



JOURNÉES DE  
TRANSITION

Activité Physique Adaptée  
(APA)



# Activité physique (AP)

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

## Pendant les traitements

### Facteurs fonctionnels

- ↑ force musculaire
- ↓ poids et composition corporelle
- ↓ douleurs articulaires
- ↓ risques infectieux
- ↑ capacité aérobie

### Facteurs psychologiques

- ↑ qualité de vie
- ↓ anxiété, dépression
- ↓ fatigue de 30 %

## Après les traitements

### Facteurs fonctionnels

- ↑ force musculaire
- ↓ poids et composition corporelle
- ↓ douleurs articulaires
- ↓ risques infectieux

### Facteurs psychologiques

- ↑ estime de soi - image corporelle
- ↑ qualité de vie
- ↓ anxiété, dépression
- ↓ fatigue

## À moyen-long terme

### Pronostic

- ↓ rechute de cancer du sein de 24 %
- ↓ mortalité liée au cancer du sein de 33 %
- ↓ mortalité générale
- ↑ survie à 5 ans après un cancer du sein
- ↑ prévention second cancer

# 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 (Organisation Mondiale de la Santé (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 1er 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

Guide de promotion : consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes, à destination des médecins, publié en 2019 par la Haute Autorité de Santé (HAS).

# Ressources à GR et en ville

Regarder



Lire



Suivre



# Pyramide des activités physiques



Maintenant,  
passons aux choses sérieuses !