



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 du comportement sédentaire

Accompagner par une intervention soutenant le plaisir et la participation sociale





Effets du cancer et des traitements

Douleurs Sarcopénie **Altération Effets** de certains secondaires organes Cachéxie + **Complications** stress cardiovasculaires oxydatif Limitation des AVQ **Alitement Anémie** prolongé - Fatigue - Diminution de la condition physique Modification de - Influence sur estime de soi et **Fatigue** l'alimentation image corporelle



Diminution de l'efficacité du traitement



Pourquoi proposer de l'activité physique ?

Pendant les traitements	Pendant et après les traitements	Niveau de preuve
Densité minérale osseuse [B]	 Qualité de vie [B] Fatigue [B] Capacités cardio-respiratoire [B] Force musculaire [B] ↓ IMC [C] 	[B] [C]







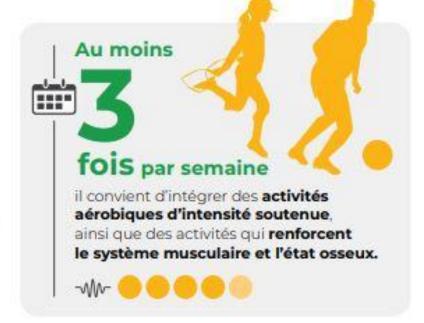
Recommandations en activité physique



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



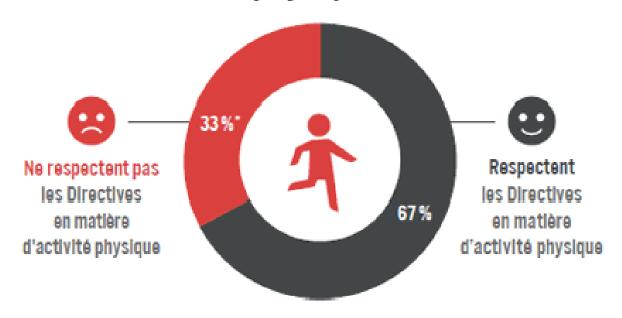
Des activités aérobiques d'intensité soutenue, ainsi que des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être intégrées au moins trois fois par semaine.

Recommandation forte, preuves de certitude modérée





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

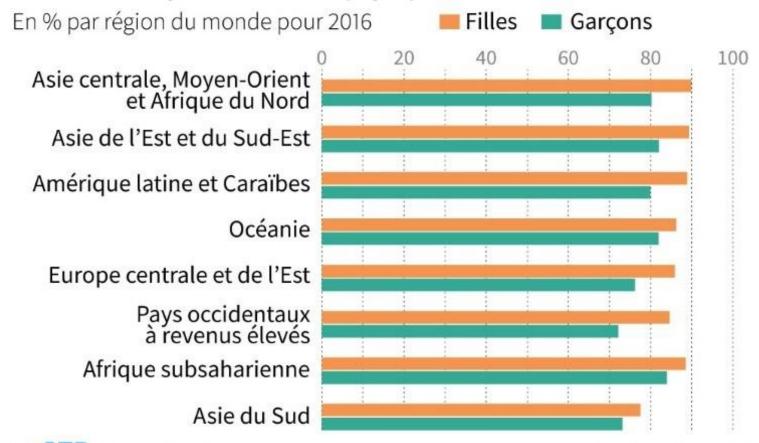






Les adolescents ne bougent pas assez

Les 11-17 ans ayant une activité physique insuffisante*





Rennes

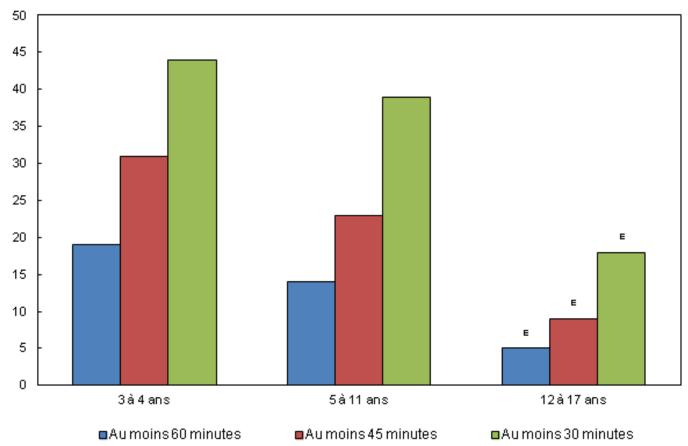
*moins d'1h par jour





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

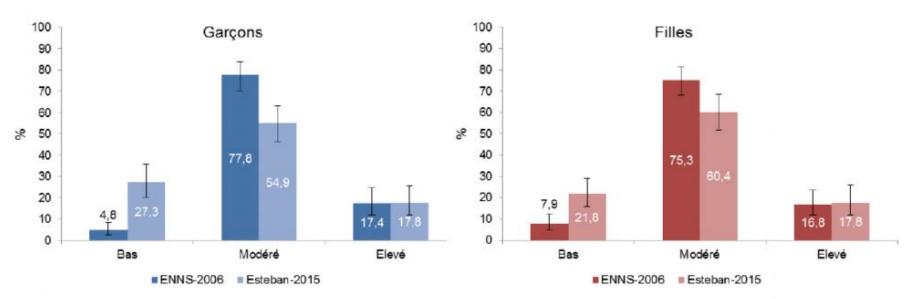




Eutiliser avec précaution (données comportant un coefficient de variation (c.v.) de 16,6 % à 33,3 %). **Source :** Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2012 et 2013.



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.









- 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





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 réapproprier son corps



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





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 :	AGE :		
PRENOM : FAIT PAR :	CHAMBRE DATE :		
TOTT TOD	DAIL		
PATHOLOGIE(S)			Anrès ésbangs aves l'équins
-			Après échange avec l'équipe →
-			prescription médicale
-			prescription medicale
-			
-			
PROTOCOLE :			Réalisation des séances en fonction de
□ Aplasie			la valentá de l'enfant -> ADA - plaisir
☐ Isolement germe			la volonté de l'enfant → APA = plaisir
□ A + IG			
LOCALISATION ACTIVITE PHYSIQUE:			
☐ Chambre			Choix de l'activité en fonction des
☐ Couloir			
☐ Plateau Technique			envies du jeune
			•
OBJECTIF(S) DE LA PRISE EN CHARGE			
☐ Reconditionnement à l'effort	□ Equilibre		
☐ Renforcement musculaire	□Autres :		
☐ Coordination / motricité globale			
used a record of the second of the second	manupampulah h		
INFORMATION(S) COMPLEMENTAIRE(S) / RECON la prise en charge de l'enfant :	IMANDATION(S) a prendre en cor	mpte pour	
a prise of diage of Female.			
-			
-			
-			
-			



Chaise sans fond

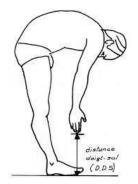


Questionnaire d'activité physique

Equilibre unipodal



EVALUATION



Distance doigt-sol

Force de préhension























































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









Conseils d'AP au domicile : Programmes, plate forme 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 ?



