



> Fiche d'Aide à la pratique sur une triple prise en charge Nutrition, Activité Physique Adaptée (APA) et Soutien psychologique

Ces 3 soins de support sont importants dans la prise en charge active du patient tout au long de son parcours, en prévention secondaire & tertiaire, et dans l'après-cancer. Ils sont aussi essentiels que les autres soins de support validés du panier INCa* (ou ceux en support des traitements).

NUTRITION

Si la **nutrition** se définit comme la science qui analyse les rapports entre la nourriture et la santé, la diététique y intègre une dimension culturelle liée aux pratiques alimentaires. Dans le cas du cancer, elle a pour objectif d'accompagner la prise en charge nutritionnelle du patient tout au long de la maladie et dans l'après cancer, en veillant que le patient ait une alimentation équilibrée, malgré les effets éventuels des traitements.

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

L'**activité physique** est bénéfique pour la santé, elle est recommandée dans le cas du cancer à tous les stades de la maladie. Elle doit être adaptée aux besoins du patient, à ses capacités et ses incapacités. L'activité physique peut être pratiquée en individuel ou en groupe, elle comprend l'activité sportive mais concerne également tous les mouvements de la vie courante (faire ses courses, jardiner...)

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Le **soutien psychologique** consiste à travailler avec le sujet et/ou ses proches sur ce qui "fait souffrance". Ce travail s'effectue à partir d'un cadre clinique, et d'une méthodologie issue d'un étayage théorique pour produire des effets psychothérapeutiques. L'attention portée à la souffrance psychique des patients doit être constante par une évaluation systématique.

> Bienfaits des soins de support

	NUTRITION	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE	SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE
Généraux	<ul style="list-style-type: none"> • Optimisation de la réponse aux traitements • Réduction des effets secondaires des traitements 	<ul style="list-style-type: none"> • Amélioration de la qualité de vie • Diminution de la toxicité des traitements / effets secondaires • Possible diminution du risque de mortalité et de récurrence (observée sur certains cancers) 	<ul style="list-style-type: none"> • Amélioration du fonctionnement psychique du patient dans son environnement
Physiques	<ul style="list-style-type: none"> • Diminution de la fatigue due à une sous-alimentation 	<ul style="list-style-type: none"> • Amélioration de la capacité physique : capacité respiratoire, masse musculaire • Diminution de la fatigue liée aux traitements 	<ul style="list-style-type: none"> • Régulation des émotions en réponse aux conditions de la réalité
Psychologiques	<ul style="list-style-type: none"> • Diminution de l'anxiété et amélioration de la confiance en soi 	<ul style="list-style-type: none"> • Diminution de l'anxiété et de la dépression 	<ul style="list-style-type: none"> • Réduction de la souffrance • Mise en sens des bouleversements liés à la maladie • Redonne une certaine souplesse au fonctionnement psychique

Recommandations

NUTRITION

- Repérage de l'état nutritionnel du patient (cf. Fiche régionale dédiée au repérage)
- Veiller à un bon apport protéino-énergétique journalier
- Rééquilibrage de l'alimentation, selon le stade et le traitement oncologique
- Surveillance de l'évolution du poids

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE

- Sédentarité et Activité physique, évaluation nécessaire :
 - Si patient non-actif : APA dès le diagnostic
 - Si patient actif : adapter la pratique (**pas d'arrêt**)
 - Si patient sédentaire : limiter le temps assis, se lever 5 min toutes les 90 min maximum
- Endurance : 3 à 5 fois / semaine (RPE 5-6/10 à RPE 7-8/10)
- Renforcement musculaire : 2 à 3 jours par semaine (RPE 5-6/10)
- Equilibre (+ 65 ans) : 3 à 5 séries, 5 à 10 exercices
- Souplesse : 2 à 3 fois par semaine (10 à 30 sec d'étirement statique, 2 à 3 séries, sur tous les groupes musculaires en particulier ceux limités par les traitements)
- Intensité : utilisation de l'échelle de BORG modifiée ou mesure de perception de l'effort (RPE) / le Metabolics Equivalent Task (METS) / tableau des différentes intensités en activité physique et leurs repères / Talk Test

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

- Identification de la souffrance psychique et des besoins du sujet lors de la consultation
- Proposition d'un soutien psychologique à partir d'un discours de souffrance, d'une symptomatologie psychosomatique ou d'une décompensation psychiatrique
- Travail de liaison indispensable avec l'équipe référente soins

Evaluations

Évaluation des besoins et de l'état du patient suite à son diagnostic (cf. [Fiche de repérage des besoins des patients en soins de support](#))

- [Echelle de Prise Alimentaire : ScorE Fiable des Ingesta \(SEFI®, anciennement EPA®\)](#)
- Evaluation de la sensation de perte de force et de la fatigabilité
- Analyse de la variation de poids en % et/ou [IMC](#) + situation d'agression / malabsorption + albuminémie

- [Global Physical Activity Questionnaire \(GPAQ\)](#)
- Mesures des capacités physiques :
 - > Force : 5 Sit to stand (5STS)
 - > Endurance : test de marche de 6 min (TDM6)
- [Evaluation des freins et leviers à pratiquer](#)

- Repérage des besoins via [la fiche de repérage des besoins en soins de support](#)
- Utilisation d'outils d'évaluation validés ([Hospital Anxiety and Depression scale \(HADS\)](#), échelles de la détresse)

Réévaluation tout au long du parcours et selon les différentes phases de prise en charge de la maladie

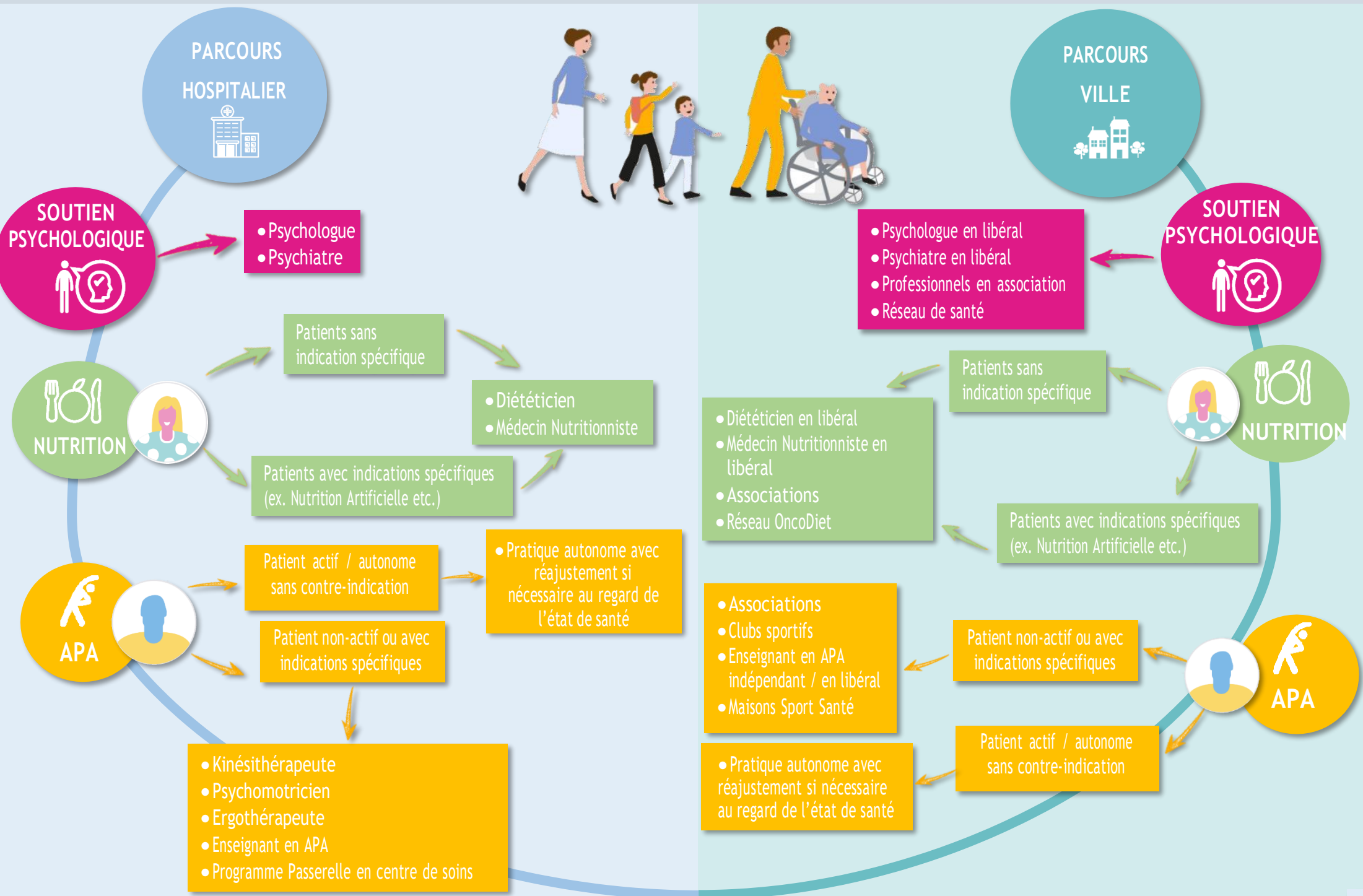
Contre-indications

- Pas de contre-indication particulière avec l'alimentation, toutefois :
 - > Attention à une possible interaction médicamenteuse avec le pamplemousse et certaines plantes
 - > Attention aux régimes entraînant des restrictions (ex : sans sucre...)
 - > Attention aux fausses croyances et fake news

- Fièvre / Fatigue extrême / Anémie prononcée (hémoglobine < 8 g/dL)
- Plaquettes < 50 000/mm³ - Leucocytes < 1 500/mm³
- Suites précoces de chirurgie : risque de déhiscence de cicatrice ou d'hémorragie
- Décompensation d'une pathologie cardio-pulmonaire
- Métastases osseuses
- Dénutrition sévère

- Pas de contre-indication à la prise en charge du soutien psychologique

> Orientation du patient





> Répertoire Régional des Soins de Support en Cancérologie



Le Réseau Régional de Cancérologie OncoPaca-Corse recense l'offre disponible en soins de support pour les patients, en établissements de santé autorisés au traitement du cancer et en ville. Le répertoire dédié à cette offre en Soins de Support (e.RRSSC) est accessible en ligne.

[Cliquez ici pour accéder au Répertoire](#)

> Fiche de repérage des besoins des patients en Soins de Support



Afin de répondre aux attentes des professionnels, une fiche d'aide à la pratique au repérage des besoins des patients en soins de support a été élaborée par le Groupe de travail Sud Paca Corse Soins de Support & Cancer :



[> Cliquez ici pour télécharger notre fiche de repérage](#)

> ProlfosCancer : portail dédié Ville / Hôpital



Portail ville / hôpital dédié aux acteurs de santé pour une aide à la prise en charge des patients atteints de cancer en Paca, Corse et Monaco.



[Cliquez ici pour accéder au site de ProlfosCancer](#)

> Mon Sport Santé PACA : portail web (ARS Paca)



Le site recense des structures proposant des offres de pratique d'activités physiques et sportives adaptées pour toute la Région Sud Provence Alpes Côte d'Azur. L'objectif de ce recensement est de rendre ces offres visibles, lisibles, de permettre aux médecins traitants de pouvoir orienter les patients, et, aux patients, de pouvoir choisir l'activité de leur choix.

[> Cliquez ici pour accéder à Mon Sport Santé PACA](#)