

# COMMENT PRESCRIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

La pratique d'une activité physique est bénéfique aux personnes atteintes d'un cancer, dès l'annonce, pendant et après les traitements et sans limitation d'âge. Elle a pour effet de prévenir et réduire l'apparition de la fatigue, améliorer la qualité de vie en prévenant l'anxiété tout en améliorant l'estime de soi et l'image corporelle. Enfin, elle contribue à une meilleure observance des traitements et diminue le risque de récurrence d'un nouveau cancer.

**NOUVEAU !**

Depuis l'évolution du Décret n° 2016-1990, modifié le 11 mai 2022, il est désormais possible pour les médecins spécialistes de prescrire de l'activité physique.

**01**



## ÉVALUATION DES NON CONTRE-INDICATIONS À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Identifier les éventuels facteurs limitants et contre-indications.

Pour vous aider : [Référentiel interrégional Activité physique et cancer \(AFSOS, 2018\)](#) et [modèle de certificat médical de non-contre-indication](#).

Prescrire un bilan en activité physique. Trouver [le lieu de bilan le plus proche](#).

**01  
bis**



## SI CONTRE INDICATION

Pour vous aider : [Référentiel interrégional Activité physique et cancer \(AFSOS, 2018\)](#)

**02**



## RÉALISATION D'UN BILAN EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Définir le niveau de limitation fonctionnel du patient pour accompagner le patient à devenir un futur pratiquant.

Bilan en activité physique = Tests de condition physique, entretiens motivationnels, définition d'objectifs, préconisations de pratiques.

Peut être réalisé par le médecin, l'éducateur sportif professionnel, le kinésithérapeute ou par le Dispositif d'Accompagnement vers la Pratique d'Activités Physiques (DAPAP) de votre territoire. Trouver [la permanence du DAPAP la plus proche](#).

**03**



## PRESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Faire apparaître les facteurs de limitation (selon étape 1 et 1 bis)  
+ la fréquence de l'activité physique, l'intensité et la durée (selon étape 2).

[Modèle de prescription d'activité physique](#)

**04**



## ORIENTATION DU PATIENT

Orienter le patient vers une [offre de pratique adaptée](#) ou vers le [Dispositif d'Accompagnement vers la Pratique d'Activités Physiques \(DAPAP\)](#) du département du patient.