

Journée Nationale d'Onco-Réhabilitation

Mardi 25 novembre 2025
à Lyon et en distanciel



Retour d'expérience d'un parcours de
prescription d'activité physique en oncologie

Maison Sport Santé
Institut de Cancérologie de l'Ouest (ICO) Angers

Dr Sophie Abadie-Lacourtoisie

L'Activité physique à l'ICO: une intégration précoce dans le parcours de soin

 Institut de
Cancérologie
de l'Ouest

 unicancer PAYS DE LA LOIRE



2019



2013

> 1500 patients



2021

Parcours
Activité physique
et Cancer
PAPC

2022

311 PAPC

**Programme Collectif d'1 an
2 à 3 séances d'AP / Sem**

1 à 2 séances de
Marche
Nordique



1 séance de
pilates



1 séance de
Renforcement
musculaire



1 séance de
course à pied



Séances individuelles
Séances en hospitalisation

Sport Santé Ruralité
A domicile

Education thérapeutique
Nutrition/AP

Parcours de
Prescription AP
Parcours Obésité



LES CONSTATS ... ET LES ENJEUX !





Patients « complexes »

- Maladie avancée
- Condition physique \searrow ou à risque
- Limitation fonctionnelle sévère
- Age avancé
- Eloignement géographique
- Isolement social
- Précarité

Parcours 1

- Prescription AP adaptée personnalisée
- Pratique de proximité
- Création de groupes ICO « spécifiques »
- Adressage au réseau des partenaires

Parcours 2

Suivi à 6 mois

- Réévaluation globale :
- Evolution de la condition physique
- Adhésion aux prescriptions AP
- Difficultés rencontrées
- Adaptation des activités proposées

Le plus précocement possible dans la prise en charge +++

Le parcours de prescription de l'Activité Physique : une équipe pluridisciplinaire

Assistante médicale

Information / parcours
Convocation du patient

Oncologue Omnipraticien

Médecin du sport

EAPA

Education thérapeutique AP
Motivation / Freins
Composition corporelle
Evaluation condition physique
Orientation vers une AP

IDE

ECG
Pancarte

→ Motivation / freins

→ Effets secondaires des traitements

→ Symptômes / cancer

→ Limitations fonctionnelles

→ Précautions / CI

→ Bilans complémentaires

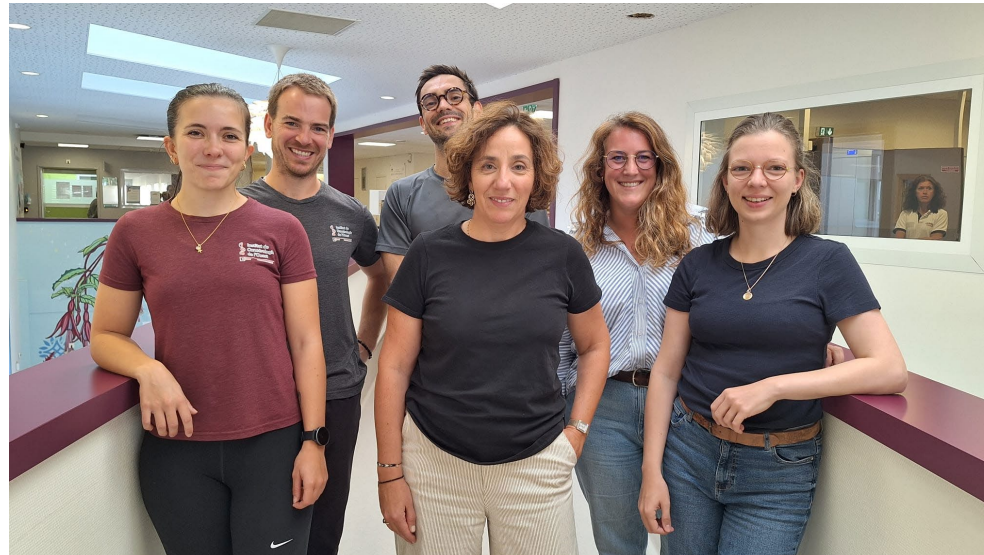
→ Préconisation / Prescription

Kinés

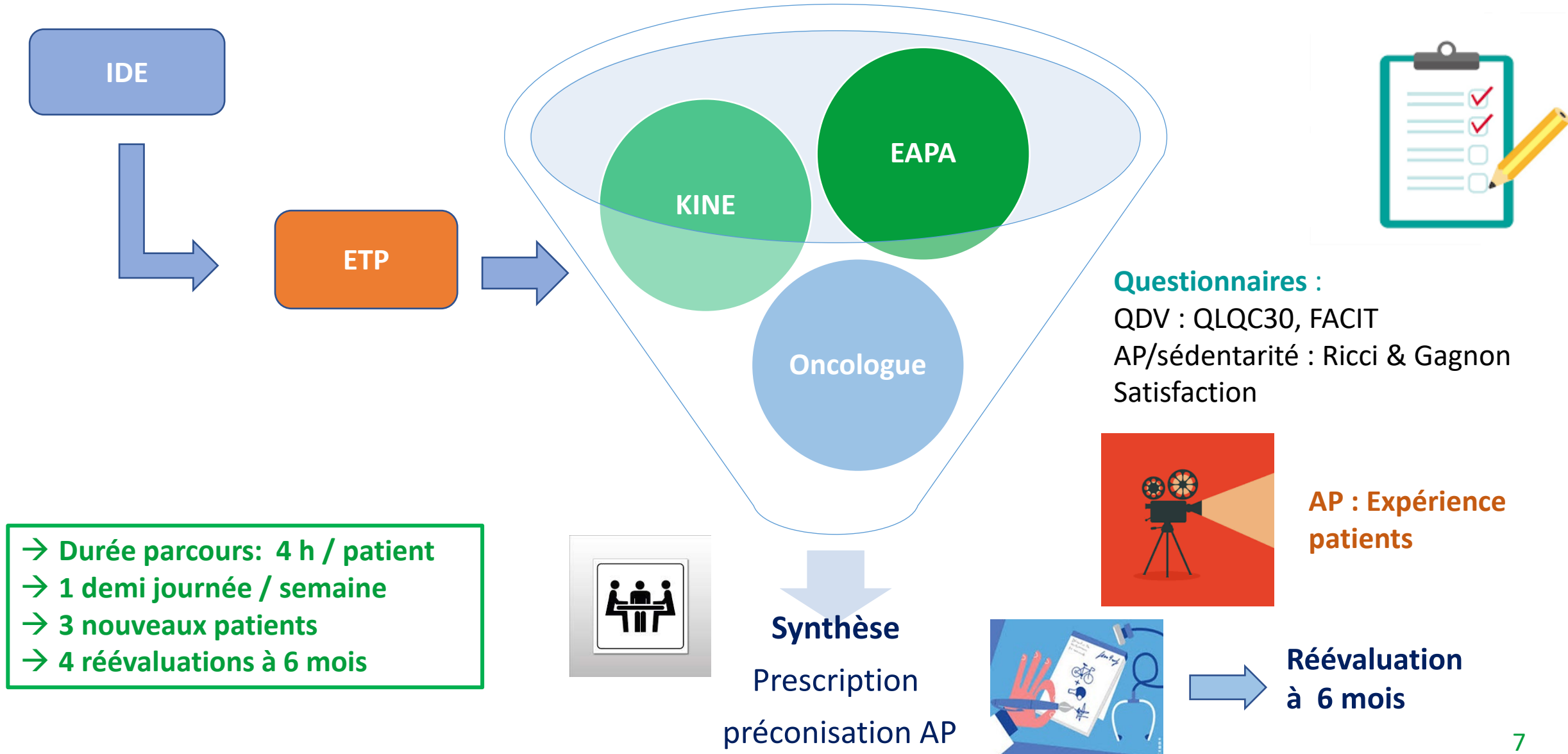
Motivation / freins

Evaluations limitations fonctionnelles

Evaluation condition physique



Déroulé du Parcours de Prescription d'Activité Physique



Evaluation globale de la condition physique

→ EAPA + Kiné



Fatigue à l'exercice

- TDM6
- FC et saturation
- Effort+ Récup
- Spirométrie

Capacité Cardio respiratoire

Force musculaire

- Hand grip test
- Lever de chaise
- 30 sec assis-debout
- Dynamomètre

Autonomie

Douleurs EVA/EN

Souplesse

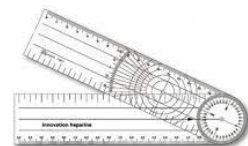
Equilibre

- Flexion du tronc
- Articulaires: goniomètre

- Echelle d'évaluation Equilibre de Berg (BPS)



Composition Corporelle : Impédancemétrie



Evaluation Médicale de prescription APA

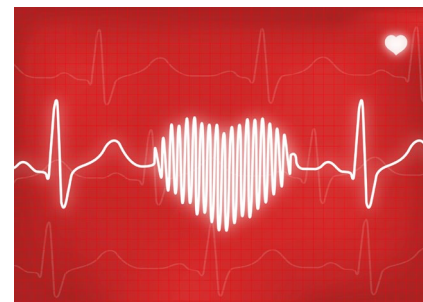
Recherche de limitations fonctionnelles, spécifiquement en lien avec le cancer :

- Séquelles chirurgicales
- Site implantable
- Stomie digestive ou urinaire
- Neuropathie séquellaire des chimiothérapies
- Cardiotoxicité des traitements anticancéreux
- Risque osseux (métastases, ostéoporose)
- Douleurs
- Fatigue

Recherche de Contre Indications ou précautions particulières

métastases osseuses, cérébrales, ostéoporose, anémie , thrombopénie, épilepsie ...

Prise en compte des séquences thérapeutiques
en cours , à venir , surveillance , reprise du travail, ...



FR CV et ATCD CV

IMC, périmètre abdo

Tabac

Sédentarité

HTA

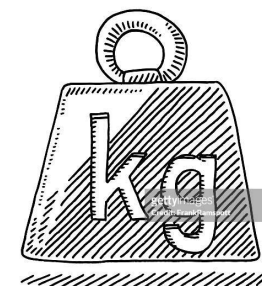
Diabète , dyslipidémie

Apnée du sommeil, ...

**Traitements oncologiques
cardio toxiques**



Bilan lipidique
Glycémie
Hémogramme
Bilan martial



**Prise de poids
pendant les
traitements +++**

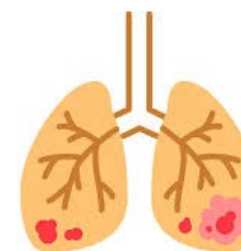
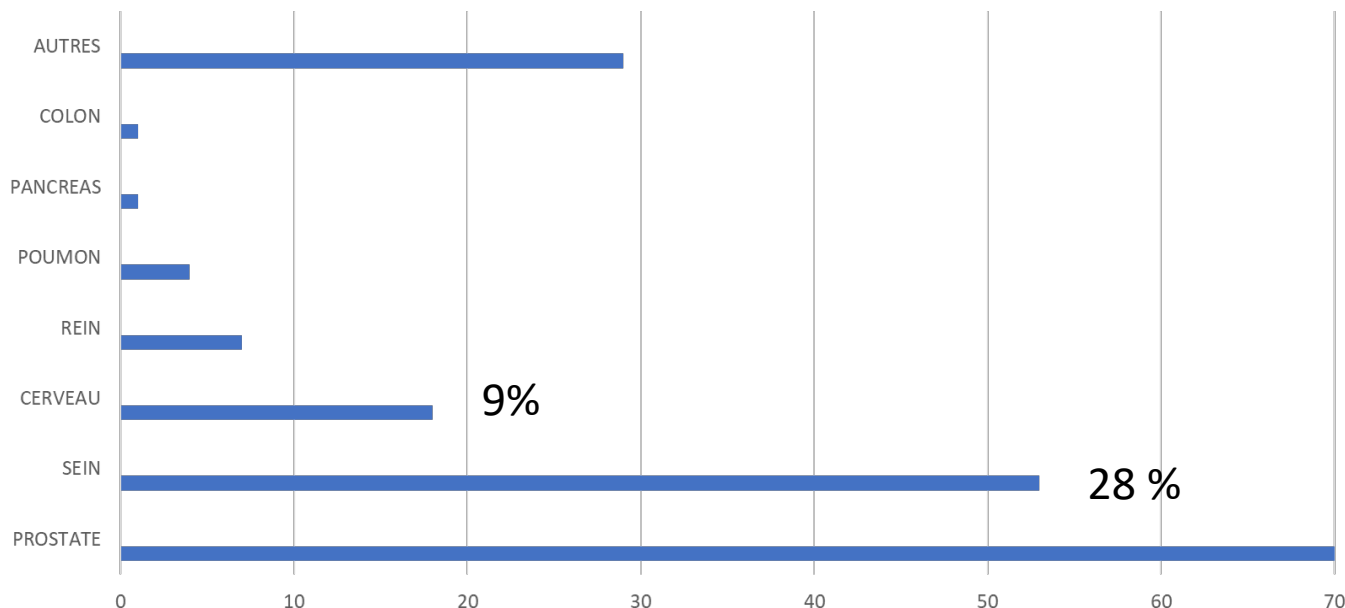
Résultats :



- **311** PARCOURS DE PRESCRIPTION de Janvier 2022 à juillet 2025
- **198** Patients à l' inclusion
- **113** patients réévalués à 6mois
- **40** annulations :
 - 25 nouveaux: incompréhension de l' intérêt , fatigue , travail, manque de temps, déjà suffisamment actifs !
 - 15 réévaluations : rechute , décès , dégradation EG, non motivé , souhait de ne pas faire de « sport »
- **Motifs des demandes:** reprise AP difficile après TTT, fatigue , prise de poids , douleurs articulaires sous HTE, prévenir le déconditionnement sous HTE et/ou chimiothérapie , comment pratiquer avec une prothèse , souhait d'une AP spécifique, reprise de la compétition après un cancer...
- **Adresseurs** : oncologues médicaux, omnipraticiens , anesthésistes, kinés, EAPA, psychologues... et les patients eux même !

Caractéristiques des patients au premier bilan

Localisation du cancer



stade avancé 57%
stade localisé 43 %



41% 59%

Age moyen
60 ans [19-83]

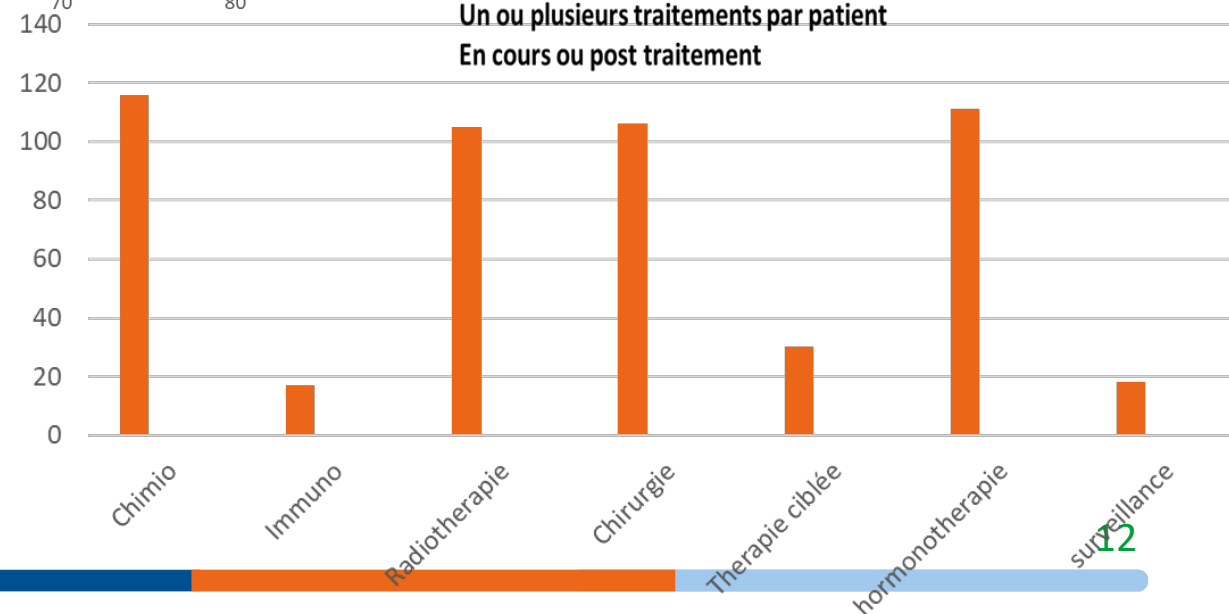
ATCD familiaux maladies CV 42%
ATCD personnels maladies CV 45 %
HTA 24 %
DNID 7%



Tabac actif 33 %
Anciens fumeurs : 30 %

TRAITEMENTS DU CANCER

Un ou plusieurs traitements par patient
En cours ou post traitement



PRÉSENTATION CLINIQUE DES PATIENTS

Performance Status :

PS0 → 58%

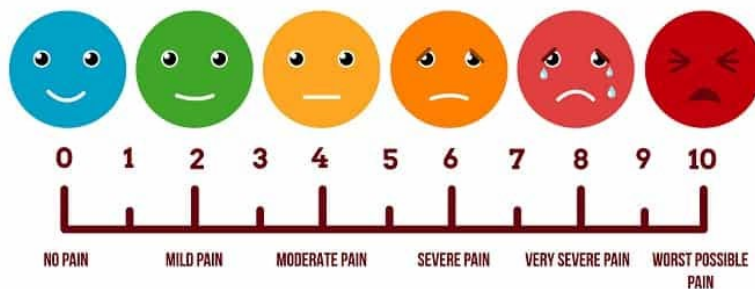
PS1 → 42%

90 % Fatigue

Notamment à distance
des traitements +++



Douleurs EVA Moy 3/10



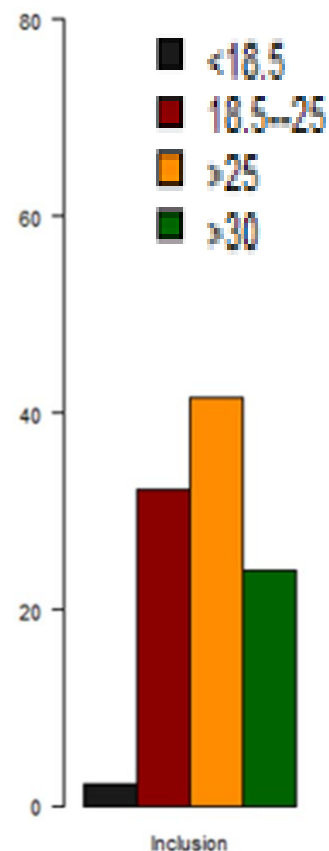
122 32 16 9 patients

Neuropathie périphérique

24 %



IMC



Morbidités Musculosquelettiques 67 %



Risque d'évènement osseux

Ostéoporose 40 %

Métastases osseuses 18 %

Les 2 : 40 %

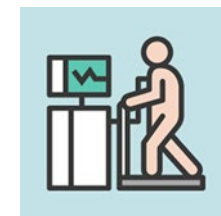


Risque cardiovasculaire

Patients à haut risque

65 Avis cardiologue
(cs +/- épreuve d'effort)

→ 3 Epreuves d'effort positives



Limitation ou CI 73 %
pour 1 ou des AP

hautes intensités , sauts, port de charge,
sports à risque, ...

// Test d'auto-évaluation

D'APRÈS J. RICCI ET L. GAGNON, UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

Ce questionnaire d'auto-évaluation va vous permettre de déterminer votre profil :
inactif, actif, ou très actif ?

Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

A) ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES		POINTS					SCORES
1	2	3	4	5			
Quelle intensité physique votre travail requiert-il ?	faible <input type="checkbox"/>	modérée <input type="checkbox"/>	modérée <input type="checkbox"/>	modérée <input type="checkbox"/>	très élevée <input type="checkbox"/>		
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux tâches physiques (ménage, jardinage, bricolage, etc.) ?	<1h <input type="checkbox"/>	1 à 2h <input type="checkbox"/>	3 à 4h <input type="checkbox"/>	5 à 6h <input type="checkbox"/>	>6h <input type="checkbox"/>		
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	<15 min <input type="checkbox"/>	15 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	>60 min <input type="checkbox"/>		
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	<1 <input type="checkbox"/>	2 à 3 <input type="checkbox"/>	4 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 7 <input type="checkbox"/>	>7 <input type="checkbox"/>		
TOTAL (A)							
B) ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIR (hors sport)		POINTS					SCORES
1	2	3	4	5			
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non <input type="checkbox"/>	1 fois/semaine <input type="checkbox"/>	2 fois/semaine <input type="checkbox"/>	3 fois/semaine <input type="checkbox"/>	4 fois/semaine <input type="checkbox"/>		
À quelle fréquence pratiquez-vous l'escalade de vos activités ?	<1 fois/semaine <input type="checkbox"/>	1 fois/semaine <input type="checkbox"/>	2 fois/semaine <input type="checkbox"/>	3 fois/semaine <input type="checkbox"/>	4 fois/semaine <input type="checkbox"/>		
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	<15 min <input type="checkbox"/>	15 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	>60 min <input type="checkbox"/>		
Émotionnellement, comment percevez-vous votre effort ?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>		
TOTAL (B)							
C) COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES		POINTS					SCORES
1	2	3	4	5			
Combien de temps passez-vous en position assise par jour ? (au travail, à l'école, pendant les repas, etc.)	<1h <input type="checkbox"/>	1 à 2h <input type="checkbox"/>	3 à 4h <input type="checkbox"/>	5 à 6h <input type="checkbox"/>	>6h <input type="checkbox"/>		
TOTAL (C)							
TOTAL (A) + (B) + (C)							



Ricci Gagnon



i Institut de
c Cancérologie
o de l'Ouest

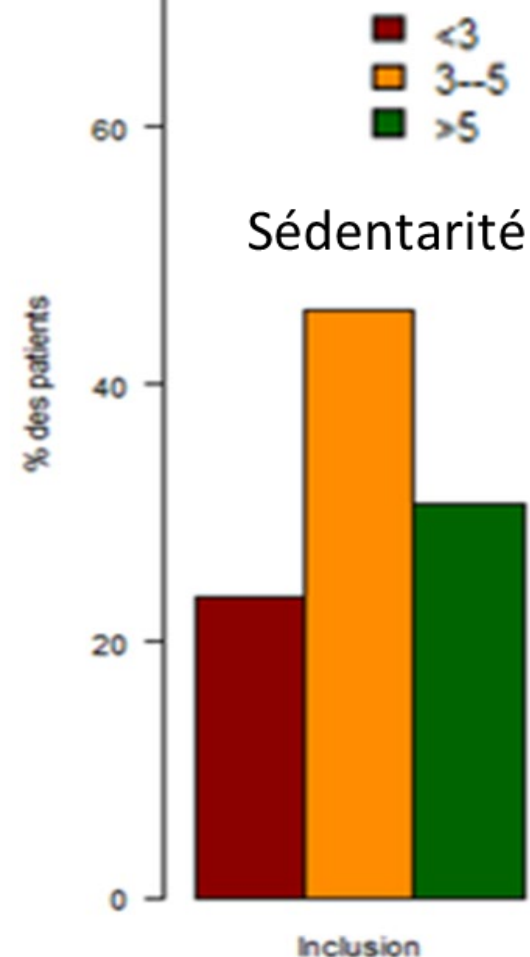
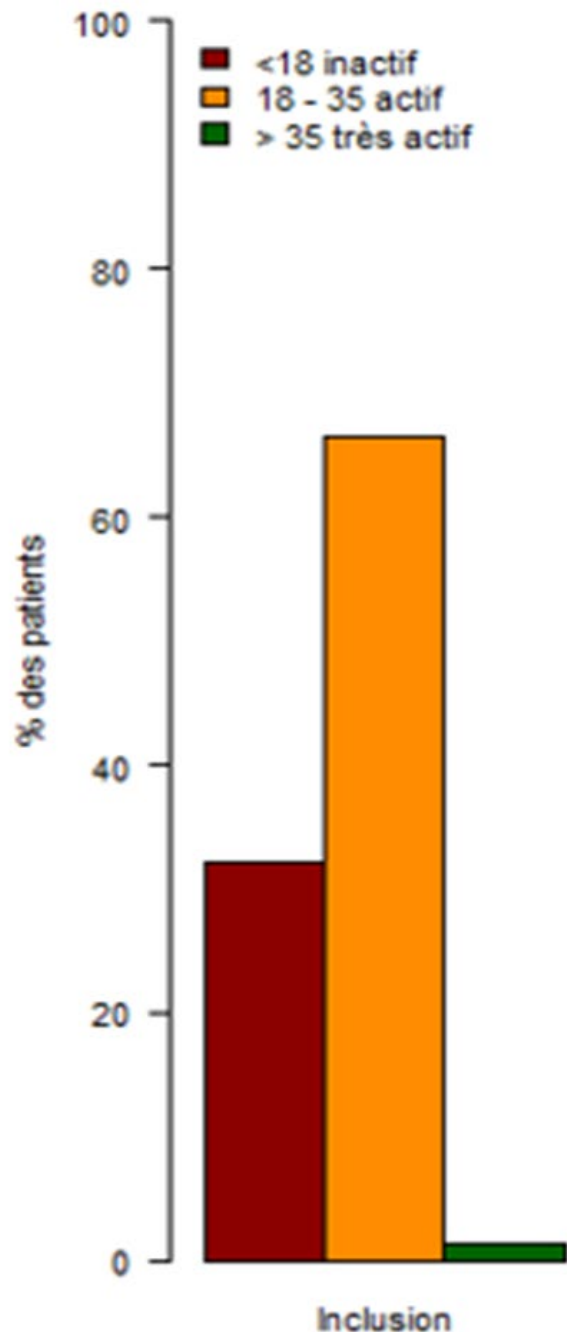
UNICANCER PAYS DE LA LOIRE

Activité physique et sédentarité



Passé sportif :
87,4% patients

Type de pratique actuelle :
programme APA 12 %
Associations 11%
Pratique libre 73 %
Professionnel du soin 4%
Professionnel EAPA 19 %



TEST DU LEVER DE CHAISE (30 SEC)



	Nb	Mean (std)	Min / Max	Med [IQR]
Femme				
age.cate=(18,59]	39	16.1 (3.7)	5.0 / 24.0	16.0 [14.0;19.0]
age.cate=(59,64]	6	13.0 (6.8)	4.0 / 21.0	14.0 [7.8;18.0]
age.cate=(64,69]	17	10.8 (2.4)	7.0 / 15.0	11.0 [9.0;12.0]
age.cate=(69,74]	3	13.3 (2.1)	11.0 / 15.0	14.0 [12.5;14.5]
age.cate=(74,79]	9	12.4 (3.7)	5.0 / 18.0	13.0 [11.0;15.0]
age.cate=(79,83]	1	13.0 (NA)	13.0 / 13.0	13.0 [13.0;13.0]
Homme				
age.cate=(18,59]	33	16.9 (5.4)	0 / 30.0	17.0 [14.0;21.0]
age.cate=(59,64]	7	16.4 (3.8)	10.0 / 21.0	17.0 [14.5;19.0]
age.cate=(64,69]	19	14.2 (4.7)	0 / 22.0	14.0 [12.0;17.0]
age.cate=(69,74]	20	14.3 (3.5)	7.0 / 21.0	14.0 [13.0;16.2]
age.cate=(74,79]	21	13.7 (3.7)	5.0 / 19.0	14.0 [12.0;17.0]
age.cate=(79,83]	5	12.4 (4.4)	6.0 / 18.0	13.0 [11.0;14.0]

HAND GRIP

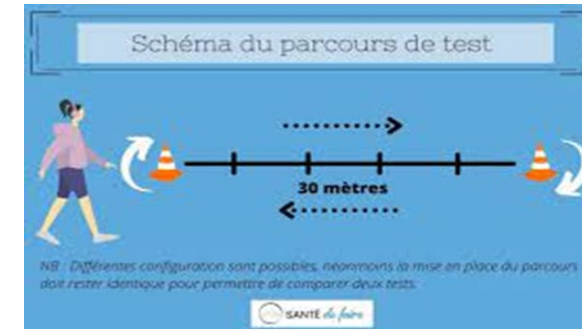


Moyenne main dominante 102 %

Moyenne Main non-dominante 106%

Calcul (différence entre réel et théorique)

TEST DE MARCHÉ DE 6 MINUTES



→ Calcul en % du théorique

TDM 6 Moyen **83,5 %** [32-132]



BORG Moyen **5** [1-10]

Excellente mobilité fonctionnelle > 91%

Bonne mobilité fonctionnelle 82-90%

Limitation fonctionnelle modérée 74-81%

Limitation fonctionnelle sévère <73%

ORIENTATION DES PATIENTS

→ 2 à 3 préconisations par patient

Nutrition 6%
Fer inject 3%
Sexologue 2%

Psychologue 3%
ELSA (tabac) 3%

75 % Mixte : Autonomie + Supervisé

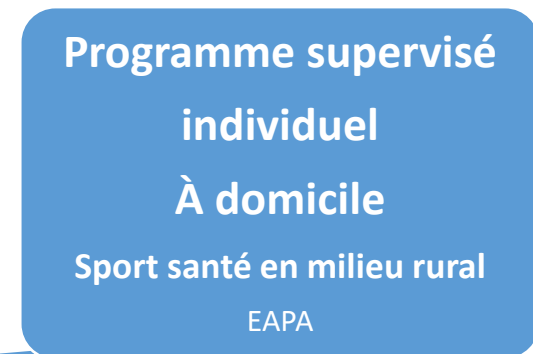
Levée de la
sédentarité +++



4 %



12%



3 %



4 %

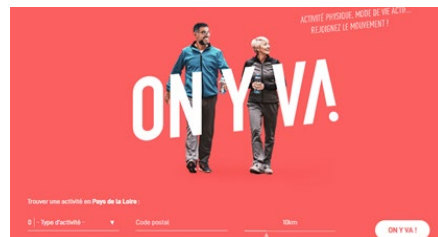
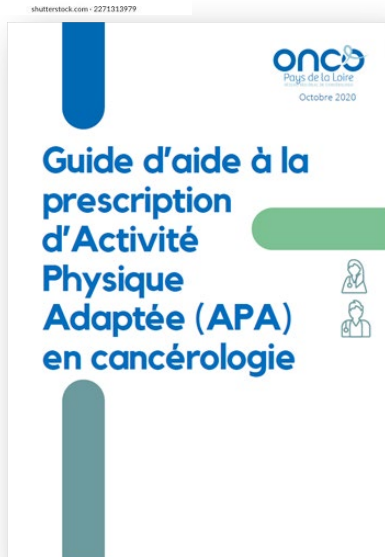


37 %





Boite à outils



SPORT SANTE RURALITE



Escalade



Danse Afro brésilienne / Afrovibe



Canoë



Escrime



Renforcement musculaire



Tennis Santé



Boxe Santé



Athlé Santé / renforcement musculaire



Golf Santé



Aquagym

Carnet d'exercices ICO



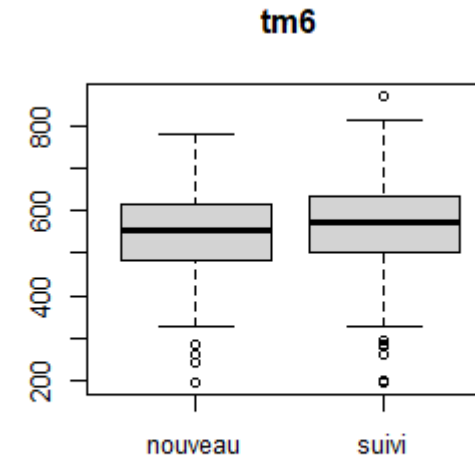
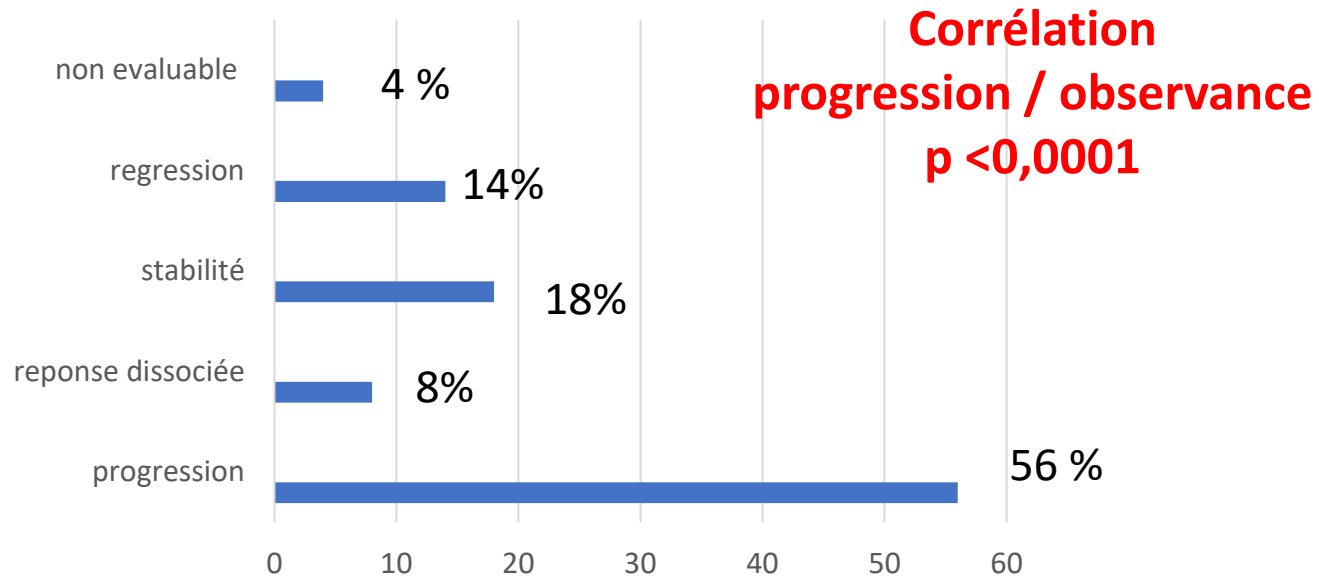
Évolution de la condition physique à 6 mois : 113 patients réévalués

Taux de participation à la réévaluation: **87 %**

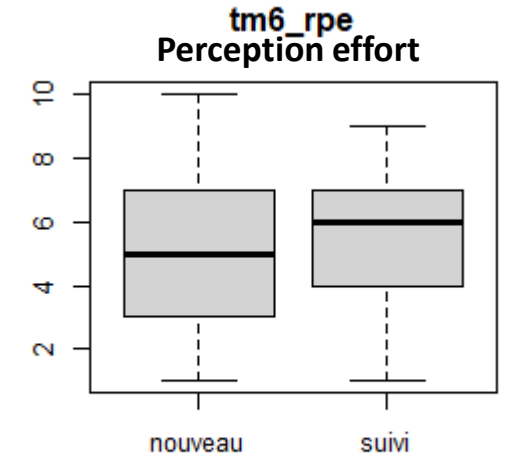
Observance (complète ou partielle)
des recommandations : **77,5 %**

Pas de Blessures +++

Evolution des tests de condition physique

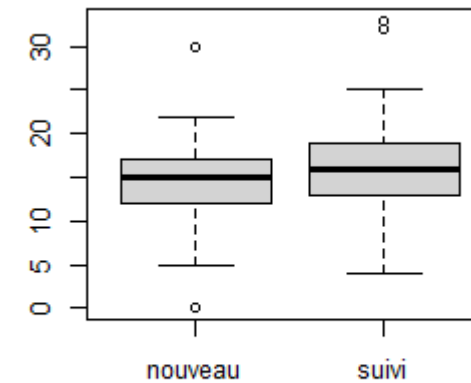


t test $p=0.283$

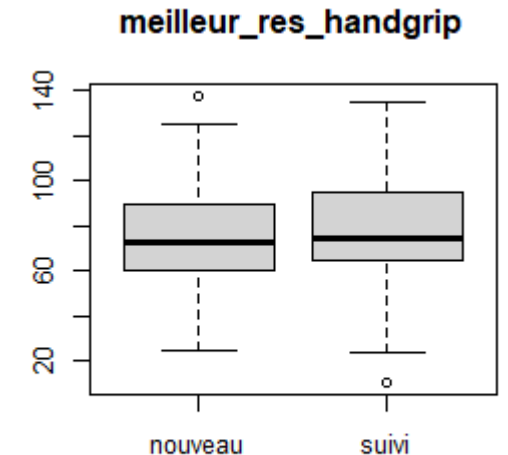


t test $p=0.1183$

Assis-Debout / 30 sec

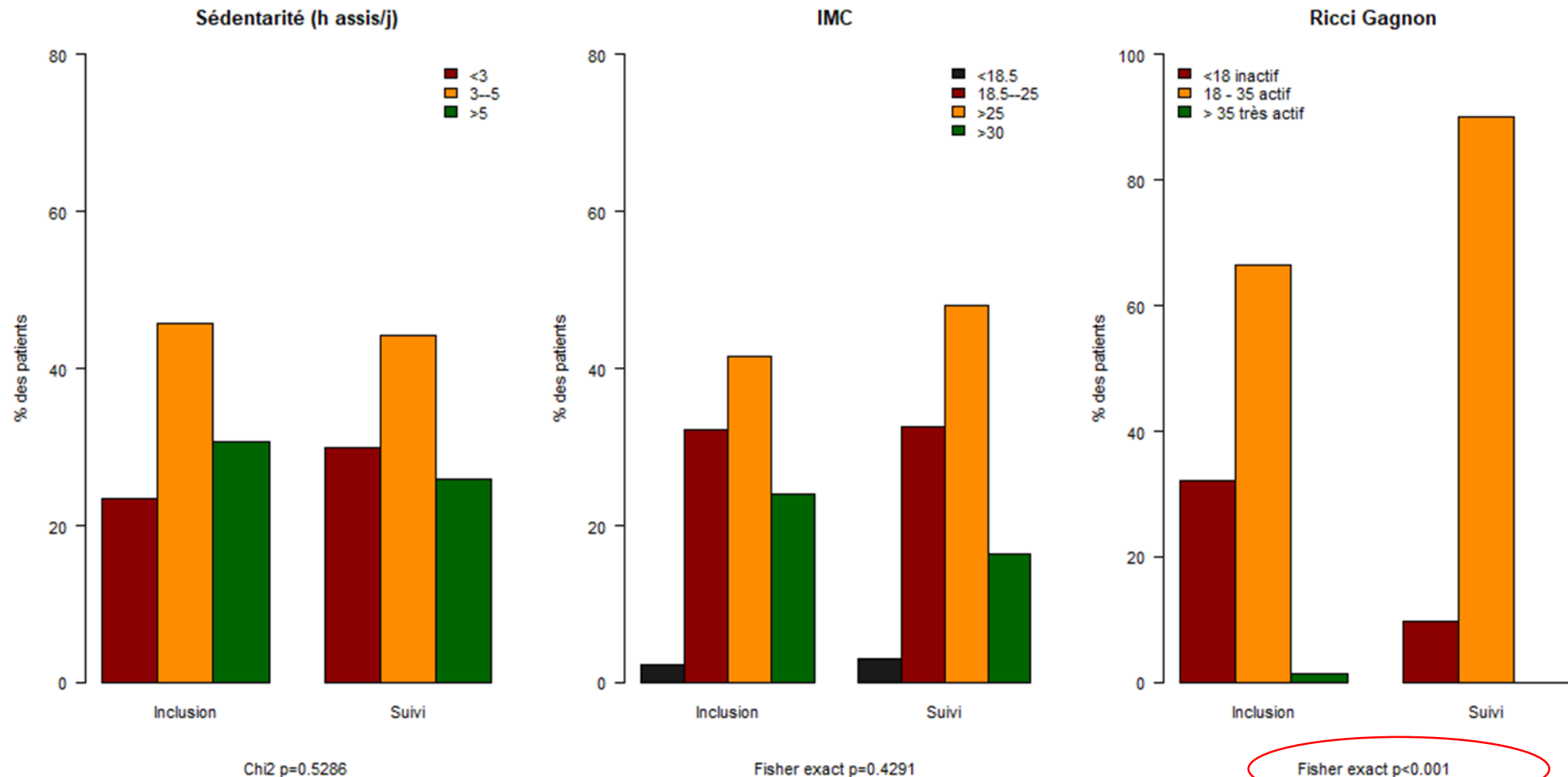


t test $p=0.0466$



t test $p=0.1666$

Évolution des niveaux d'AP, sédentarité et IMC à 6 mois , 113 patients réévalués :



En synthèse ...

- Efficacité d'un dispositif multidisciplinaire pour des patients complexes avec de lourds traitements
- 3/4 des patients ont suivi les recommandations faites au premier bilan
- Amélioration de la condition physique > 2/3 des patients à 6 mois
- Aucun accident durant la pratique
- Intérêt majeur de l'évaluation de la condition physique pour **une prescription d'AP adaptée**
- Ne pas oublier **la levée de la sédentarité** +++ notamment chez les « irréductibles » !
- Ne pas surestimer les risques / bénéfices attendus !
- Mais vigilance / population avec Facteurs de risques CV
- Se faire son propre réseau local: associations sport santé , MSS, APA en individuel, etc
- Avoir des offres d'APA variées pour s'adapter aux patients
- Ne pas oublier les activités en autonomie , faciles à réaliser et peu coûteuses !
- Réévaluer régulièrement la pratique
- 97% patients satisfaits

MER C i

The word 'MER C i' is rendered in a bold, orange, sans-serif font. The letters 'C' and 'i' are positioned vertically, with 'C' above 'i'. The word 'MER' is positioned to the left of 'C'. The graphic is decorated with orange dots and curved lines: a dot above 'i' with a line curving around it, a dot between 'C' and 'i' with a line curving around them, and a dot below 'C' with a line curving around it.