



Non-Pharmacological
Intervention Society

Le Référentiel des Interventions Non Médicamenteuses

Notice : Programme d'Activité Physique Adaptée "Challenge" contre le cancer du côlon



Corporelles

Code de la fiche
NPIS-0000000137

Désignation

Programme d'Activité Physique Adaptée "Challenge" contre le cancer du côlon

Catégorie

Corporel

Indication principale

Réduire le risque de décès et de développer un nouveau cancer.

Comment ça se passe ?

Le programme s'étend sur 3 ans et comporte trois phases :

- Une phase d'initiation de 6 mois
- Une phase de consolidation de 6 mois
- Une phase de maintien de 2 ans.

Il associe :

- Des activités d'endurance, comme la marche rapide, le vélo ou d'autres activités adaptées aux capacités de la personne.
- Des exercices de renforcement musculaire.
- Des exercices d'équilibre et de mobilité lorsque cela est nécessaire.
- Un accompagnement visant à faciliter la pratique régulière d'activité physique dans la vie quotidienne.

La progression est individualisée et progressive, en fonction des capacités physiques, des éventuelles comorbidités et des effets persistants des traitements. Les premières séances sont supervisées par un professionnel formé à l'activité physique en oncologie, puis la supervision diminue progressivement pour favoriser l'autonomie. L'objectif est notamment d'augmenter progressivement la quantité d'activité physique pratiquée chaque semaine. Une augmentation d'environ 10 MET-h/semaine constitue un premier objectif opérationnel ; cela peut par exemple correspondre à environ 2 h 30 de marche rapide par semaine.

Autres bénéfices santé

En plus de son objectif principal, le programme peut contribuer à :

Améliorer l'endurance et la force musculaire.

Améliorer l'autonomie dans les activités quotidiennes.

Réduire la fatigue liée au cancer et faciliter la reprise des activités habituelles.

Améliorer la qualité de vie.

Réduire la sédentarité.

Améliorer certains paramètres du métabolisme, notamment le métabolisme glucidique.

Améliorer la constipation.

Réduire certains symptômes anxieux et dépressifs.

Réduire l'inflammation systémique.

Risques directs

Les effets indésirables sont généralement mineurs et transitoires. Les principaux risques sont :

Des courbatures, douleurs ou raideurs musculaires.

Une augmentation temporaire de la fatigue, notamment au début du programme.

Plus rarement, des blessures telles que des entorses, tendinopathies ou microtraumatismes.

Très rarement, des événements cardiovasculaires potentiellement graves.

Le risque dépend notamment de l'état de santé de la personne, de la progression de l'exercice et de la qualité de la supervision.

Risques d'interaction

Le programme doit être adapté aux traitements en cours et à leurs effets indésirables.

Public cible

Le programme s'adresse principalement aux personnes ayant été traitées pour un cancer du côlon de stade II ou III, après une chimiothérapie adjuvante, motivées à suivre le programme, et dont l'aptitude à pratiquer une activité physique a été évaluée médicalement.

Contre-indications

La pratique doit être évitée ou reportée lorsqu'une activité physique présente un risque important pour la personne. Une attention particulière est nécessaire en cas de :
Problème cardiovasculaire important, notamment insuffisance cardiaque ou angor instable.

Anémie sévère, neutropénie ou thrombopénie non corrigée.

Neuropathie périphérique importante pouvant entraîner des chutes.

Complication chirurgicale ou cicatrisation non terminée.

Toxicité importante ou récente liée aux traitements, notamment fatigue aiguë, nausées, neuropathie ou toxicité hématologique.

Dans ces situations, la reprise du programme nécessite un avis médical adapté à la situation de la personne.

Durée

3 ans.

Nombre de séances par semaine

1 séance par semaine.

Précautions

Avant de commencer le programme, un bilan médical et fonctionnel est nécessaire afin d'évaluer l'aptitude à l'effort et d'adapter les exercices. Selon la situation, ce bilan peut comprendre une évaluation cardiovasculaire, un bilan sanguin, une évaluation de la cicatrisation et une recherche de neuropathie. L'intensité et la durée des exercices doivent augmenter progressivement. Une séance doit être réduite ou interrompue en cas de douleur inhabituelle, fatigue excessive, essoufflement important, malaise, fièvre, saignement ou autre symptôme inhabituel. Le programme doit rester coordonné avec l'équipe d'oncologie, notamment en cas de modification du traitement ou d'apparition d'un nouveau problème de santé.

Dispositifs règlementaires prévus

Le programme est réalisé sur prescription médicale et doit être mis en œuvre dans le cadre d'une organisation de santé. Certaines séances peuvent toutefois être réalisées à distance, notamment au domicile ou dans une association de patients, dans les conditions prévues par le programme.

Qualification requise

Kinésithérapeute, enseignant en activité physique adaptée (APA) ou éducateur sportif formé à l'INM et au secteur oncologique.

Auteur(s) de la fiche

NPIS (comité scientifique)

Date de création : **28/09/2026**

Date de révision : **30/09/2026**

Version : **V01**

Programme d'Activité Physique Adaptée "Challenge" contre le cancer du côlon,

Référentiel NPIS des INM, Fiche code NPIS-0000000137, Version V01, 2026.

Lien vers la fiche online : [cliquez-ici](#).

Suggérez une amélioration : Rendez-vous sur sa fiche numérique de la plateforme du Référentiel NPIS des INM [en cliquant-ici](#).

Contacter la NPIS

5, rue des Reculettes, 75013 Paris - France

Tél. : +33 (0)1 56 79 17 91

Non Pharmacological Intervention Society - Société savante d'intérêt général à but non lucratif

Nos soutiens



Nos partenaires



Information réglementaire et précaution :

Toute exploitation ou reproduction nécessite une autorisation préalable de la NPIS. Toute référence et toute citation doit faire mention du Référentiel NPIS des INM.

Le lecteur reconnaît utiliser ces informations sous sa responsabilité exclusive.

La NPIS n'a pas vocation à répondre à des questions sur un cas personnel ou celui d'un proche. Celles-ci doivent être posées à un professionnel de santé. Rien ne remplace la consultation d'un médecin.

La fiche INM contient des liens bibliographiques vers d'autres sources dont la NPIS décline toute responsabilité quant à leur contenu.

Tous droits réservés © 2026 NPIS