



**COMITÉ DE  
HAUTE-VIENNE**

# ÉVALUATION DU PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE « APESEO » DU COMITÉ DE LA HAUTE-VIENNE DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

**Rapport n°297**

**Novembre 2017**

*A. Rouchaud, Dr. J.-P. Ferley*

## Contexte

Dans le cadre du programme national APESEO élaboré par la Ligue contre le Cancer, la candidature du comité de la Haute-Vienne a été retenue pour mettre en place un dispositif d'activité physique adaptée (APA) au bénéfice de personnes atteintes d'un cancer, à l'issue de la phase hospitalière.

Bien qu'il ne soit pas encore dans sa configuration définitive (en particulier en matière de locaux), le projet haut-viennois, débuté en 2013, porte sur 3 sites : Limoges, Saint-Yrieix et Saint-Junien. Début 2014, 18 personnes porteuses d'un cancer du sein avaient été incluses et suivaient, après une évaluation individuelle initiale, un programme d'activité physique à raison de 2 fois 1 heure par semaine pendant une période de 6 mois. L'activité est encadrée par 2 professeurs diplômés ayant suivi une formation complémentaire APA.

Les promoteurs du programme haut-viennois ont souhaité en réaliser une première évaluation. L'ORS s'est vu confié la dernière étape de cette évaluation, à savoir l'évaluation post-programme, 6 mois après la fin des ateliers d'APA.

## Objectifs de l'évaluation

- 1) Mesurer la satisfaction des participantes au programme APESEO,
- 2) Évaluer l'impact du programme ressenti par les personnes,
- 3) Mesurer la poursuite d'une activité physique après le programme,
- 4) Mesurer la plus-value du programme en matière de soutien psychologique et de lien social,
- 5) Identifier les difficultés rencontrées et recueillir des souhaits d'amélioration.

## Méthode

### *Schéma d'étude*

L'évaluation est réalisée à 3 temps :

- T1 (mai 14) : enquête initiale sur les 18 participants actuellement en cours de programme.
- T2 (démarrage en décembre 2014) : enquête conduite à l'issue des 6 mois de programme sur les personnes incluses entre octobre 2013 et juin 2014 : enquête échelonnée au fur et à mesure des inclusions.
- T3 (démarrage en juin 2015) : évaluation à distance réalisée 6 mois après la fin du programme et portant sur les personnes ayant achevé leur programme avant janvier 2015 : enquête échelonnée au fur et à mesure des dates de sortie de programme.

Les enquêtes aux temps T1 et T2 ont été assurées par la Ligue. L'enquête au temps T3 a été confiée à l'ORS.

Lors de l'enquête au temps T3, les questionnaires ont été adressés par la Ligue par voie postale aux personnes au fur et à mesure qu'elles atteignaient la date anniversaire des 6 mois de fin de programme. Ils étaient accompagnés d'un courrier de la Ligue et d'une enveloppe T permettant un retour direct à l'ORS.

Un numéro d'anonymat était attribué aux questionnaires afin de pouvoir effectuer un rappel en cas de non réponse.

Un temps d'ajustement était nécessaire entre la Ligue et l'ORS pour l'informer de la date d'envoi des questionnaires et permettre le pointage des retours.

### *Contenu du questionnaire :*

Le questionnaire T3 a été bâti en concertation avec le Comité de pilotage à partir d'une première mouture élaborée par l'ORS.

#### **Type de questions posées :**

- prise de relai à l'issue du programme : type de structure, localisation, type d'activité proposée,
- difficultés rencontrées pour trouver une structure adaptée,
- difficultés éventuelles à pratiquer une activité en dehors du cercle protégé, au milieu de personnes non malades,
- assiduité, difficultés rencontrées pour poursuivre l'activité (y compris éventuelles difficultés financières),
- rémanence de la plus-value relevée sur le plan physique, psychologique, social,
- maintien de liens avec les personnes du groupe,
- constat global à distance, souhaits,
- etc.

### *Analyse et rendu des résultats :*

La saisie et l'analyse des réponses au questionnaire (une trentaine de questions fermées) a été faite sous Excel®. Compte-tenu des faibles effectifs, il s'agit de statistiques descriptives et de discussions autour des commentaires des femmes ayant accepté de répondre au questionnaire d'évaluation post-programme.

# Résultats

## Caractéristiques des personnes

25 femmes ont été incluses au programme APESEO entre octobre 2013 et juin 2014. Parmi elles, 16 ont retourné un questionnaire d'évaluation à l'ORS, de manière échelonnée, 6 mois après leur sortie du programme.

FIGURE 1. VIT :

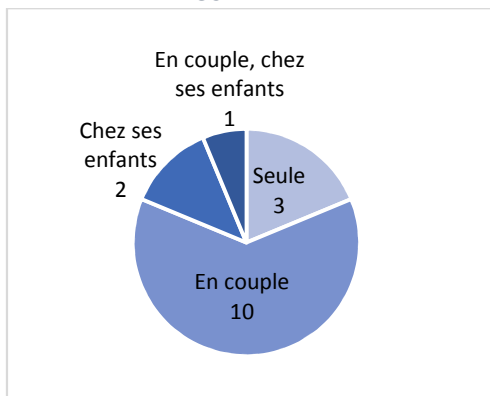
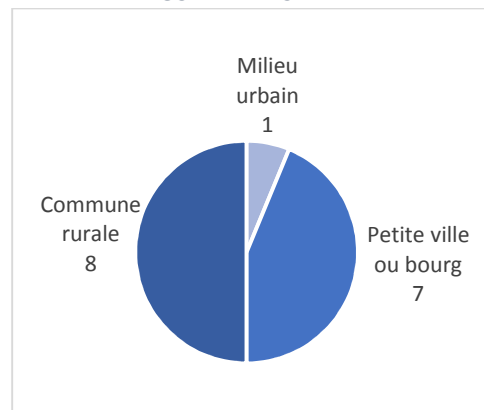


FIGURE 2. LIEU DE VIE



Âgées de 27 ans à 69 ans (médiane de 52 ans), les femmes bénéficiaires du programme vivaient le plus souvent en couple (11/16). Elles habitaient plutôt dans des petites villes (7) ou dans des communes rurales (8). Ainsi, 9 des 16 participantes étaient à plus de 20 kilomètres de Limoges. Presque toutes mobiles (14/16), une seule évoque un vrai problème de mobilité (pas de véhicule et hésite à déranger quelqu'un pour se faire conduire).

FIGURE 3. ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE AVANT LA MALADIE :

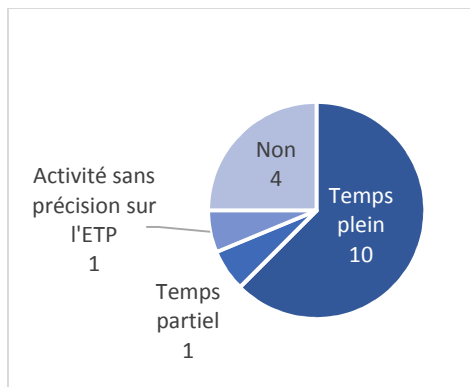
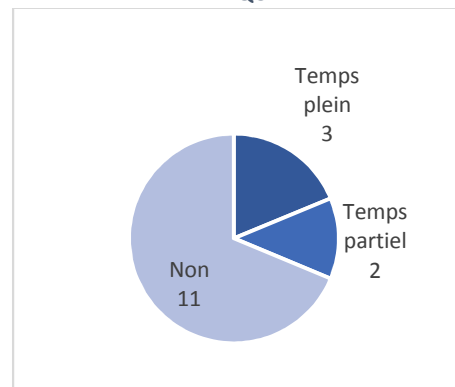


FIGURE 4. ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE AU MOMENT DE L'ENQUÊTE :

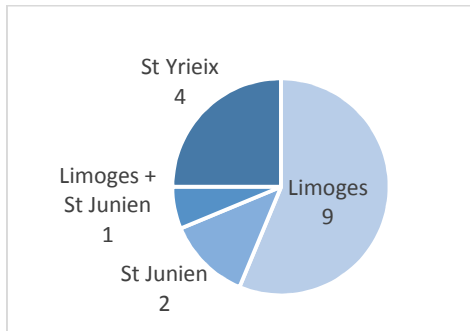


Avant la maladie, 12 des 16 femmes enquêtées exerçaient une activité professionnelle ; parmi les 4 n'en exerçant pas, 3 avaient 65 ans ou plus. Au moment de l'enquête, seules 5 des femmes ont retrouvé une activité professionnelle, 3 à temps plein et 2 à temps partiel ; aucune ne déclare avoir bénéficié d'un aménagement de poste.

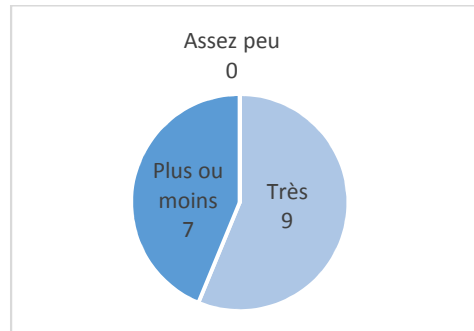
## Opinion sur le programme d'activité physique adaptée de la Ligue

Le programme d'activité physique adaptée APESEO dont ont bénéficié les 16 femmes ayant répondu au questionnaire d'évaluation a duré en moyenne 15 mois (médiane de 12 mois), soit de 3 mois pour la plus courte participation à 3 ans pour la plus longue. 10 participaient sur Limoges, 4 sur Saint Yrieix et 3 sur Saint Junien.

**FIGURE 5. LIEU DU PROGRAMME DE LA LIGUE :**

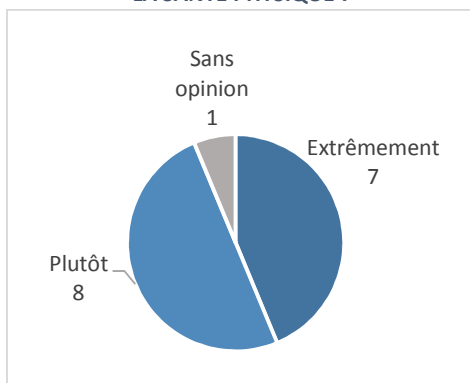


**FIGURE 6. ASSIDUITÉ AU PROGRAMME :**

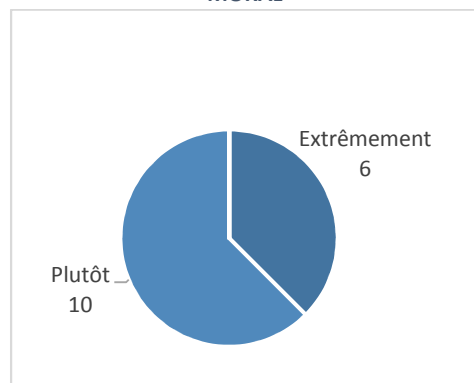


Le programme APESEO a reçu une bonne adhésion des femmes inscrites : 9 se sont déclarées très assidues et les 7 autres « plus ou moins », évoquant principalement l'état de santé (5), la fatigue (2), l'éloignement (3) et les difficultés de transport (1) comme motif d'absence à cette activité.

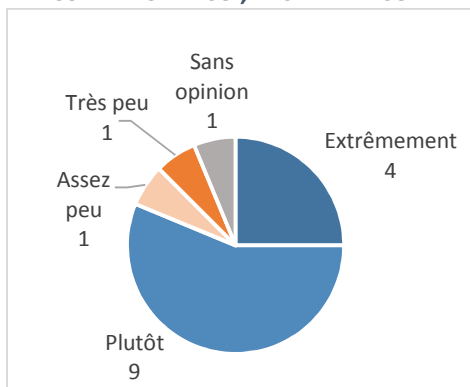
**FIGURE 7. BÉNÉFICE DU PROGRAMME SUR LE PLAN DE LA SANTÉ PHYSIQUE :**



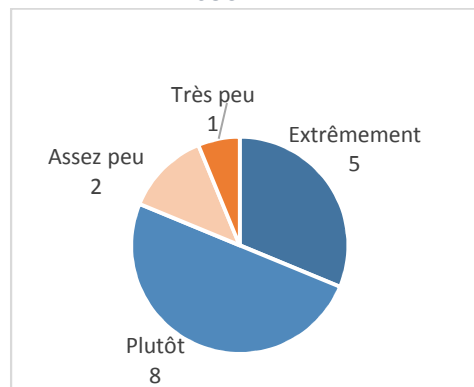
**FIGURE 8. BÉNÉFICE DU PROGRAMME SUR LE PLAN DU MORAL :**



**FIGURE 9. BÉNÉFICE DU PROGRAMME SUR LA CONFIANCE EN SOI, L'ESTIME DE SOI :**



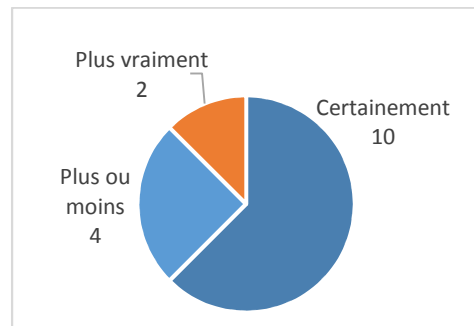
**FIGURE 10. BÉNÉFICE DU PROGRAMME SUR LA VIE SOCIALE :**



La plupart rapportent un programme bénéfique, aussi bien sur le plan de la santé physique (15/16) que du moral (16/16), et presque tout autant concernant la confiance en soi (13/16) et la vie sociale (13/16).

Les effets positifs de ce programme perdurent pour la majorité des femmes 6 mois après sa fin (14 sur 16 dont 10 de manière certaine).

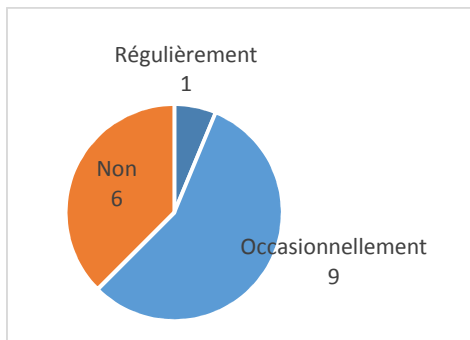
FIGURE 11. EFFETS POSITIFS PERÇUS 6 MOIS APRÈS LA FIN DU PROGRAMME :



Les commentaires libres relatifs au programme APESEO sont extrêmement positifs :

- ✓ *Extra pour ma part !*
- ✓ *Très bien.*
- ✓ *Lorsque j'ai commencé ce programme à St Yrieix la Perche, j'ai rencontré des gens formidables, aussi bien les profs (qui m'ont donné confiance en moi) et les autres personnes malades. On a partagé de supers moments. Je remercie la Ligue pour tout ce que vous faites.*
- ✓ *J'ai vraiment apprécié ce programme, il m'a permis de me mettre petit à petit, de faire de gros progrès, et cette année, je peux reprendre une activité physique comme avant ma maladie ce qui était très appréciable aussi, c'est que les cours se sont toujours passés dans une très bonne ambiance. Je garde de très bons souvenirs de ces moments-là, et je recommanderai sans hésiter ce programme à une personne malade.*
- ✓ *Ce programme a été très important pour moi. Il était très adapté. J'ai pu récupérer de la mobilité du bras avec les exercices, un meilleur équilibre et du souffle.*
- ✓ *Programme bénéfique qu'il faut essayer de maintenir. Bon moyen pour reprendre une activité après les traitements. La reprise en club ou association est difficile voire quasi impossible (pour des raisons physiques mais aussi psychologiques).*
- ✓ *Je trouve ce programme très intéressant pour les gens malades comme moi. Il peut être très positif pour les malades.*
- ✓ *Très bon programme, avec des personnes compétentes et très attentionnées.*
- ✓ *J'ai dû interrompre le programme prématurément par manque de temps et en raison de problèmes au genou. Ces problèmes n'étaient pas liés à l'activité sportive en soi mais il était plus difficile pour moi de continuer à en pratiquer. Durant le peu de temps pendant lequel j'ai participé au dispositif, j'ai été vraiment satisfaite. Les cours étaient vraiment adaptés à ma situation et les personnes rencontrées étaient agréables et motivantes. Malheureusement, je n'ai pas assez participé aux séances pour réellement garder contact.*
- ✓ *Programme très bien adapté. Une très bonne ambiance. Dès que je pourrai, j'y retournerai.*
- ✓ *Les soins de support sont très importants et je les ai beaucoup appréciés pendant et après les soins. Par contre, il faut se motiver pour aller les découvrir.*
- ✓ *Lorsque l'on reprend son activité professionnelle, pas de séances le soir après 18h30, dommage, car avoir une activité en club avec la fatigue de la reprise du travail demande beaucoup de volonté et d'efforts. Sinon, je peux louer à 200 % l'activité à la Ligue car cela aide vraiment pour la mémoire, la concentration et l'effort.*

**FIGURE 12. CONTACTS AVEC CERTAINES PERSONNES DU GROUPE :**

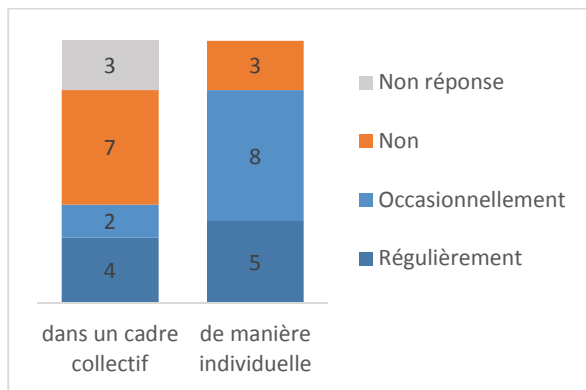


Concernant les liens sociaux possiblement créés par l'activité proposée, 10 des 16 participantes ont déclaré revoir certaines personnes du groupe. Parmi elles, pour 7 il s'agit de rencontres en dehors de la pratique d'une activité physique adaptée.

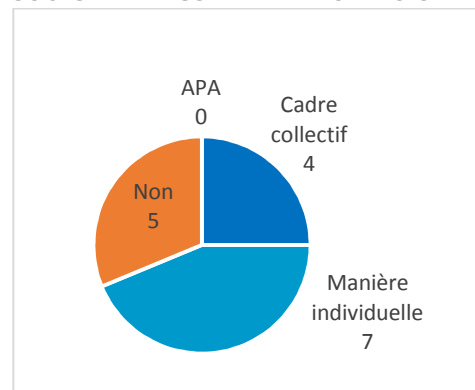
Parmi les 6 femmes n'ayant plus de contact avec les membres du groupe, 4 souhaiteraient éventuellement en avoir ; on note que ces 6 femmes ont bénéficié de l'APA sur Limoges.

### Comportement vis-à-vis de l'activité physique

**FIGURE 13. PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE AVANT LA MALADIE :**



**FIGURE 14. PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE RÉGULIÈRE À L'HEURE ACTUELLE:**



Sur les 16 femmes ayant répondu au questionnaire, seules 3 n'avaient aucune activité physique ou sportive (y compris la marche) avant la maladie ; 6 femmes pratiquaient une activité physique dans un cadre collectif (club, association...), 13 de manière individuelle ou avec des proches.

Aucune des femmes ayant bénéficié du programme ne s'est inscrite dans une pratique régulière d'activité physique adaptée. 4 se sont engagées sur une pratique sportive dans un cadre collectif classique. Pour 3 d'entre elles, il s'agit d'un choix de leur part d'avoir privilégié ce cadre à de l'APA, en tout (2) ou partie (1) ; le choix vers un cadre collectif classique s'est fait en raison de la proximité au lieu du domicile pour la 4<sup>ème</sup>. La fatigabilité et le coût lié à l'activité sont évoqués par l'ensemble de ces femmes parmi les difficultés éprouvées ; les horaires et la difficulté à intégrer un nouveau groupe par 3 d'entre elles ; enfin sont évoquées l'éloignement de la structure, la crainte du regard des autres et la réticence à pratiquer un sport au milieu de personnes non malades pour 2 des 4 femmes ayant une pratique sportive dans un cadre collectif classique.

Parmi les 7 femmes déclarant une activité physique individuelle ou avec des proches, 6 rapportent une pratique très (2) ou assez (4) régulière. Toutes pratiquent la marche même si marginalement d'autres activités sont évoquées : jardinage, bricolage, piscine, vélo et vélo d'appartement ou elliptique.

Parmi les 5 femmes déclarant ne plus pratiquer d'activité physique régulière suite au programme APESEO, toutes évoquent la fatigabilité comme principal obstacle ; 2 rapportent une récurrence de leur cancer.

## Discussion et conclusion

Cette évaluation du programme d'activité physique adaptée APESEO porté par la Ligue permet d'apporter un éclairage sur le ressenti d'une quinzaine de femmes ayant participé (16/25), 6 mois après la fin du programme. A noter toutefois l'absence de réponse de 9 des participantes sans qu'on en connaisse les raisons. Est-ce lié à un état de santé plus détériorée de ces dernières ? Ou bien à une absence d'adhésion au programme APESEO ?

Malgré cette réserve, en considérant que celles qui n'ont pas retourné de questionnaire auraient répondu de la même façon que les 16 répondantes, une discussion peut s'engager autour des objectifs initialement fixés, à savoir :

✓ *Mesurer la satisfaction des participantes au programme APESEO,*

Les commentaires apportés par les participantes sont extrêmement bienveillants et positifs sur la qualité du programme APESEO. C'est un programme jugé « bénéfique », « adapté », qui serait « sans hésiter » recommandé à des personnes malades. La Ligue est remerciée pour leur proposition de cette activité offrant « de supers moments » et dont les participantes gardent « de très bons souvenirs ». Autre élément permettant de mesurer la satisfaction au programme, l'ensemble des répondantes déclarent avoir été relativement assidues aux séances, hormis pour des problèmes de santé, de fatigue ou des difficultés pour se rendre aux séances (éloignement/transports).

✓ *Évaluer l'impact du programme ressenti par les personnes,*

La majorité des répondantes (14/16) estiment continuer à percevoir les effets positifs du programme, au moins 6 mois après la fin de celui-ci. De même, hormis une personne ne s'étant pas exprimée sur le sujet, toutes jugent que celui-ci a été bénéfique pour leur santé physique. Plusieurs évoquent dans leurs commentaires une amélioration de leur état de santé, notamment « au niveau musculaire », de l'« équilibre » et « du souffle ». Sur le plan du moral, toutes les femmes ont perçu des effets bénéfiques du programme.

✓ *Mesurer la poursuite d'une activité physique après le programme,*

Suite au programme APESEO, les deux tiers des femmes (11/16) déclarent poursuivre une activité physique ou sportive, de manière collective (yoga, aquagym...) ou individuelle (marche...). Celles ne pratiquant aucune activité physique (5/16) évoquent leurs problèmes de santé (2 récurrences) et/ou leur fatigabilité les empêchant de reprendre une activité. Avant la maladie, seules 3 femmes n'avaient aucune pratique sportive.

✓ *Mesurer la plus-value du programme en matière de soutien psychologique et de lien social,*

Si l'ensemble des femmes déclaraient un effet positif du programme sur leur moral, une majorité (13/16) rapporte également des bénéfices sur leur estime de soi et sur leur vie sociale. Par ailleurs, à l'issue du programme, une majorité des participantes ont conservé des liens avec certaines personnes de leur groupe d'APA (10/16).



- ✓ *Identifier les difficultés rencontrées et recueillir des souhaits d'amélioration.*

Deux types de difficultés sont principalement rapportés par les femmes ayant participé au programme pour la poursuite d'une activité physique : l'accessibilité d'une part et l'état de santé d'autre part. En effet, les horaires proposés pour l'APA ne seraient pas compatibles avec une reprise d'activité professionnelle et plusieurs privilégieraient la proximité de l'activité sportive pour la rendre plus conciliable avec leur vie de famille. Par ailleurs, certaines femmes évoquent une persistance de leur état de fatigue (récidive pour deux femmes), les empêchant de poursuivre une activité physique ; un manque de moral et de volonté est évoqué par une répondante.

### *Conclusion*

Compte tenu des réponses apportées par 16 des participantes au programme APESEO et malgré la réserve portée par l'absence de 9 réponses, cette évaluation 6 mois après la fin du programme montre toute l'importance de cette initiative et le bénéfice ressenti par ses participantes. En conclusion, il semble intéressant de pérenniser une telle action, non seulement sur plusieurs sites comme proposé actuellement, mais également de l'étendre à un plus large public.