

Activités physiques et cancer

« L'exercice n'est pas seulement un ajout sympathique aux thérapies conventionnelles comme la chimiothérapie ou la radiothérapie. Il est de plus en plus reconnu comme un traitement de première intention à part entière pour les patients atteints de cancer... »

« Notre travail montre que l'exercice peut influencer directement la biologie du cancer, en freinant la croissance des tumeurs grâce à des signaux moléculaires puissants. »

Robert Newton, chercheur de l'Exercise Medicine Research Institute à Perth

De nombreuses études scientifiques démontent qu'une activité physique suffisamment régulière et bien dosée permet :

- **D'améliorer son état général de santé**

L'exercice physique stimule la condition cardiovasculaire, en renforçant les muscles et en améliorant la souplesse. Il améliore la qualité de vie avec une meilleure récupération après la fin des traitements.

- **De stimuler le bien-être mental**

L'exercice régulier libère des endorphines, qui contribuent à réduire l'anxiété et la dépression.

- **D'optimiser les résultats des traitements**

L'exercice physique réduit les effets secondaires des traitements et renforce le système immunitaire, favorisant ainsi les défenses naturelles contre les cellules cancéreuses.

Une étude récente (Uysal, Neşe et al. 2025) suggèrent que de simples exercices des mains et des pieds réalisés à domicile peuvent soulager les symptômes de la neuropathie et améliorer la qualité de vie des femmes atteintes de cancer du sein ayant subi une chimiothérapie neurotoxique.

Une étude australienne récente (Breast Cancer Res Treat. 2025 Aug) dirigée par Robert Newton révèle que l'exercice physique intense ne profite pas seulement au cœur, mais peut aussi freiner la croissance des cellules cancéreuses. Chez 32 survivantes du cancer du sein, une seule séance de musculation ou d'entraînement par intervalles à haute intensité a modifié leur sang, augmentant des molécules capables d'inhiber la croissance tumorale en laboratoire.

L'entraînement fractionné, provoquant une forte augmentation d'IL-6 (protéine liée aux réponses immunitaires), s'est montré particulièrement efficace.

Cette découverte s'ajoute à des études montrant que l'activité physique réduit significativement le risque de rechute chez les survivants de cancers, parfois autant que certains médicaments.

Newton souligne que l'intensité joue probablement un rôle clé: *«Plus le stimulus de l'exercice est fort, plus la libération de myokines anticancéreuses est importante.»*

Ces résultats invitent les hôpitaux et centres de soins à inclure davantage de programmes d'exercice personnalisés au suivi post-cancer.

« La Fondation contre le Cancer et le Groupe de Travail National estiment qu'il est nécessaire de développer **une prise en charge à long terme** (jusqu'au moins 6 mois après les traitements oncologiques), où les besoins des patients atteints de cancer sont décrits en fonction de leurs capacités limitées et des effets secondaires aigus, à long terme et tardifs des traitements et du cancer qui nécessitent une revalidation adaptée et faisant appel à plusieurs spécialités.

Dans un premier temps, c'est le médecin de médecine physique et le kinésithérapeute qui s'occupent de la revalidation physique ; ensuite, lorsqu'il n'y a plus de contre-indications médicales, ce sont des professionnels spécialisés dans l'exercice physique ».

Selon le World Cancer Research Fund International, toute activité qui fait battre le cœur un peu plus rapidement et fait respirer un peu plus profondément est bénéfique en prévention ou pendant les traitements.

D'autres recherches récentes

- Une méta-analyse en réseau montre que l'exercice aérobic combiné à la musculation, au yoga ainsi qu'une activité physique régulière soulagent efficacement la **fatigue** liée au cancer (Dong B et al.,2023).
- Une revue systématique et une méta-analyse démontre que les interventions combinées d'exercices aérobiques et de résistance ont des effets positifs sur **la fatigue, la condition physique et l'activité physique** chez les enfants et les adolescents atteints de cancer (Ma RC et al.,2023).
- Les résultats d'une méta-analyse en réseau d'essais contrôlés randomisés indiquent que l'exercice aérobic améliore significativement **la qualité de vie** des patientes atteintes de cancer du sein par rapport aux exercices combinés ,à l'exercice en résistance, au yoga et aux exercices de type corps-esprit (Li L et al.,2024).
- Une revue systématique et une méta-analyse met en évidence l'impact positif de l'exercice pour réduire significativement la **fatigue** liée au cancer et améliorer la qualité de vie dans le cancer du poumon avancé (Hu Y et al.,2024) .

Vous pouvez consulter la brochure : *Bénéfices de l'activité physique pendant et après cancer* éditée par L'institut National du cancer ;

<https://www.cancer.fr/catalogue-des-publications/benefices-de-l-activite-physique-pendant-et-apres-cancer-des-connaissances-scientifiques-aux-reperes-pratiques-synthese>