

Proposition #1

ENGAGER UN EFFORT PARTICULIER SUR LA PRÉVENTION



Fiche 1e

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA)



Exposé de la

PROBLÉMATIQUE

- La sédentarité augmente le risque d'au moins trois cancers : du colon (de 24%), de l'endomètre (de 32 %) et du poumon (de 21%). Le risque de survenue d'un cancer du sein diminue de 25 % chez les femmes les plus actives en comparaison des actives (JNCI 2014, Etude menée sur plus de 4 millions de personnes).
- 25-60% des infarctus du myocarde et des AVC sont évitables par une activité physique régulière (OMS).
- L'Activité Physique Adaptée permet de réduire significativement la fatigue liée au cancer quel que soit le moment de la prise en charge, pendant et à distance des traitements
- La condition physique prédit le risque de chute et la dépendance future pour les activités de la vie quotidienne.



SOLUTIONS

proposées par la FEHAP

- Définir l'APA comme **un objectif de Santé Publique** : augmenter le temps d'activité physique ET diminuer le temps passé à des activités sédentaires :
 - Promouvoir l'activité physique comme facteur de prévention d'hygiène et de santé, de socialisation, de développement personnel et d'estime de soi et de lutte contre l'obésité.
 - Promouvoir les actions de prévention sur les liens entre l'alimentation, l'activité physique et les cancers et informer les élus et les professionnels de santé sur les liens entre nutrition et le rôle de l'activité physique dans la prévention.
- Poursuivre et amplifier les connaissances et l'information sur le lien entre nutrition-activité physique et cancers dans le cadre du PNNS.
- Ajouter l'Activité Physique Adaptée comme **soin de support** dès le début du parcours de soin pour améliorer de la qualité de vie et la psychologie du patient et diminuer des effets secondaires des traitements.
- Reconnaître l'Activité Physique Adaptée comme **traitement non médicamenteux pour une réduction de la mortalité et des récidives** (cf. étude sur les cancers de la prostate et colo-rectal).
- Intégrer la pratique d'une activité physique adaptée dans le **cahier des charges des structures** accueillant des personnes âgées et en situation de handicap et dans celui des établissements et services SSR.
- Établir avec les fédérations employeurs du champ de la protection sociale, **une charte nationale « Employeurs et salariés et APA »**.



LES FACTEURS-CLÉS

du succès

- Renforcer le rôle des organismes complémentaires de l'Assurance Maladie aux actions de prévention et de promotion de la Santé sur l'APA.
- Instituer, dans la contractualisation des établissements et services, des objectifs liés l'APA en lien avec le Programme national nutrition santé (PNNS).
- Former les professionnels de santé et du domicile aux bénéfices de l'APA.
- Travailler en lien étroit pour les établissements et services avec les associations d'usagers, les Pôles Ressources Nationaux Sport Santé Bien-Etre, les collectivités et les missions locales...