
Ligue contre le Cancer de l'Orne - 02 33 27 89 22  
Ligue contre le Cancer de la Manche - 02 33 05 60 48  
Ligue contre le Cancer de l'Eure - 02 32 39 39 45  
Ligue contre le Cancer de Seine Maritime - 02 35 89 20 26



Vital Action :  
Plateforme d'information et de coordination en APA  
à Rouen  
07 86 73 51 16

Vous pouvez aussi contacter les espaces informations ou espaces Ligue de votre établissement de santé.

Parlez-en à votre médecin,  
pharmacien ou infirmier !

ACTIVITE PHYSIQUE ET CANCER

# IMAPAC

INITIER ET MAINTENIR UNE ACTIVITE PHYSIQUE  
ADAPTEE AVEC UN CANCER

VOUS ÊTES SOIGNÉ  
POUR UN CANCER,  
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
PEUT VOUS AIDER...\*

PARLEZ-EN  
À VOTRE MÉDECIN

\*Bénéficiez d'un accompagnement  
sécurisé et personnalisé pendant 6 semaines



POUR TOUT RENSEIGNEMENT :  
Site Caen 09 81 77 98 82  
Site Rouen 02 35 62 03 48  
[WWW.ONCONORMANDIE.FR](http://WWW.ONCONORMANDIE.FR)

[WWW.IMAPAC.FR](http://WWW.IMAPAC.FR)

## VIII. Le dispositif APA en Normandie



### Dispositif IMAPAC

#### Initier et Maintenir une Activité Physique Avec un Cancer

L'objectif est de favoriser l'accès à l'activité physique adaptée en accompagnant les patients atteints de cancer à des séances d'APA proche du domicile, pendant 6 semaines, par des éducateurs sportifs.

- Propose une offre proche du domicile
- Prise en charge sécurisée en contact avec le médecin généraliste ou oncologue
- Prenant en compte les capacités des patients
- Avec une aide financière

Pilotage du programme par le réseau régional de cancérologie

#### Partenaires institutionnels :

Agence Régionale de la Santé (ARS)  
la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et  
de la Cohésion Sociale (DRJSCS) et CARSAT



### Quels sont les professionnels impliqués ?

- Les oncologues et les médecins généralistes qui proposent et prescrivent les séances d'APA
- Les professionnels en APA qui encadrent les patients (retrouvez leur coordonnées sur le site [www.IMAPAC.fr](http://www.IMAPAC.fr))
- Les professionnels de santé (Pharmaciens, Infirmiers, Assistants sociaux...) qui peuvent conseiller la pratique de l'APA aux patients atteints de cancer
- L'assurance maladie et les mutuelles de santé, qui informent les assurés sur les bienfaits de l'APA
- L'université, en partenariat avec le réseau régional de cancérologie, qui informe les éducateurs sportifs



## Références

- <sup>(1)</sup> AFSOS (association Française des Soins Oncologiques de Support).  
"Référentiels inter-régionaux en Soins Oncologiques de Supports : *Activité Physique et Cancer*", 2011.
- <sup>(2)</sup> "Bénéfices de l'activité physique pendant et après un cancer. Des connaissances scientifiques aux repères pratiques"  
Collection : Etats des lieux et des connaissances, INCa Mars 2017.
- <sup>(3)</sup> Institut National du Cancer. Plan Cancer II.  
"Activités Physiques et Cancers"  
2012 ; Mesure 11. [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)
- <sup>(4)</sup> "Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé"  
OMS 2010.
- <sup>(5)</sup> "La prévention des maladies cardio-vasculaires" ADSP n°47
- <sup>(6)</sup> "Médicosport santé 2017" Commission médicale du Comité National Olympique et Sportif Français, 04/2017
- <sup>(7)</sup> "Nutrition et Cancers, Alimentation, consommation d'alcool, activité physique et poids"  
Institut National du Cancer, 2015. [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)
- <sup>(8)</sup> "La Santé vient en bougeant, Guide de nutrition pour tous"  
INPES, 2004.  
Document élaboré dans le cadre du Programme national nutrition santé PNNS.

Avec le soutien institutionnel de :



7000024918-06/2019

### **Les Bienfaits de l'Activité Physique Adaptée**

Il est prouvé que l'activité physique pratiquée à tout âge et quotidiennement améliore l'état de santé, elle prévient certains cancers, les maladies cardiaques, l'ostéoporose, le diabète, les maladies rhumatismales et, lorsque les personnes en souffrent déjà, elle diminue les complications et retarde l'évolution négative de ces maladies. <sup>(4)</sup>

<sup>(4)</sup> "Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé" - OMS 2010.