



GYM' APRES est un programme passerelle d'activités physiques adaptées, destiné aux personnes atteintes de cancer et/ou en phase de rémission.

Ce programme vise l'amélioration de la condition physique des participants, leur autonomie en termes de pratique physique, ainsi que l'adoption d'un mode de vie plus actif.

Effectif : 15 personnes maximum inscrites par groupe

Condition d'accès au programme :

1. Certificat médical signé par le médecin généraliste ou l'oncologue
2. La prise d'une cotisation (licence-assurance comprise)

Suivi de la personne :

La personne est évaluée à l'entrée et à la sortie du programme sur deux dimensions : la condition physique (Tests physiques) et la qualité de vie (questionnaires validés). Les progrès sont interprétés avec l'animateur en fin d'année lors d'un entretien pour envisager l'année suivante (motivations, niveau physique, possibilités).

- DUREE DE LA SEANCE :

C'est un programme qui s'étale sur la saison sportive (septembre à juin) soit 36 semaines à raison de :

- 1 séance de 1 H 00 en salle par semaine ;
- 1 séance en extérieur 1H15 (sous forme de marche éducative) chaque semaine.

- DEROULEMENT TYPE D'UNE SEANCE (= les types d'exercices réalisés) :

- Accueil des participants et prise du pouls du groupe par l'animateur (niveau de fatigue, douleurs éventuelles, motivation du groupe, nombre de participants...)
- Echauffement articulaire (mobilisation)
- Travail de l'équilibre et de la coordination (déplacements variés ou jeux seul ou à deux)
- Travail de renforcement musculaire sur deux ou trois parties du corps (ceinture scapulaire, abdos, dos, jambes...)
- Etirements sur les zones travaillées
- Travail de relaxation

BENEFICES POUR LA SANTE :

40 études ont rapporté que l'activité physique améliore les capacités fonctionnelles, les aptitudes cardio-respiratoires pendant et après le traitement, les symptômes liés au traitement (surtout la fatigue), la qualité de vie et le sommeil et ceci pour tous les types de cancers bien que le plus étudié soit le cancer du sein.

D'après les travaux de Martine Duclos, plusieurs éléments tendent à prouver les bénéfices pour la santé de l'activité physique chez les personnes atteintes de cancer.

L'élément le plus important et probablement le plus novateur dans les relations entre activité physique et cancer est la démonstration que le niveau d'activité physique démarrée après le diagnostic de cancer du sein ou du côlon diminue significativement la mortalité globale, la mortalité par cancer et le nombre de récurrences du cancer. Plus précisément, l'activité physique après le traitement d'un cancer diminue le risque de récurrence de 50 à 60% pour le cancer du sein et pour le cancer du côlon, et ceci quel que soit l'intervalle depuis le diagnostic de cancer. Le niveau d'activité physique avant la découverte du cancer n'a pas d'effet sur la survie.

Plusieurs études suggèrent que l'activité physique pourrait apporter des effets bénéfiques supplémentaires à ceux de la chirurgie, radiothérapie et/ou chimiothérapie pour la survie après un traitement d'un cancer du sein ou du côlon, même si le lien de cause à effet (quels marqueurs biologiques sont en cause) n'est pas formellement établi. Cet effet bénéfique sur la survie est obtenu quel que soit le type d'entraînement : endurance, résistance ou mixte. L'intensité à partir de laquelle des effets sont observés est de 8-9 METs-h/ semaine ce qui correspond à 30 min de marche à bon pas 4 à 5 fois par semaine (ou environ 4km par semaine).

Il est bien entendu nécessaire de prendre en compte l'état de fatigue avant de prescrire un programme d'activité physique adaptée. Cette prescription doit être individualisée et mise en place de façon très progressive.

LES RISQUES POUR LA SANTE :

Toujours d'après les travaux de Martine Duclos, outre les risques de récurrences, les patients atteints de cancer sont aussi à risques de fatigue chronique, perte de masse musculaire, prise de poids (en moyenne, après un traitement pour cancer du sein la prise de poids est de 2,5 kg). D'autre part, ils ont aussi les mêmes risques que la population générale de développer des pathologies cardiovasculaires et/ou métaboliques. N'oublions pas non plus les complications possibles liées aux traitements : lymphoedème, cardiotoxicité, neuropathie. Pour les personnes à risque élevé de toxicité cardiaque secondaire à la chimiothérapie, un bilan cardiaque complet doit être réalisé avant la mise en place d'un programme d'activité physique.

Pour les femmes atteintes de cancer du sein, les études montrent que le travail spécifique des membres supérieurs n'induit pas ou n'aggrave pas le lymphoedème. Il semblerait, au contraire, qu'une activité physique adaptée protégerait.

Il y a donc très peu de contre-indications absolues à l'activité physique post-traitement d'un cancer.

CAS SPECIFIQUE DES MALADES EN COURS DE TRAITEMENT :

Plusieurs travaux portant sur l'effet de l'AP lors du traitement par chimiothérapie pour le cancer du sein font état de nombreuses améliorations de paramètres psychologiques tels que la fatigue, l'anxiété, la dépression, le sommeil et l'image du corps. Un effet dose-réponse sur la fatigue est observé pour des sessions de durée inférieure à 60 minutes. Il faut rappeler que la fatigue est un symptôme fréquent, souvent au premier plan au cours du traitement du cancer, avec un retentissement majeur sur la qualité de vie des patients. L'AP douce de type marche 20 à 30 minutes, trois fois par semaine et assouplissements peut être proposée, voire un travail en position assise si la fatigue est importante.

Mise en place d'un programme sur la commune de Longjumeau en septembre 2013

- Une séance en extérieur le mercredi matin
- Une séance en salle le dimanche matin

Réunion d'information le dimanche 09 juin 2013

Gymnase Nicolas – rue Léontine Sohier

LONGJUMEAU

10h00 à 12h00

Plus d'infos : contactez Isabelle au 06 12 03 16 17