

L'activité physique adaptée en onco-hématologie pédiatrique

Fanny Drouadenne, enseignante en APA, CHU Rennes

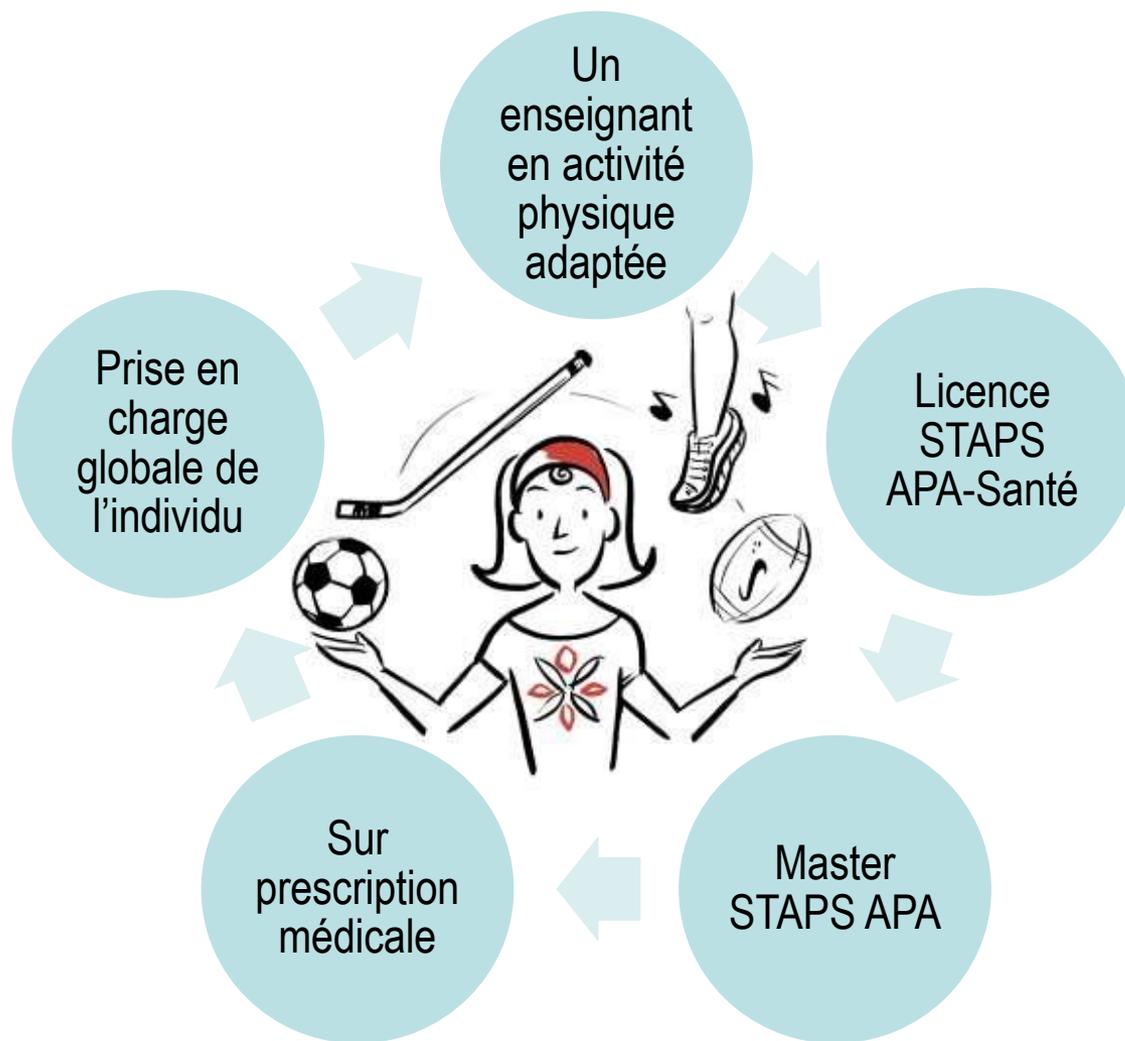


C'est quoi l'APA ?

- ▶ « L'Activité Physique Adaptée (APA) est le domaine scientifique et professionnel de l'Activité Physique (AP) s'adressant à toute personne n'ayant pas ou ne pouvant pas pratiquer une activité physique ou sportive dans des conditions ordinaires et qui présente des besoins spécifiques de santé, de participation sociale ou d'inclusion du fait d'une maladie, d'une limitation fonctionnelle, d'une déficience, d'une vulnérabilité, d'une situation de handicap, d'exclusion, d'une inactivité ou d'une sédentarité. » *Consortium C3D 2021*



C'est enseigné par qui ?





Le rôle de l'enseignant en APA

Orienter et accompagner les personnes vers une AP adaptée à leurs besoins

Concevoir et animer des séances

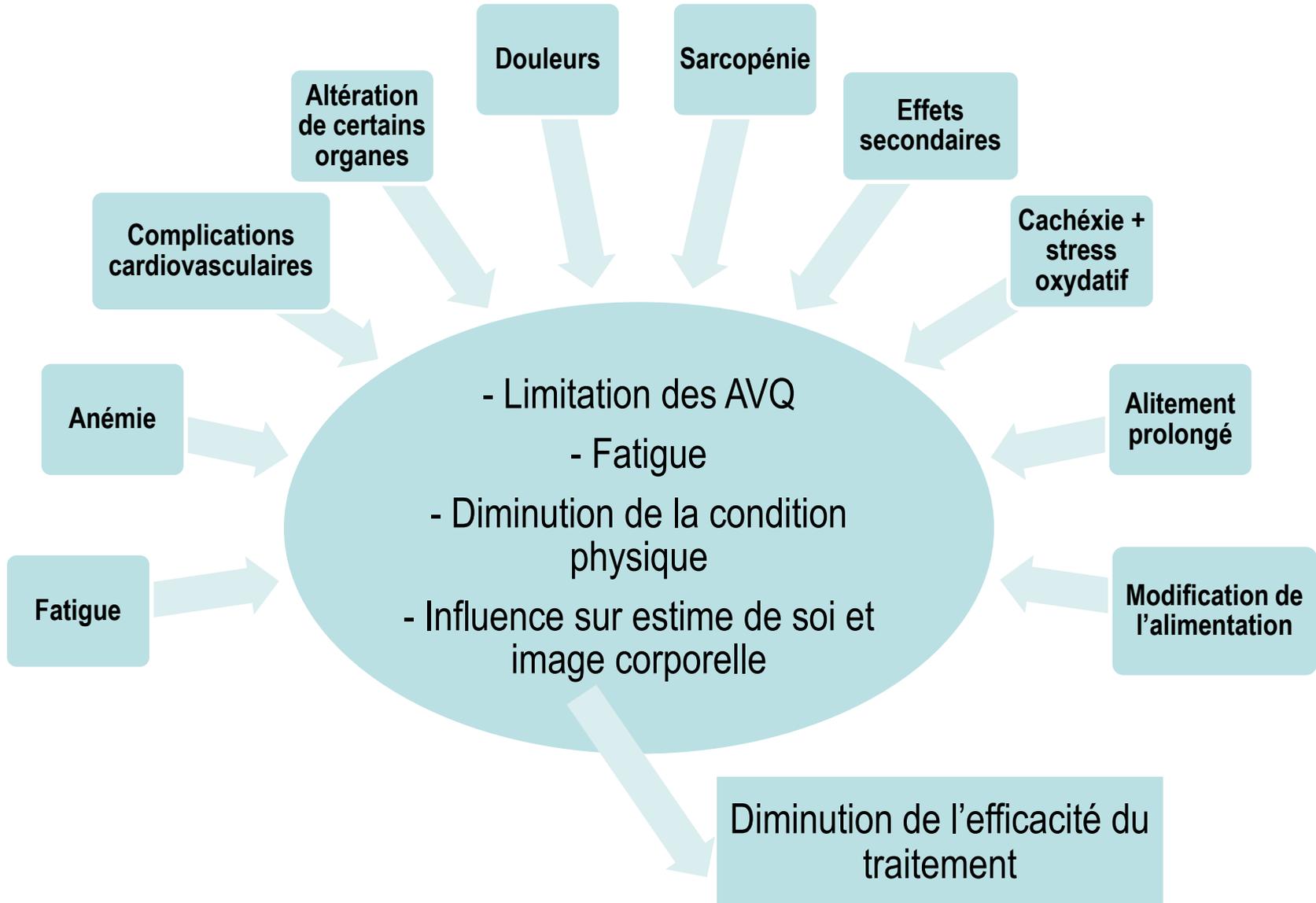
Évaluer les déterminants à une pratique d'AP

Motiver et rassurer à initier une démarche de changement de comportement sédentaire

Accompagner par une intervention soutenant le plaisir et la participation sociale



Effets du cancer et des traitements





Pourquoi proposer de l'activité physique ?

Pendant les traitements

- Densité minérale osseuse [B]
- Masse musculaire [C]

Pendant et après les traitements

- Qualité de vie [B]
- Fatigue [B]
- Capacités cardio-respiratoire [B]
- Force musculaire [B]
- IMC [C]

Niveau de preuve

- [B]
- [C]





Recommandations en activité physique



Au moins

60

minutes par jour



activité physique d'intensité modérée à soutenue, tout au long de la semaine ; cette activité physique doit être principalement aérobique.



- > Des activités aérobiques d'intensité soutenue, ainsi que des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être intégrées au moins trois fois par semaine.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée

Il est recommandé ce qui suit :

- > Les enfants et les adolescents devraient pratiquer au moins 60 minutes par jour en moyenne d'activité physique essentiellement aérobique d'intensité modérée à soutenue et ce, tout au long de la semaine.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée



Au moins

3

fois par semaine

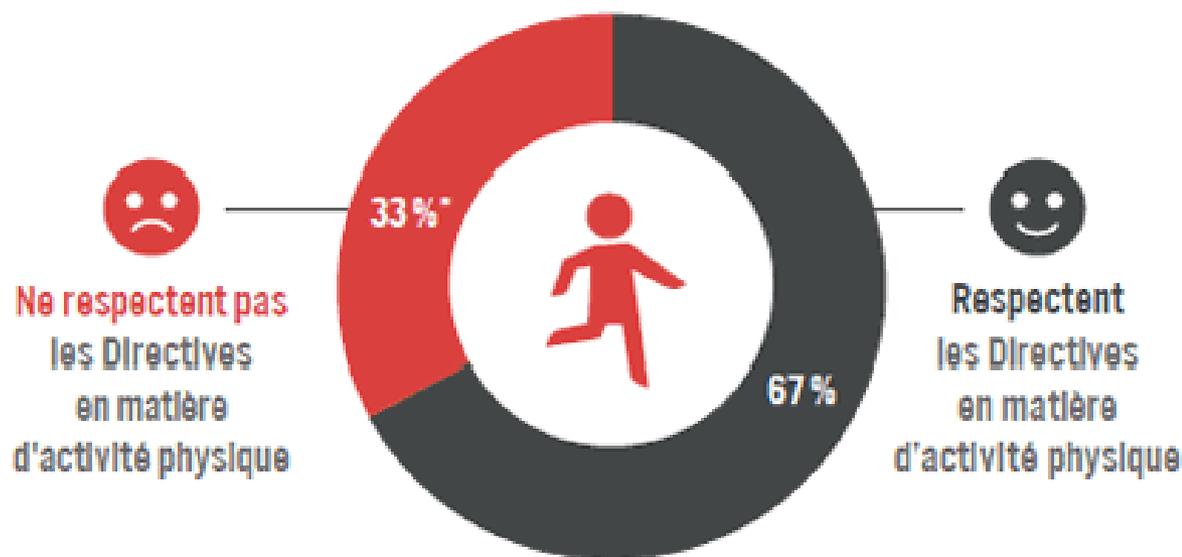


il convient d'intégrer des **activités aérobiques d'intensité soutenue**, ainsi que des activités qui **renforcent le système musculaire et l'état osseux**.





1/3 En 2012-2015, environ le tiers des enfants de 3 à 5 ans ne respectaient pas les recommandations en matière d'activité physique



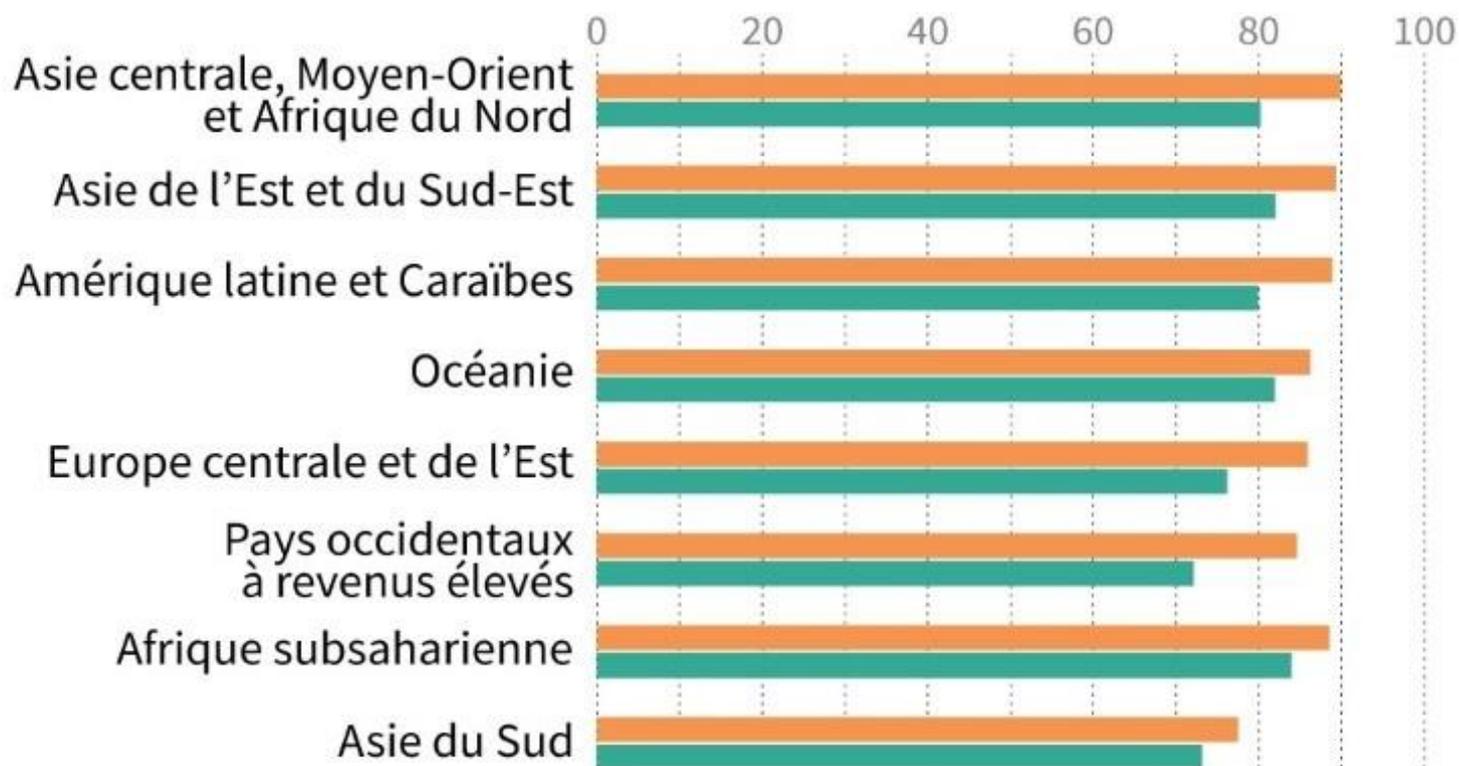


Les adolescents ne bougent pas assez

Les 11-17 ans ayant une activité physique insuffisante*

En % par région du monde pour 2016

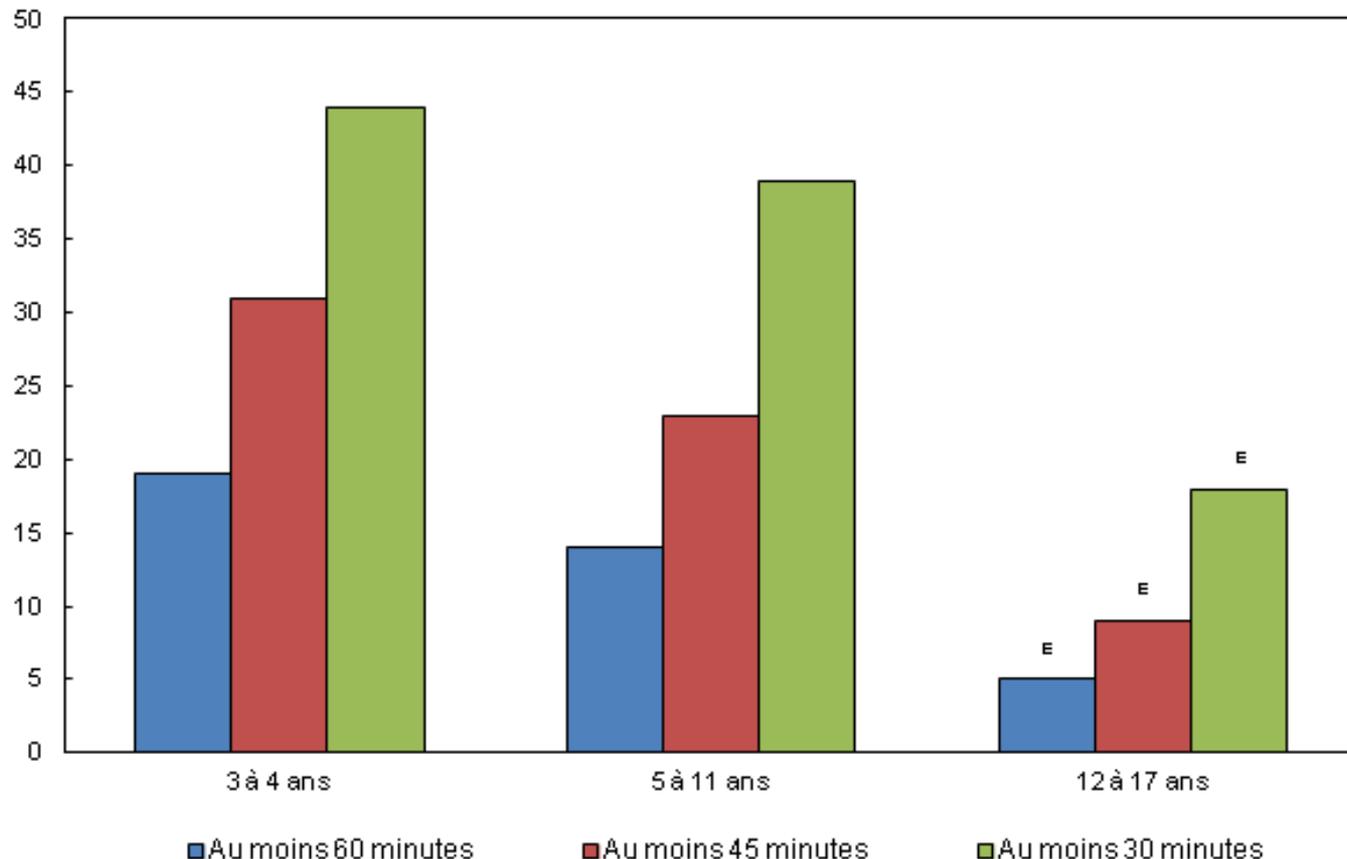
■ Filles ■ Garçons





Graphique 3
Niveaux d'activité physique quotidienne modérée à vigoureuse chez les enfants et les jeunes âgés de 3 à 17 ans, selon le groupe d'âge, Canada, 2012 et 2013

pourcentage

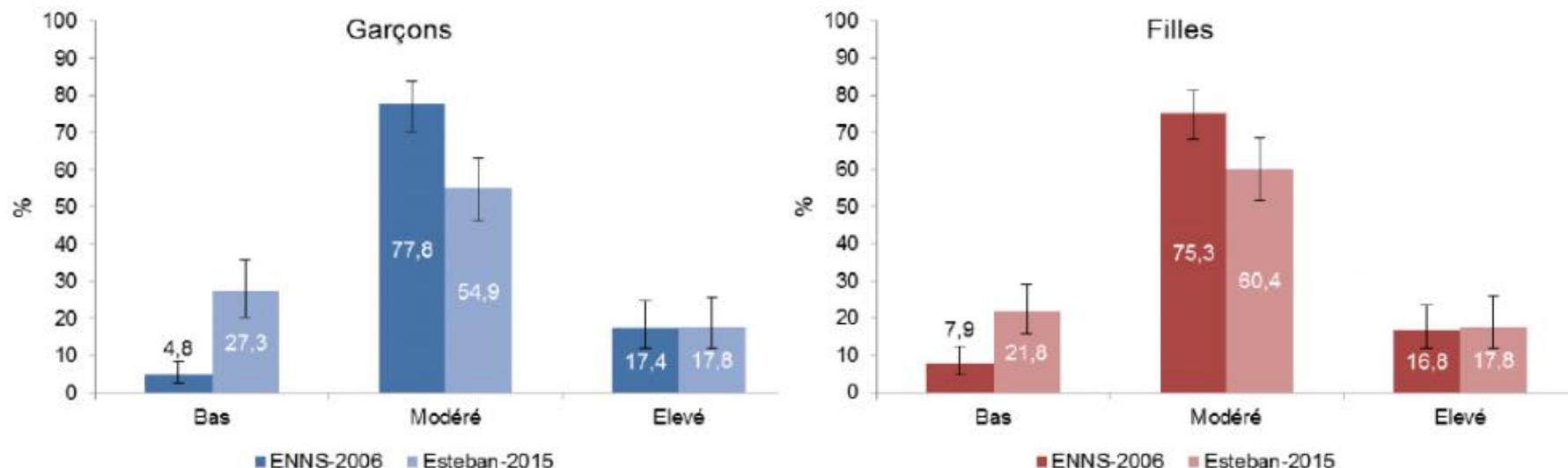


Utiliser avec précaution (données comportant un coefficient de variation (c.v.) de 16,6 % à 33,3 %)

Source : Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2012 et 2013.



Distribution du niveau d'activité physique des enfants de 6-10 ans selon le sexe, comparaison ENNS 2006 / Esteban 2015



Le niveau d'activité physique (« bas », « modéré » ou « élevé ») a été défini selon les critères énoncés dans le Tableau 2.

La réalité...



- ▶ En moyenne, entre 2006 et 2015, le temps quotidien passé devant un écran a augmenté de près de :
 - 30 minutes chez les enfants de 6-10 ans
 - d'1h15 chez les enfants de 11-14 ans
 - près de 2h chez les 15-17 ans.



La réalité en oncopédiatrie...

- Faible proportion d'individus physiquement actifs
- Motivation diminuée pour le sport
- A l'hôpital, 40% des enfants quittent leur lit moins d'1h par jour
- Forte proportion d'AJA atteints de cancer pratiquant une AP insuffisante en termes de bénéfices pour la santé

Duval, 2015)





Objectifs de la PEC en APA en onco-hématologie pédiatrique



Lutter contre la sédentarité et le déconditionnement physique du jeune patient



Favoriser l'autonomie fonctionnelle pour les AVQ (équilibre, coordination, motricité globale)



Renforcer l'estime de soi, retrouver des sensations corporelles, se réappropriier son corps



Prodiguer des conseils d'éducation à la santé, favoriser l'autonomie et l'engagement dans une pratique physique pérenne et régulière



Déroulé d'une intervention en APA au CHU de Rennes

Enfants et adolescents de 3 à 18 ans

Hospitalisés en HC, secteur greffe ou HDJ
Tous types de cancers

4 après-midi par semaine de 15h à 17h



PRESCRIPTION MEDICALE
Activités Physiques Adaptées

NOM :
PRENOM :
FAIT PAR :

AGE :
CHAMBRE :
DATE :

PATHOLOGIE(S)

-
-
-
-
-
-

Après échange avec l'équipe →
prescription médicale

PROTOCOLE :

- Aplasie
- Isolement germe
- A + IG

Réalisation des séances en fonction de
la volonté de l'enfant → APA = plaisir

LOCALISATION ACTIVITE PHYSIQUE :

- Chambre
- Couloir
- Plateau Technique

Choix de l'activité en fonction des
envies du jeune

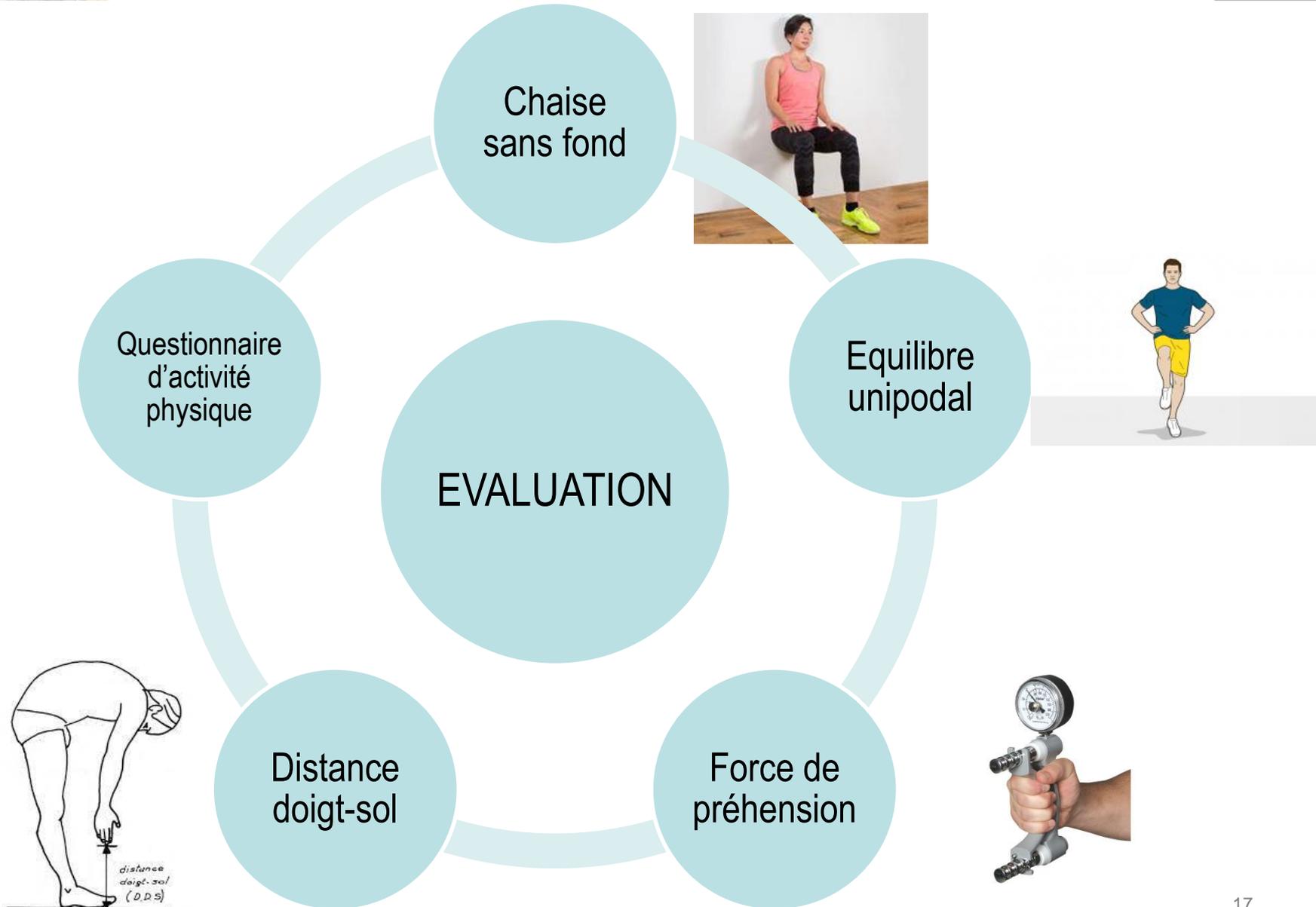
OBJECTIF(S) DE LA PRISE EN CHARGE

- Reconditionnement à l'effort
- Renforcement musculaire
- Coordination / motricité globale
- Equilibre
- Autres :

INFORMATION(S) COMPLEMENTAIRE(S) / RECOMMANDATION(S) à prendre en compte pour la prise en charge de l'enfant :

-
-
-
-
-
-

Déroulé d'une intervention en APA au CHU de Rennes





Déroulé d'une intervention en APA au CHU de Rennes





TARMAK
BT 100
SOFT
INDOOR & OUTDOOR
SIZE 9

1.0kg

1.0kg

GEOLOGIC

DISCOVERY 100

GEOLOGIC

Nesco



JEU DE L'ŒIL
DE LA FORME

YOUR LIMITS









Les contre indications et les difficultés rencontrées

Pied à perfusion, les marqueurs bio

Les soins en cours

Taille des chambres et mesures d'hygiène

Le manque de motivation, la fatigue, les douleurs



Et après ?



Conseils d'AP au domicile : Programmes, plateforme vidéo, échanges mails...



Consultations en médecine du sport



Dispenses de « notes » pour l'EPS au collège et lycée



Prise en charge financière de séances



Séance annuelle O'baja



Et les parents dans tout ça ?



- Au départ souvent inquiets
- Assistent rarement aux séances
- Rôle essentiel dans la poursuite de l'AP
- Se rendent compte de l'importance de la pratique
- Aimeraient eux aussi pouvoir faire du sport !



Travail de la SFCE



Et l'APA en oncopédiatrie en France ?



- Grandes disparités en fonction des CHU
 - Temps
 - Espaces
 - Matériel
 - Nombre d'EAPA
 - Financements