

CARASSOU-MAILLAN
Christelle (M.K.D.E)

ISETTA Candice (M.K.D.E)



Atelier d'éducation thérapeutique : sport et cancer du sein



Education thérapeutique

Définition **ETP** (OMS) :

- « Elle vise à aider les patients à **acquérir** ou à **maintenir** des **compétences** dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une **maladie chronique**.
- L'ETP participe à l'**amélioration** de la **santé du patient** ainsi qu'à l'amélioration de sa **qualité de vie** et de celle de **ses proches**, sous réserve qu'elle se déroule dans le cadre d'un programme structuré ».

Intérêts ETP

- ✧ Meilleure efficacité des traitements
- ✧ Augmentation de la sécurité des soins (↓ effets secondaires et des coûts)
- ✧ Information et participation aux décisions

Justificatif du projet d'ETP dans le cancer du sein au CAL :

- Cancer classé par l'OMS comme **pathologie chronique** (sein +++)
- Sur la région PACA, le **CAL** est le centre qui traite le plus de cancers du sein (aide de l'ARS)
- **L'intégralité du parcours patient** est pris en charge dans l'établissement :
 - Dépistage (radiologie) en lien avec APREMAS
 - Diagnostic (radiologie, anatomopathologie)
 - Traitements (chirurgie, oncologie médicale, radiothérapie)
 - Recherche clinique (DRISS)
 - Soins de support (DISSPO)

STEP (sein thérapeutique education programme)

3 étapes:

1/ Diagnostic éducatif :

- Représentations du patient sur la maladie, les symptômes, le traitement
- Identifier les réticences du patient à adhérer au traitement
- Proposition , après RCP-ETP, de participer aux ateliers

2/ Education : ateliers individuels et collectifs

- Corriger les erreurs de raisonnement et de comportement
- Apporter les connaissances
- Développer les compétences nécessaires à une meilleure prise en charge

3/ Evaluation des compétences

Qu'est ce que l'activité physique ?

- Sédentarité : issu du latin sedere = être assis, c'est l'état dans lequel la dépense énergétique de notre organisme est proche de celle du repos.
- Activité physique: tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une augmentation des dépenses d'énergie par rapport à la dépense au repos. Mesure avec le MET/ heure (metabolic equivalent task per hour): équivalent métabolique par heure.
- 1 MET/heure = consommation d'énergie d'une personne au repos pendant une heure.
- 3 niveaux d'intensité : faible (1 à 5 Mets), modérée (5 à 7 Mets) et intense (> 7 Mets)

Quelles sont les activités ?

- Faire le ménage ?
- Faire du jardinage ?
- Promener son chien ?
- Travailler sur ordinateur ?
- Aquagym ?



Quelle intensité ?

- Faible ?
- Modérée ?
- Intense ?



Tableau des activités

Très léger ≤ 3 METS	Léger >3 METS et ≤ 5 METS	Moyen >5 METS et ≤ 7 METS	Lourd >7 METS et ≤ 9 METS	Très lourd >9 METS
Activités domestiques				
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Se doucher, se raser, s'habiller <input type="checkbox"/> Ecrire <input type="checkbox"/> Repasser <input type="checkbox"/> Dépoussiérer <input type="checkbox"/> Laver les vitres <input type="checkbox"/> Faire les lits <input type="checkbox"/> Cuisiner, faire la vaisselle, faire les courses <input type="checkbox"/> Réparer et laver la voiture 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Passer l'aspirateur <input type="checkbox"/> Balayer lentement <input type="checkbox"/> Cirer le parquet <input type="checkbox"/> Porter des charges jusqu'à 6 kg en montant les escaliers <input type="checkbox"/> Nettoyer 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Porter des charges de 7 à 10 kg en montant les escaliers 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Porter des charges de 11 à 22 kg en montant les escaliers <input type="checkbox"/> Grimper des escaliers, une échelle, avec charges 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Porter des charges de 22 à 33 kg en montant les escaliers
Activités d'entraînement et sportives				
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Marche 4 km/h <input type="checkbox"/> Stretching, Yoga <input type="checkbox"/> Equitation (au pas) <input type="checkbox"/> Bowling 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Marche 6 km/h <input type="checkbox"/> Bicyclette à plat (moins de 16 km/h) <input type="checkbox"/> Gym légère <input type="checkbox"/> Tennis de table <input type="checkbox"/> Golf <input type="checkbox"/> Volley-ball à 6 (hors compétition) <input type="checkbox"/> Badminton <input type="checkbox"/> Ski de descente <input type="checkbox"/> Canoë (loisirs) <input type="checkbox"/> Aquagym 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Marche rapide 7 km/h <input type="checkbox"/> Marche en montée 5 km/h <input type="checkbox"/> Bicyclette statique à faible résistance <input type="checkbox"/> Bicyclette à plat (16 à moins de 20 km/h) <input type="checkbox"/> Entraînement en club de mise en forme <input type="checkbox"/> Natation (brasse lente) <input type="checkbox"/> Rameur <input type="checkbox"/> Equitation (trot) <input type="checkbox"/> Tennis en double (hors compétition) <input type="checkbox"/> Ski de randonnée <input type="checkbox"/> Patins à glace, patins à roulettes <input type="checkbox"/> Escrime <input type="checkbox"/> Ski nautique <input type="checkbox"/> Jeu de raquettes 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Trotinement (8 km/h) <input type="checkbox"/> Bicyclette (20 à 22 km/h) <input type="checkbox"/> Gymnastique intense <input type="checkbox"/> Natation (Crawl lent) <input type="checkbox"/> Tennis en simple (hors compétition) <input type="checkbox"/> Football <input type="checkbox"/> Corde à sauter rythme lent <input type="checkbox"/> Escalade, varappe 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Course (11 km/h) <input type="checkbox"/> Plongée sous-marine <input type="checkbox"/> Natation (papillon, autres nages rapides) <input type="checkbox"/> Canoë, aviron en compétition <input type="checkbox"/> Handball <input type="checkbox"/> Rugby <input type="checkbox"/> Squash <input type="checkbox"/> Judo
Activités de loisirs				
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jardinage léger : tonte de gazon sur tracteur, ramassage de fruits et légumes <input type="checkbox"/> Bricolage : menuiserie, peinture intérieure <input type="checkbox"/> Conduite automobile <input type="checkbox"/> Billard <input type="checkbox"/> Croquet <input type="checkbox"/> Voyages, tourisme <input type="checkbox"/> Piano <input type="checkbox"/> Frappe machine <input type="checkbox"/> Jeux avec des enfants (effort léger), porter de jeunes enfants <input type="checkbox"/> Jeux avec des animaux (effort léger) <input type="checkbox"/> Danse de société à rythme modéré <input type="checkbox"/> Activité sexuelle 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jardinage : <ul style="list-style-type: none"> tailler des arbustes tailler les haies taillage de pelouse taillage en terre légère nettoyer, cultiver son jardin usage d'une tondeuse autotractée <input type="checkbox"/> Pêcher à la ligne <input type="checkbox"/> Chasser <input type="checkbox"/> Marcher, courir avec des enfants 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jardinage : <ul style="list-style-type: none"> usage d'une tondeuse manuelle à plat usage d'un petit motoculteur usage de neige <input type="checkbox"/> Bricolage : <ul style="list-style-type: none"> travaux de menuiserie travaux du bois <input type="checkbox"/> Danse à rythme rapide 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bricolage : <ul style="list-style-type: none"> travaux de menuiserie lourde aménagement 	

Prévention primaire

- Existe-t-il un intérêt de pratiquer une activité physique pendant cette phase ?



Prévention primaire

- ❖ 25 % des cancers du sein pourrait être évité avec un mode de vie plus sain (activité physique régulière et alimentation riche en fruits et légumes)
- ❖ Effet dose : plus l'activité physique est soutenue, plus le risque du cancer du sein est faible
- ❖ Femmes ménopausées: le risque diminue de 10% à chaque fois qu'on ajoute deux heures d'activité physique par semaine.
- ❖ Recommandations : 3 à 4 heures d'AP modérée à intense par semaine
- ❖ Idem cancer colon, prostate, endomètre et ovaire: d'une manière générale, par son action de diminution de surpoids et de la graisse abdominale, l'AP exerce un rôle protecteur indirect vis-à-vis de l'ensemble des cancers pour lesquels ces deux facteurs sont des facteurs aggravants.

Pendant les traitements

- y a-t-il un intérêt à pratiquer une activité physique pendant les traitements ?

Déconditionnement physique

- ❖ Fort amplificateur de vulnérabilité (dévalorisation image de soi, perte de confiance en soi, dégradation de la qualité de vie et haut risque de sur handicap)
- ❖ Cercle vicieux du déconditionnement physique = mise en danger au niveau cardio vasculaire, respiratoire , musculaire et psychologique
- ❖ Peut commencer dès l' annonce de la maladie et persister tout au long de la prise en charge

Y a-t-il des bénéfices de l'AP en cancérologie ?

- ✓ Améliore la qualité de vie ?
- ✓ Diminue la fatigue ?
- ✓ Diminue les effets secondaires (Diminution des douleurs sous hormonothérapies) ?
- ✓ Joue sur l'état psychologique et émotionnel ?
- ✓ Influence la survie ? Diminue le risque de récurrence ?
- ✓ Diminue le risque d'apparition du lymphœdème si APA ?

Après le cancer

- Y a t-il un intérêt à continuer l'activité physique après la maladie ?

Phase de rémission

- Diminue le risque de récurrence : 25%



Comment pratiquer cette APA ?

1. Intensité: minimum 6 Met/h + faire travailler l'ensemble du corps pour enclencher les modifications métaboliques et permettre les effets bénéfiques.
2. Fréquence: 2 à 3 sessions par semaine nécessaires pour avoir un impact métabolique continu.
3. Durée: un an minimum pour que les effets s'appliquent.
4. Sécurité: sur ordonnance + formation spécifique des encadrants + prise en charge thérapeutique adaptée

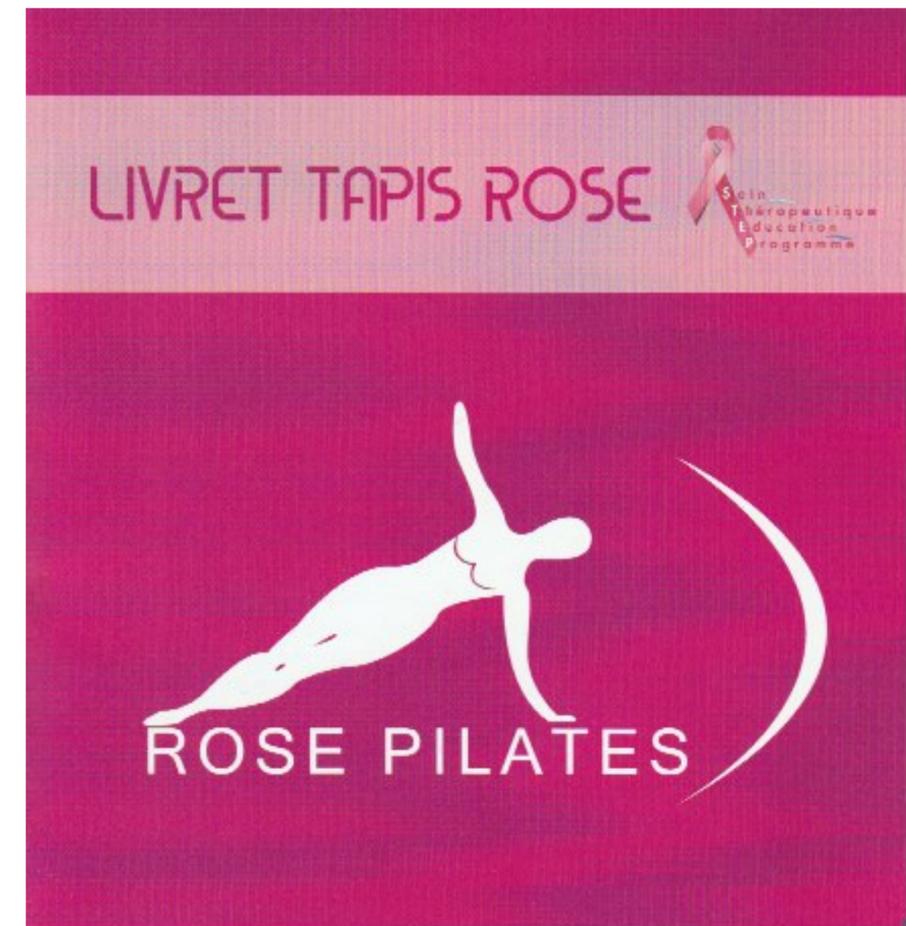
Quelle prise en charge ?



- ✧ Sur ordonnance
- ✧ Prise en charge par certaines mutuelles
- ✧ Associations spécifiques : kinésithérapeutes, APA, Ligue contre le cancer, Cami, SOS cancer du sein, Gym'après, APA'Form.....
- ✧ A tous les stades de la maladie (avant, pendant et après les traitements)
- ✧ Adapté au parcours du patient (métastatique)

Ici au CAL

- ❖ Atelier TAPIS ROSE
- ❖ 5 à 10 patients
- ❖ Durée 2 heures environ
- ❖ La patiente ne vient qu'une seule fois à l'atelier
- ❖ Atelier composé en deux parties (explications sur l'APA et initiation au Rose Pilates)



Quelle activité physique en cancérologie ?

- Peu de limitations dans le choix de l'activité : aviron (dragon ladies), marche nordique....
- Contre indications : sports extrêmes (risque de chute = risque de fracture)



Les freins à la pratique de l'APA

1/ Craintes du patient qu'une activité physique ne produise douleur, blessure et fatigue:

- ✓ Peur du mouvement
- ✓ Peur de l'aggravation du cancer ou de ses symptômes (douleur, lymphoedème)
- ✓ Peur d'une moins bonne efficacité du traitement
- ✓ Absence de connaissances du bénéfice attendu
- ✓ Pratique antérieure ou non d'une activité physique
- ✓ Méconnaissance de son niveau physique
- ✓ Difficultés émotionnelles (anxiété, dépression...)

2/ Craintes du patient et/ou de l'entourage (proches, soignants)



Rose Pilates

Les 5 référentiels du Pilates :

- ① Contraction du plancher pelvien (on imagine que l'on se retient d'aller à la selle en serrant l'anus d'abord puis que l'on se retient d'uriner).
- ② On rentre le ventre (contraction du muscle transverse qui fait partie des abdominaux) comme si on voulait serrer une ceinture ou comme si on voulait rentrer dans un pantalon trop petit.
- ③ Respiration thoracique (image du parapluie que l'on ouvre à l'inspiration et qui se ferme à l'expiration).
- ④ Les épaules doivent être basses et les omoplates doivent se fixer « après avoir glissées vers les poches du pantalon ».
- ⑤ Allonger la nuque comme si un fil vous tirait au sommet du crâne (auto-grandissement) en gardant l'image de la mandarine sous le menton qu'il faut garder.



Merci pour votre participation
et en résumé, bougeons !