*Cet outil a été décliné avec l'aimable autorisation du Réseau ONCO Paca-Corse.

Fiche d'aide à la pratique sur une triple prise en charge Nutrition, Activité Physique Adaptée (APA) et Soutien psychologique*

Ces 3 soins de support sont importants dans la prise en charge active du patient tout au long de son parcours, en prévention secondaire & tertiaire, et dans l'après-cancer. Ils sont aussi essentiels que les autres soins de support validés du panier INCa* (ou ceux en support des traitements).

NUTRITION	**La nutrition** se définit comme la science qui analyse les rapports entre la nourriture et la santé, la diététique y intègre une dimension culturelle liée aux pratiques alimentaires. Dans le cas du cancer, elle a pour objectif d'accompagner la prise en charge nutritionnelle du patient tout au long de la maladie et dans l'après-cancer, en veillant que le patient ait une alimentation équilibrée, malgré les effets éventuels des traitements.
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	**L'activité physique** est bénéfique pour la santé, elle est recommandée dans le cas du cancer à tous les stades de la maladie. Elle doit être adaptée aux besoins du patient, à ses capacités et ses incapacités. L'activité physique peut être pratiquée en individuel ou en groupe, elle comprend l'activité sportive mais concerne également tous les mouvements de la vie courante (faire ses courses, jardiner...).
SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE	**Le soutien psychologique** consiste à travailler avec le sujet et/ou ses proches sur ce qui "fait souffrance". Ce travail s'effectue à partir d'un cadre clinique, et d'une méthodologie issue d'un étayage théorique pour produire des effets psychothérapeutiques. L'attention portée à la souffrance psychique des patients doit être constante par une évaluation systématique.

Bienfaits des soins de support

	GÉNÉRAUX	PHYSIQUES	PSYCHOLOGIQUES
NUTRITION	• Optimisation de la réponse aux traitements • Réduction des effets secondaires des traitements	• Diminution de la fatigue due à une sous-alimentation	• Diminution de l'anxiété et amélioration de la confiance en soi
ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE	• Amélioration de la qualité de vie • Diminution de la toxicité des traitements / effets secondaires • Possible diminution du risque de mortalité et de récidive (observée sur certains cancers)	• Amélioration de la capacité physique : capacité respiratoire, masse musculaire • Diminution de la fatigue liée aux traitements	• Diminution de l'anxiété et de la dépression
SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE	• Amélioration du fonctionnement psychique du patient dans son environnement	• Régulation des émotions en réponse aux conditions de la réalité	• Réduction de la souffrance • Mise en sens des bouleversements liés à la maladie • Redonne une certaine souplesse au fonctionnement psychique

Prise en charge des soins de support

	NUTRITION	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE
Recommandations	• **Repérage de l'état nutritionnel du patient** (cf. Fiche de repérage des besoins en soins oncologiques de support) • **Veiller à un bon apport protéino-énergétique journalier** • **Rééquilibration de l'alimentation,** selon le stade et le traitement oncologique • **Surveillance de l'évolution du poids**	• **Sédentarité et Activité physique**, évaluation nécessaire : > Si patient non-actif : APA dès le diagnostic > Si patient actif : adapter la pratique **(pas d'arrêt)** > Si patient sédentaire : limiter le temps assis, se lever 5 min toutes les 90 min maximum • **Endurance** : 3 à 5 fois / semaine (RPE 5-6/10 à RPE 7-8/10) • **Renforcement musculaire** : 2 à 3 jours par semaine (RPE 5-6/10) • **Equilibre** (+ 65 ans) : 3 à 5 séries, 5 à 10 exercices • **Souplesse** : 2 à 3 fois par semaine (10 à 30 sec d'étirement statique, 2 à 3 séries, sur tous les groupes musculaires en particulier ceux limités par les traitements) • **Intensité** : utilisation de l'échelle de BORG modifiée ou mesure de perception de l'effort (RPE) /le Metabolics Equivalent Task (METS) / tableau des différentes intensités en activité physique et leurs repères / Talk Test	• **Identification de la souffrance psychique** et des besoins du sujet lors de la consultation • **Proposition d'un soutien psychologique** à partir d'un discours de souffrance, d'une symptomatologie psychosomatique ou d'une décompensation psychiatrique • **Travail de liaison indispensable avec l'équipe référente soins**
Evaluation	**Évaluation des besoins et de l'état du patient suite à son diagnostic (cf. Fiche de repérage des besoins des patients en soins de support)**		
	• Echelle de Prise Alimentaire : ScorE Fiable des Ingesta (SEFI®, anciennement EPA®) • **Evaluation** de la sensation de perte de force et de la fatigabilité • **Analyse** de la variation de poids en % et/ou IMC + situation d'agression / malabsorption + albuminémie	• Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) • Mesures des **capacités physiques** : > **Force** : 5 Sit to stand (5STS) > **Endurance** : test de marche de 6 min (TDM6) • Evaluation des freins et leviers à pratiquer	• **Repérage des besoins** via la fiche de repérage des besoins des patients en soins de support • **Utilisation d'outils d'évaluation validés** (Hospital Anxiety and Depression scale (HADS), échelles de la détresse)
	Réévaluation tout au long du parcours et selon les différentes phases de prise en charge de la maladie		
Contre-indications	• **Pas de contre-indication** particulière avec l'alimentation, toutefois : > Attention à **une possible interaction médicamenteuse** avec le pamplemousse et certaines plantes > Attention **aux régimes entraînant des restrictions** (ex : sans sucre…) > Attention **aux fausses croyances et fake news**	• **Fièvre / Fatigue extrême / Anémie prononcée** (hémoglobine < 8 g/dL) • **Plaquettes** < 50 000/mm3 - **Leucocytes** < 1 500/mm3 • **Suites précoces de chirurgie** : risque de déhiscence de cicatrice ou d'hémorragie • **Décompensation d'une pathologie cardio-pulmonaire** • **Métastases osseuses** • **Dénutrition sévère**	**Pas de contre-indication** à la prise en charge du soutien psychologique

Orientation du patient

PARCOURS HOSPITALIER

PARCOURS VILLE

Soutien psychologique

- Psychologue
- Psychiatre

Nutrition

Patients sans indication spécifique

Patients avec indications spécifiques (ex : nutrition artificielle etc.)

- Diététicien
- Médecin nutritionniste

Activité physique adaptée

Patient actif/autonome sans contre-indication

Patient non-actif ou avec contre-indication

- Kinésithérapeute
- Psychomotricien
- Ergothérapeute
- Enseignant en APA
- Programme Passerelle en centre de soins

Pratique autonome avec réajustement si nécessaire au regard de l'état de santé

Soutien psychologique

- Psychologue en libéral
- Psychiatre en libéral
- Professionnels en association
- Réseau de santé

Nutrition

Patients sans indication spécifique

Patients indications spécifiques (ex : nutrition artificielle etc.)

- Diététicien en libéral
- Médecin nutritionniste en libéral
- Associations
- Réseau OncoDiet

Activité physique adaptée

Patient actif/autonome sans contre-indication

Patient non-actif ou avec indications spécifiques

- Dispositif d'accompagnement à l'activité physique adapté (DAPAP)
- Associations
- Clubs sportifs
- Enseignant en APA indépendant / en libéral
- Maisons Sport Santé

Prise en charge des patients : Ressources et outils complémentaires

LA PLATEFORME RESSOURCES

Le Portail des soins oncologique de support et ses thématiques

Le Portail des soins oncologiques de support donne accès aux thématiques décrites dans le panier-référentiel de l'INCa dont celles dédiées à l'activité physique, l'alimentation et la prise en charge psychologique.
Au sein de ces thématiques sont mis à disposition des documents d'aide à la pratique à destination des professionnels, des supports d'information pour les professionnels et les patients ainsi que des annuaires régionaux de compétences.

Portail des soins oncologiques de support | **Activité physique et cancer** | **Alimentation et cancer** | **Psycho-oncologie**

Les annuaires régionaux

Le Réseau contribue à la lisibilité de l'offre de soins en cancérologie sur la région Auvergne-Rhône-Alpes à travers des annuaires régionaux.

- Les lieux de bilan d'activité physique en collaboration avec DAPAP (Dispositifs d'Accompagnement à la Pratique d'une Activité Physique)
  Les lieux d'activité physique adapté
- Diététiciens libéraux en cancérologie
- Psychologues et psychiatres prenant en charge des patients atteints de cancer

Le répertoire des référentiels en soins oncologiques de support

Le Réseau ONCO AURA met à disposition un répertoire des référentiels en soins oncologiques de support.

Référentiels en soins oncologiques de support

L'ANNUAIRE SPORT SANTÉ AURA

Guide annuaire qui a pour ambition de faciliter l'accès à des structures qui proposent des activités physiques adaptées en fonction des capacités, des besoins et des motivations. Elles s'engagent par la signature d'une charte à garantir la qualité de l'accueil et de l'encadrement.
Plus d'informations