



## Atelier : Activités Physiques Adaptées

JOURNÉES DE TRANSITION



# Activité physique

L'activité physique inclut tous les mouvements corporels qui produisent une augmentation de la dépense énergétique par rapport à la dépense énergétique de repos, et ne se réduit pas à la seule pratique sportive (Caspersen, 1985).

- **Principales caractéristiques d'une AP donnée sont :**  
la fréquence, l'intensité, la durée et le type de pratique.
- **Les 4 catégories correspondant aux différentes intensités d'AP :** faible ou légère, modérée, élevée et très élevée.
- **MET, Metabolik Equivalent Task, correspond à un multiple du métabolisme de base de la personne (environ 1 MET), soit l'énergie nécessaire pour vivre au repos.**

| Intensité   | Mesure        | Repères d'intensité                                                                                                                                                                                                                       | Exemples                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Faible      | 1,6 à 2,9 MET | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas d'essoufflement</li> <li>• Conversation possible</li> <li>• Pas de transpiration</li> <li>• Pénibilité 2-4</li> </ul>                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marche lente &lt; 5 km/h</li> <li>• Promener son chien</li> <li>• Conduite automobile</li> <li>• Déplacement de petits objets</li> </ul>                                                                    |
| Modérée     | 3 à 5,9 MET   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essoufflement modéré</li> <li>• Conversation possible</li> <li>• Transpiration modérée</li> <li>• Pénibilité 5-6</li> <li>• Peut être maintenue 30 à 60 minutes</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marche de 5 à 6,5 km/h</li> <li>• Montée d'escaliers à vitesse lente</li> <li>• Jardinage léger</li> <li>• Danses de salon</li> <li>• Nage de loisir, tennis en double</li> <li>• Vélo à 15 km/h</li> </ul> |
| Elevée      | 6 à 8,9 MET   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essoufflement</li> <li>• Conversation difficile</li> <li>• Transpiration abondante</li> <li>• Pénibilité 7-8</li> <li>• Ne peut être maintenue plus de 30 min</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marche à 5 km/h sur une pente à 12%</li> <li>• Montée rapide d'escaliers</li> <li>• Course de 8 à 9 km/h</li> <li>• Vélo à 20 km/h</li> <li>• Pompes répétées</li> </ul>                                    |
| Très élevée | > à 9 MET     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essoufflement très important</li> <li>• Conversation impossible</li> <li>• Transpiration très abondante</li> <li>• Pénibilité &gt; 8</li> <li>• Ne peut être maintenue plus de 10 min</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activités sportives intenses</li> <li>• Course de 9 à 16 km/h</li> <li>• Vélo &gt; 25 km/h</li> </ul>                                                                                                       |

*Les différentes intensités en activité physique et leurs repères (Rapport INCa Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer, 2017).*

# Bénéfices de l'AP pendant et après les traitements

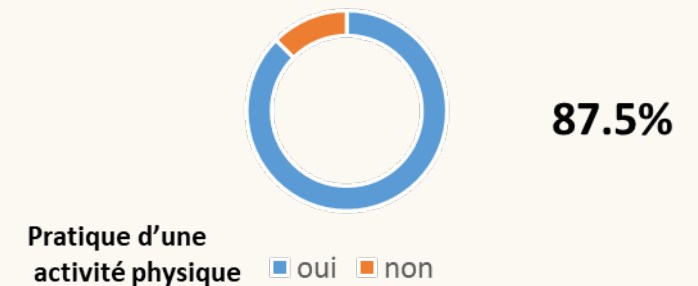
L'activité physique (AP) est bénéfique pour les personnes atteintes d'un cancer de la prostate à tous stades de la maladie tant sur le plan physique, que psychologique ou social. Elle s'associe à:

## 1- Une amélioration de la qualité de vie

Une activité physique et un régime alimentaire adaptés peuvent améliorer la santé mentale des patients atteints d'un cancer de prostate ainsi que les résultats oncologiques, en particulier lorsqu'elle est pratiquée avec une certaine intensité.

Dovey Z. et al, BJUI Compass. 2023

### Amélioration de la qualité de vie



# Bénéfices de l'AP pendant et après les traitements

L'activité physique supervisée permet d'améliorer:

- l'anxiété spécifique liée au cancer de prostate,
- la peur de la progression du cancer,
- les dysfonctionnements hormonaux,
- le stress,
- l'estime de soi chez les patients en surveillance active.
- l'intensité de la douleur ressentie chez les patients ayant un cancer
- la fatigue cancéro-induite de 35%.

Swain CTV, et al, Cancer, 2024

Kang DW, et al. J Urol. 2022

# Bénéfices de l'AP pendant et après les traitements

## 2- Une limitation des risques de progression et de rechute, et amélioration de la survie

- ❑ L'AP influence l'évolution du cancer de la prostate et réduit le risque de reclassification de la tumeur.



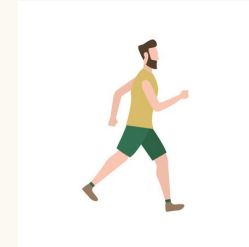
**Plus d'Activité Physique**



**Risque de reclassification des patients en surveillance active**

Brasetti A, et al, Prostate Cancer Prostatic Dis, 2011

- ❑ Bénéfices de la marche rapide chez les hommes atteints d'un cancer de prostate = diminution du risque de progression.



Richman EL et al, Cancer Res. 2011

- ❑ Les hommes les plus actifs physiquement après le diagnostic, ou qui pratiquent plus d'activités physiques avant et après le diagnostic, survivent généralement plus longtemps.

**Réduction de la mortalité chez les patients ayant une activité physique**

**-35%**

Friedenreich CM, EL et al, . 2016

# Bénéfices de l'AP pendant et après les traitements

## 3- Une diminution des effets secondaires liés aux traitements

- ❑ L'entraînement physique atténue non seulement la toxicité du traitement , mais pourrait également augmenter l'efficacité des thérapies anticancéreuses.

Hojman P, et al. Cell Metab. 2018.

- ❑ L'exercice physique:
  - Améliore la force musculaire,
  - Augmente la tolérance à l'exercice,
  - Aide les patients à contrôler leur masse grasseuse et leur IMC,
  - Améliore l'état de santé général des patients.

Yunfeng G. et al, 2017

## 4- Un impact social et soutien émotionnel

- ❑ Un programme d'exercice supervisé permet une interaction sociale avec d'autres personnes et des professionnels,
- ❑ la réception d'un retour d'information **positif**, peut contribuer à l'amélioration des symptômes de détresse et à l'amélioration de la santé psychologique des patients.

Buffart LM et al, Cancer Treat Rev. 2017

# Recommandations en termes d'activité physique

Les recommandations sont les mêmes pour la population générale (Santé Publique France 2019) et pour les patients atteints de cancer. Le plus important, c'est de débiter progressivement et d'être ensuite régulier dans la pratique.



Pour les adultes

- Au moins 30 min par jour d'activité physique cardio-respiratoire d'intensité modérée à élevée, au moins 5 jours par semaine.
- Au moins 2 séances par semaine de renforcement musculaire, associé à des exercices d'assouplissement.
- 10 000 pas par jour (OMS)

# Prescription d'APA et ressources à GR et en ville

- Sport sur ordonnance
- Le décret

Un décret du 30 décembre 2016 et entré en vigueur le 01 Mars 2017 précise : « Le médecin traitant peut prescrire (au patient atteint d'une affection de longue durée) une activité physique dispensée par l'un des intervenants suivants :

- 1° Les professionnels de santé mentionnés aux articles L. 4321-1, L. 4331-1 et L. 4332-1 ;
- 2° Les professionnels titulaires d'un diplôme dans le domaine de l'APA délivré selon les règles fixées à l'article L. 613-1 du code de l'éducation ;
- 3° Les professionnels et personnes qualifiées. »

- Eligibilité : les ALDs dont le Cancer

Remboursement sport sur ordonnance :

- La sécurité sociale : non
- Les assurances et mutuelles : oui mais pas toutes
- Les collectivités territoriales

# Ressources à GR et en ville

Regarder



Lire



Suivre



# Pyramide des activités physiques



Maintenant,  
passons aux choses sérieuses !

Remerciements : Malakoff Humanis