

**ET si**  
*on allait*  
**MIEUX!**

L'activité physique,

**UNE ALLIÉE**

contre le cancer

Activité Physique Adaptée pendant et après les traitements

Sébastien Landry  
& Alexandra Landry

2<sup>e</sup> édition

• EDITIONS IN PRESS •



ÉDITIONS IN PRESS

70, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

**www.inpress.fr**

Collection *Et si on allait mieux !*, dirigée par Sébastien Landry.



Découvrez les autres livres  
de cette collection dédiée à  
la santé sur **www.inpress.fr**

*L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UNE ALLIÉE CONTRE LE CANCER.*

*2<sup>E</sup> ÉDITION REVUE ET AUGMENTÉE.*

ISBN : 978-2-38642-690-2

ISSN : 2740-7799

©2026 ÉDITIONS IN PRESS

*Couverture* : Lorraine Desgardin

*Mise en pages* : Milagros Lasarte, Serena Grimaldi

*Illustrations* : Lorraine Desgardin, sauf p. 105 ©VectorMine – Adobe Stock.com, p. 108 ©HANK GREBE – Adobe Stock.com, p. 134 ©SciePro – Adobe Stock.com.

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1<sup>er</sup> de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

**ET** *si*  
*on allait*  
**MIEUX!**

L'activité physique,  
**UNE ALLIÉE**  
*contre le cancer*

Activité Physique Adaptée pendant et après les traitements

2<sup>e</sup> édition revue et augmentée

Sébastien Landry  
& Alexandra Landry

• EDITIONS IN PRESS •

# ET *si* *on allait* MIEUX!

La collection *Et si on allait mieux!* s'attache à exposer avec clarté des sujets de santé publique actuels, sans tabou. Dirigée par Sébastien Landry, sexologue clinicien et ingénieur APA-Santé spécialisé en cancérologie et dans la prise en charge des violences sexuelles, et proposant les interventions de professionnels experts, elle promeut la santé sous toutes ses formes, y compris celles auxquelles on ne pense pas!

# Sommaire

<b>Les auteurs .....</b>	<b>7</b>
<b>Introduction.....</b>	<b>9</b>

## Partie 1

<b>Le cancer : ses impacts et les effets secondaires des traitements .....</b>	<b>13</b>
Qu'est-ce que le cancer ? .....	15
Les facteurs de risque.....	31
Les traitements pour lutter contre le cancer .....	35

## Partie 2

<b>Pourquoi l'activité physique est si importante pour la santé ? .....</b>	<b>51</b>
Les conséquences des traitements sur la condition physique.....	53
Impact du cancer sur la condition physique.....	57
Impact de l'activité physique sur le déconditionnement physique..	65

## Partie 3

<b>Rôles de l'activité physique pendant et après un cancer ..</b>	<b>69</b>
Les recommandations pendant les traitements .....	71
Les recommandations après un cancer .....	83
Quels types d'activités physiques : recommandations et limitations...	87

## Partie 4

<b>Concrètement que faire ? .....</b>	<b>95</b>
Les activités physiques de type aérobie.....	97
L'importance du renforcement musculaire.....	103
Les problèmes transversaux à de nombreux cancers .....	111
Quelques idées d'exercices à faire pour l'ensemble du corps .....	127

## Partie 5

<b>Les points essentiels .....</b>	<b>139</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>145</b>

# Les auteurs



**Alexandra Landry**, docteure en STAPS, est professeure agrégée d'éducation physique et sportive. Elle est titulaire de deux DU : « *Sport et cancer* » et « *Évaluation et préparation physique* ». Elle a exercé pendant six ans comme ingénieure/enseignante en Activités Physique

Adaptées (APA)-Santé. Son livre, *Le mal de dos, une solution : l'activité physique !*, est paru en 2023.

**Sébastien Landry** est ingénieur en APA-Santé et sexologue clinicien en cancérologie. Il exerce pour la Ligue contre le cancer (comité de la Sarthe) et l'AASM-Maison du Patient au Mans. Il enseigne à l'Université de Poitiers où il est codirecteur du DU Sport et cancer et à Le Mans Université. Il est l'auteur de nombreux

livres consacrés au cancer et à la sexualité, comme *L'éjaculation précoce, ce n'est pas une fatalité !* (2025), *On a tous un périnée ! Pourquoi faut-il en prendre soin ?* (2022), *La fatigue liée au cancer* (avec Martin Chartogne) et *La sexualité ne prend pas sa retraite !* (2019).



# Introduction

Associer cancer et activité physique paraissait complètement fou il y a encore une vingtaine d'années ! Pourtant, aujourd'hui, faire de l'exercice physique d'une façon adaptée et régulière est fortement recommandé par les médecins afin de lutter contre les effets secondaires des traitements d'un cancer<sup>1</sup>.

Nous le savons, l'exercice physique est bon pour la santé générale d'un individu qu'il soit atteint de cancer ou non : c'est une certitude. La pratique d'une activité physique adaptée aux besoins et à la condition physique du malade, et ce dès le début des traitements, a pour objectifs de **réduire la fatigue** liée au cancer, d'**améliorer de façon globale la qualité de vie**, d'**améliorer la tolérance aux traitements** et de leurs effets à moyen et long terme ainsi que de **favoriser un allongement de l'espérance de vie** et une **réduction du risque de récurrence**. La littérature scientifique ne cesse de le mettre en avant, l'activité physique pour une personne ayant ou ayant eu un cancer est très importante. Plus l'activité physique est entamée tôt dans le parcours de soins, plus ses effets seront bénéfiques sur le malade. C'est également vrai si elle est maintenue dans la phase d'après cancer. En effet, la pratique d'une activité physique d'intensité modérée à élevée et régulière tout au long de la vie réduit le risque de récurrence ou la survenue d'un autre cancer.

---

1. Desnoyers A, Riesco E, Fülöp T, Pavic M. (2016). Activité physique et cancer : mise au point et revue de la littérature. *La revue de médecine interne*, 37, 399-405.

## **Pratiquer de l'activité physique pendant et après les traitements**

Des exercices physiques ciblés sur le renforcement musculaire, les étirements, les assouplissements articulaires et la posture mis en œuvre pendant et après les traitements, améliorent la force musculaire et permettent le maintien ou l'augmentation de la masse musculaire, importante pour la qualité de vie d'un individu. En particulier chez des femmes porteuses de cancer du sein, une activité physique régulière reposant sur du renforcement musculaire pendant les traitements permet d'augmenter la masse musculaire et d'améliorer de plus de 30 % les performances du muscle. Des résultats similaires ont été retrouvés dans les suites des traitements, et pour d'autres localisations de cancer comme la prostate, les poumons, etc.

## **Les bénéfices sur la qualité de vie**

Les bénéfices d'une prise en charge en Activité Physique Adaptée (APA) sont prouvés scientifiquement dans différents domaines comme la **qualité de vie**, le **sommeil**, la **fatigue**, etc. En effet, l'efficacité de l'APA sur la réduction de la perception de la fatigue liée au cancer a été démontrée. Si la réduction de la fatigue est observée chez les patients qui pratiquent une activité physique à la suite des traitements, **l'efficacité maximale est obtenue lorsque l'APA est proposée dès le commencement des traitements**. Même si cela paraît très compliqué pour beaucoup de malades, au vu de la lourdeur des traitements, la mise en place d'une pratique d'activité physique précoce, dès le début du parcours de soins, apparaît primordiale pour prévenir la fatigue, lutter contre la baisse spontanée de l'activité physique et diminuer les effets secondaires induits par les traitements. **Bien entendu, nous ne parlons pas de sport mais bien d'activité physique**. Le professionnel en APA est formé pour mettre

en place toutes les adaptations possibles en fonction de l'état général du patient et de ses besoins. De plus, une association positive entre l'APA, pratiquée avant ou après le diagnostic, et la réduction de la mortalité et du risque de récurrence chez des patients atteints de cancer a également été mise en avant par les études scientifiques. La pratique d'activité physique post-diagnostic est associée à une réduction de la mortalité globale d'environ 40 % selon la littérature.

### **Une prise en charge par des professionnels formés est primordiale**

En cancérologie, et surtout pendant les traitements, il est primordial que la prise en charge en APA soit encadrée par des professionnels : ingénieurs/enseignant en APA et kinésithérapeutes en particulier. Dans l'après cancer, les éducateurs sportifs formés au sport-santé peuvent prendre la relève. **Il est important d'adapter l'activité physique à l'état clinique de chacun.** Il est en effet nécessaire de personnaliser les recommandations de pratique en fonction d'éventuels effets secondaires des traitements, surtout après certaines chirurgies où des comorbidités préexistantes.

Nous souhaitons, à travers cet ouvrage, aborder les difficultés rencontrées lorsqu'une personne est atteinte d'un cancer et apporter des connaissances relatives à l'activité physique adaptée. En aucun cas ce livre n'a pour objectif de se substituer à un professionnel et votre médecin doit rester votre référence en la matière, il est là pour vous aider à comprendre l'importance de l'activité physique pour améliorer la santé. Nous terminerons ce livre par des exercices concrets et simples à mettre en place.

# ET si on allait MIEUX!

Il y a encore quelques années, il semblait impossible de conseiller aux malades atteints d'un cancer de faire de l'exercice physique. Pourtant, une activité physique régulière, adaptée, est désormais fortement recommandée afin de lutter contre les effets secondaires des traitements. Comment s'y prendre ? Quels sports choisir ? À qui s'adresser pour être pris en charge ?

En effet, il est parfois difficile de se lancer dans une activité sportive, sans consignes précises et souvent pour la première fois. Ce livre vous propose de découvrir les activités les plus adaptées, afin de profiter de leurs effets bénéfiques : meilleur moral, réduction de la fatigue ressentie, plus faible risque de récurrence...

Cet ouvrage est un guide complet pour tous ceux – malades, familles et professionnels – qui veulent comprendre pourquoi l'exercice physique est important dans le cadre d'un traitement global du cancer. En donnant des pistes et des conseils pratiques, les auteurs permettent à chacun d'agir pour une meilleure qualité de vie !

**Alexandra Landry**, docteure en STAPS, est professeure agrégée d'éducation physique et sportive. Elle est titulaire de deux DU : « Sport et cancer » et « Évaluation et Préparation Physique ». Elle a exercé pendant six ans comme ingénieure/enseignante en Activité Physique Adaptée (APA)-Santé.

**Sébastien Landry** est sexologue clinicien au Mans. Il enseigne à l'Université de Poitiers où il est co-directeur des DU « Conseiller en Santé Sexuelle » et « Clinique des Auteurs de Violences Sexuelles » ainsi qu'à Le Mans Université. Il est l'auteur de nombreux livres sur l'activité physique et la santé sexuelle.



ISBN : 978-2-38642-690-2

13,90 € TTC – France

Visuel de couverture :  
©Oksana-Adobe Stock

[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)

• EDITIONS IN PRESS •