



FOCUS ONCOGERIATRIE

L'Activité Physique Adaptée pour les personnes âgées : Le programme AVIPACA

Les bénéfices de la pratique d'une activité physique régulière tout au long de la vie ont été largement démontrées quel que soit l'âge et l'état de santé des personnes (sauf contre-indications médicales).

La pratique régulière d'une activité physique contribue non seulement à réduire le risque de développer certains cancers mais elle a de nombreux bienfaits pour les personnes atteintes d'un cancer.

Les bénéfices en cours de traitement ou après traitement sont :

- Le maintien et/ou l'amélioration de la condition physique : l'activité physique améliore les capacités cardio-respiratoires et musculaires.
- Le maintien et/ou l'amélioration du poids et de la composition corporelle.
- L'amélioration de la qualité de vie globale : diminution de la fatigue perçue, des troubles anxio-dépressifs, et des douleurs. Amélioration de l'estime de soi et de l'image corporelle.
- L'amélioration de la tolérance des traitements (diminution de certains effets indésirables des traitements), et de leurs effets à moyen et long terme ;
- L'allongement de l'espérance de vie, et une diminution du risque de récurrence.

Améliorer la vie au domicile des personnes âgées atteintes par un cancer grâce à l'activité physique adaptée c'est ce que propose le **programme AVIPACA**.

Qu'est-ce que le programme « AVIPACA » ?

En 2021 [L'Institut National du Cancer \(INCa\)](#) a lancé en 2021 un appel à projet destiné à identifier des dispositifs ou des outils visant à améliorer le parcours de santé des personnes âgées face aux cancers, dont la transférabilité doit être étudiée.

L'[association Siel Bleu](#), en collaboration avec l'Unité de Coordination en Oncogériatrie (UCOG) Sud Val-de-Marne, coordonnée par le Pr. Tournigand, oncologue, et le Pr. Laurent, gériatre, répondent à cet appel à projet avec le **Programme AVIPACA**.

L'objectif du programme AVIPACA est de prendre en charge des personnes âgées isolées, atteintes de cancer mais également de faciliter les modalités de travail entre la ville et l'hôpital.

Ce programme est construit autour de l'accompagnement des personnes âgées dépendantes et principalement autour de l'Activité Physique Adaptée (APA), dans



une optique de prévention tertiaire et de promotion de la santé. Le programme AVIPCA peut également concerner le champ du handicap et/ ou les personnes en difficultés sociales.

Dans l'idée d'optimiser cet accompagnement, le programme « AVIPACA » cherche aussi à impliquer les aidants.

Modalités d'inclusions au programme « AVIPACA »

L'objectif est d'inclure, en 18 mois, 25 patients, pris en charge à domicile dans le Val-de-Marne.

Le profil d'inclusion regroupe les patients de plus de 70 ans atteint d'un cancer avec une fragilité motrice associée, et qui ont bénéficié d'une Evaluation Gériatrique Approfondie (EGA).

Les inclusions ont démarré au début de l'année 2023. A la fin du premier trimestre, trois inclusions ont déjà été réalisées.

Organisation du programme « AVIPACA »

Le programme se réalise sur 3 à 4 mois. Il propose une séance hebdomadaire d'une heure pendant 12 semaines.

En tout premier lieu, dans le cadre de son parcours de soins, le patient réalise une EGA au CHU Mondor. Cet examen est l'occasion pour le médecin gériatre de déceler les patients répondants aux critères de fragilité correspondant au profil d'inclusion à cette expérimentation. Le médecin propose alors au patient d'y participer. Après l'obtention de l'accord du patient, un programme d'Activité Physique Adaptée est défini par la coordinatrice locale de Siel Bleu, en tenant compte de l'environnement et des volontés du patient, afin d'optimiser le programme et la prise en charge.

Un enseignant en activités physiques adaptées de l'association Siel Bleu (dénommé « chargé de prévention ») se rend alors au domicile de la personne une fois par semaine, pour une séance d'APA d'une heure, préférentiellement en présence d'un aidant. Une communication régulière est organisée avec les oncologues du CHU Mondor pour assurer un suivi approprié et sécurisé.

Selon des objectifs d'amélioration/maintien de l'état de santé, et en suivant les repères de bonnes pratiques dans le champ de l'APA en cancérologie, le contenu d'intervention est adapté par l'intervenant à la situation clinique du patient. Ce contenu est en accord avec la prescription médicale, l'avis du patient, ses activités favorites, et son environnement, afin de créer une adhésion maximale aux activités physiques.

Les premiers résultats sont attendus d'ici début 2025.