

Cancer et neuropathie périphérique

13 exercices pour prévenir et gérer les symptômes



Brochure pour patients

Éditeur

Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
RCS Luxembourg G 25

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

cancer.lu

Copyright : Fondation Cancer

Repris et adapté de la brochure française « *Cancer et neuropathie périphérique – 13 exercices pour prévenir et gérer les symptômes* » de la *Ligue suisse contre le cancer*, 2024, avec son aimable autorisation.

Photos :

- Adobe Stock, Istockphoto
- Sophie Frei, spécialiste graphisme & mise en page, *Ligue suisse contre le cancer*, Berne

Cette brochure est également disponible en allemand.

Scannez-moi pour télécharger
la version digitale



Édition 2026

Cette publication s'adresse indifféremment aux femmes et aux hommes. Le genre masculin est utilisé pour faciliter la lecture. Nous remercions nos lectrices de leur compréhension.

Avant-propos

Chère lectrice, cher lecteur,

La neuropathie périphérique est une lésion des nerfs périphériques. Elle est généralement causée par la chimiothérapie, les thérapies ciblées ou par anticorps, l'immunothérapie, la radiothérapie ou la tumeur elle-même.

Il est important de reconnaître rapidement les symptômes tels que picotements, engourdissement ou douleurs dans les mains et les pieds. Les personnes concernées doivent en parler à leur équipe soignante.

Quels sont les signes auxquels prêter attention ? Comment puis-je les prévenir ou les soulager ? Cette brochure explique les symptômes de la neuropathie périphérique liée aux traitements contre le cancer. Elle propose également des conseils pratiques et des exercices à faire chez soi.

Vous ou vos proches avez des questions ? Besoin de soutien ? N'hésitez pas à vous adresser à votre équipe soignante ou à la Fondation Cancer. Nos équipes sont à votre écoute pour vous informer, vous conseiller et vous accompagner.

L'équipe de la Fondation Cancer

Contenu



Avant-propos	3
Qu'est-ce que la neuropathie périphérique?	5
Comment reconnaître une neuropathie?	7
Comment prévenir et soulager les symptômes de la neuropathie?	8
Exercices à faire chez soi	10
La Fondation Cancer à votre service	33

Qu'est-ce que la neuropathie périphérique ?

Lors d'une neuropathie périphérique, les nerfs situés hors du cerveau et de la moelle épinière sont endommagés. En effet, ils ne sont pas protégés par la barrière qui bloque les substances toxiques (barrière hémato-encéphalique). Les médicaments de chimiothérapie peuvent donc traverser cette barrière. Cela abîme les nerfs périphériques et modifie leur fonctionnement.

Selon les nerfs atteints, les symptômes sont différents. Les nerfs touchés peuvent être :

- les nerfs sensoriels : ils détectent le toucher, sentent la douleur, le froid et la chaleur ;
- les nerfs moteurs : ils commandent les mouvements des muscles ;
- les nerfs autonomes : ils agissent sur les fonctions involontaires du corps. Par exemple la respiration, la circulation sanguine (pression artérielle) et la digestion.

Quelles sont les causes ?

La neuropathie est un effet secondaire de la chimiothérapie. Les spécialistes appellent cela « la neuropathie périphérique induite par la chimiothérapie » (abrégée CIPN).

L'immunothérapie, la radiothérapie ou la tumeur elle-même peuvent aussi en être responsables. L'âge, d'autres maladies comme le diabète, une forte consommation d'alcool ou un manque de vitamines augmentent également le risque de développer la maladie.

Les médicaments de chimiothérapie les plus courants sont :

- les préparations à base de platine (par exemple cisplatine, carboplatine, oxaliplatine) ;
- les taxanes (par exemple paclitaxel, cabazitaxel) ;
- les vinca-alcaloïdes (par exemple vincristine) ;
- les médicaments immunomodulateurs (par exemple thalidomide, lénalidomide).

Le déclenchement de la neuropathie dépend également de :

- la substance choisie ;
- la dose individuelle ;
- la dose totale ;
- la durée du traitement ;
- et si plusieurs substances sont données ensemble ou non.





Important à savoir!

Ces médicaments ne provoquent pas de neuropathies chez tout le monde. L'apparition, la forme et l'intensité de ces effets indésirables varient d'une personne à l'autre. Discutez assez tôt avec votre équipe soignante de vos inquiétudes sur le choix des médicaments. Parlez aussi des effets secondaires. Des mesures peuvent réduire le risque de neuropathie avant le traitement.



Comment reconnaître une neuropathie ?

Il est important de reconnaître rapidement les symptômes d'une neuropathie et d'en parler à l'équipe soignante. Cela permet d'éviter des dommages nerveux supplémentaires.

Signes fréquents auxquels faire attention pendant et après le traitement :

- picotements, engourdissement des pieds et des mains ;
- douleurs dans les pieds et les mains ;
- sensibilité au froid des mains, des pieds et du visage ;
- difficultés à avaler des boissons froides
- difficultés dans la coordination et l'équilibre ;
- vertiges en se levant rapidement ;
- diarrhées ou constipation ;
- troubles de l'audition (bourdonnement d'oreille).

Comment les symptômes se manifestent-ils dans la vie quotidienne ?

Voici quelques exemples de questions illustrant les effets de la neuropathie dans la vie quotidienne.

Cochez la case correspondante :

- ☐ Avez-vous du mal à boutonner une chemise ou à fermer une fermeture éclair ?
- ☐ Avez-vous du mal à nouer vos lacets ?
- ☐ Avez-vous du mal à manipuler un téléphone portable, un stylo ou d'autres petits objets ?
- ☐ Avez-vous des difficultés à garder l'équilibre ? Êtes-vous sûr de vous lorsque vous marchez ou vos mouvements sont-ils « chancelants » ?
- ☐ Ressentez-vous des douleurs brûlantes et/ou lancinantes dans les mains et les pieds ?
- ☐ Avez-vous des douleurs ou des crampes lorsque vous buvez des liquides froids ou touchez des surfaces froides ?



Important à savoir !

Ressentez-vous ces symptômes ? Vous sentez-vous freiné dans votre quotidien ? Parlez-en rapidement à votre équipe soignante. Le traitement peut être adapté.

Comment prévenir et soulager les symptômes de la neuropathie ?

Jusqu'à présent (2026), il n'existe aucun médicament pour éviter ou guérir les neuropathies.

La cryothérapie, le port de gants froids pendant la chimiothérapie est une méthode non pharmacologique qui vise à prévenir la neuropathie périphérique. Le froid resserre les vaisseaux sanguins (vasoconstriction), ce qui empêche le produit de chimiothérapie de progresser pleinement dans les tissus sains et limite ainsi l'exposition des nerfs aux molécules neurotoxiques. Les gants sont généralement enfilés environ 15 minutes avant le début de la perfusion et conservés pendant toute sa durée, voire 30 minutes après selon les indications. Elle est disponible dans certains services oncologiques au Luxembourg. Parlez-en à votre équipe médicale si cette méthode vous intéresse. Les traitements de compression peuvent aussi aider. Il s'agit de porter deux paires de gants ajustés l'une sur l'autre avant, pendant et après la chimiothérapie.

Les nerfs périphériques ont la capacité de se régénérer, mais la récupération est lente et peut durer entre 6 et 12 mois. A l'heure

actuelle, il n'existe aucun traitement curatif pour réparer les nerfs endommagés par la chimiothérapie, mais plusieurs médicaments comme des patchs de capsaïcine, des antidouleurs, antidépresseurs ou antiépileptiques permettent d'en atténuer les symptômes.

Les spécialistes recommandent également de faire de l'exercice régulièrement pour prévenir et accompagner le traitement. Vous trouverez à partir de la page 10 des instructions pour ces exercices.

Éventuelles questions à poser à votre équipe soignante

- Mon traitement de chimiothérapie risque-t-il d'entraîner des neuropathies ?
- Comment réduire le risque de neuropathie ?
- Si je mets en pause mon traitement, quels seront les effets ?
- Dois-je tenir compte d'autre chose ?

Si nécessaire et si vous le pouvez, faites-vous accompagner par une personne de confiance pendant l'entretien avec le médecin.

Que puis-je faire pour éviter cela ?

- Vous pouvez apprendre des exercices d'équilibre avec un physiothérapeute et les pratiquer chez vous. Ces exercices renforcent vos muscles, améliorent votre coordination et votre équilibre.
- Si vous avez des douleurs, parlez-en à votre médecin pour qu'il vous prescrive des médicaments ou des thérapies adaptées. Des crèmes appliquées localement peuvent aussi aider à soulager les douleurs et les fourmillements.
- D'autres options de traitement existent comme l'acupuncture, l'acupression, le neurofeedback ou la stimulation électrique des nerfs (TENS). Ces traitements doivent être évalués individuellement, car ils ne fonctionnent pas pour tout le monde.

Autres mesures à appliquer chez soi :

- Tamponnez les zones touchées avec une serviette après la douche.
- Veillez à ne pas porter de chaussures trop étroites.
- Des chaussettes en fibres naturelles peuvent également être agréables.
- Prenez soin de votre peau avec une lotion hydratante sans alcool ajouté.

- Faites attention à la température de l'eau quand vous prenez une douche, un bain ou que vous lavez la vaisselle. Elle ne doit être ni trop chaude ni trop froide à cause du risque de brûlure.
- Protégez la peau du soleil.

Votre sensibilité dans les mains et les pieds est différente ?

Attention :

- lors de travaux quotidiens comme la coupe de légumes ;
- aux tapis mal fixés, aux seuils, aux bordures de route ou aux pièces sombres, car vous risquez de tomber ;
- aux points de pression et blessures aux mains et aux pieds ;
- lors des soins des ongles.

Retrouvez davantage de conseils pour mieux gérer les effets secondaires des traitements sur notre site cancer.lu.



Exercices à faire chez soi

Vous souhaitez soulager ou prévenir les symptômes de la neuropathie ?

Sur les pages suivantes, vous trouverez les instructions et les images de différents exercices à faire chez vous. De plus, en scannant le QR code avec la caméra de votre téléphone portable, vous accéderez directement à la vidéo de démonstration.

Avant cela, demandez à un physiothérapeute spécialisé en oncologie de vous montrer tous les exercices.

Nous vous recommandons :

- de vous entraîner régulièrement ;
- de prendre suffisamment de temps pour faire les exercices ;

- de les intégrer dans votre quotidien ;
- de vous arrêter dès que des douleurs apparaissent ;
- de porter les bas de contention qui vous ont été prescrits, même pendant l'entraînement.

Commencez, si possible, par les exercices 1 à 6. Faites-les près d'un mur ou d'une chaise pour pouvoir vous appuyer si nécessaire. Pour un bon maintien, portez de préférence des chaussures de sport.



1. Jambes jointes et yeux fermés



Position de départ

a

Tenez-vous debout, les jambes fermées, sur un sol stable. Appuyez vos mains sur vos hanches.

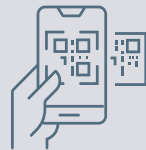
Déroulement

b

- Fermez les yeux
- Essayez de rester debout le plus calmement possible
- Restez dans cette position pendant 30 secondes

Nombre de répétitions

Répétez l'exercice 3 fois.



Exercice disponible
en vidéo en ligne.



2. Jambes jointes et soulèvement des talons



Position de départ

a

Tenez-vous debout, les jambes fermées, sur un « Balance Pad » ou une couverture pliée. Placez vos mains sur vos hanches.

Déroulement

b

- Les yeux sont ouverts
- Mettez-vous sur la pointe des pieds et maintenez cette position pendant 2 secondes avant de redescendre au sol

Nombre de répétitions

Répétez l'exercice 3 fois pendant 30 secondes.





Exercice disponible
en vidéo en ligne.



3. Sur une jambe, passer une balle autour de la cuisse



Position de départ

a

Tenez-vous debout sur un tapis de gym.

Déroulement

b

- Prenez un ballon dans les deux mains

c

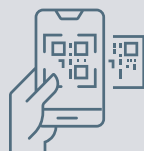
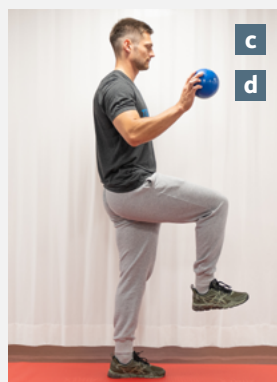
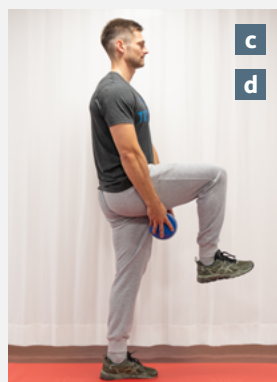
- Levez le genou à 90 degrés et faites tourner le ballon autour de la cuisse

d

- Si possible, fermez les yeux

Nombre de répétitions

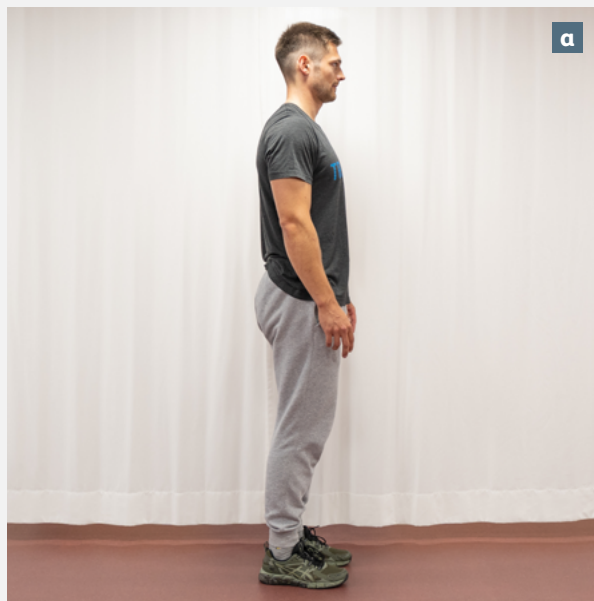
Répétez l'exercice 3 fois pendant 30 secondes avec la jambe gauche, puis avec la jambe droite.



Exercice disponible
en vidéo en ligne.



4. Marche arrière sur une ligne imaginaire



Position de départ

a

Tenez-vous debout sur un sol stable.

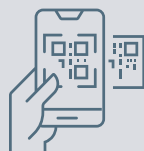
Déroulement

b

- Les yeux restent ouverts
- Appuyez les mains sur les hanches
- Marchez en arrière sur une ligne droite imaginaire en plaçant un pied derrière l'autre
- Les orteils d'un pied touchent toujours le talon de l'autre pied

Nombre de répétitions

Répétez l'exercice 3 fois pendant 30 secondes.



Exercice disponible
en vidéo en ligne.



5. Sur une jambe, rouler le ballon au sol



Position de départ

a

Tenez-vous debout sur un « Balance Pad » ou une couverture pliée. Placez vos mains sur vos hanches.

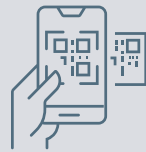
Déroulement

b

- Placez la jambe d'appui au bord du « Balance Pad » ou de la couverture pliée
- Avec l'autre jambe, faites rouler le ballon sur le sol vers l'arrière, puis vers l'avant
- Les yeux sont ouverts

Nombre de répétitions

Répétez l'exercice avec la jambe gauche pendant 30 secondes, 3 fois, puis avec la jambe droite pendant 30 secondes, 3 fois.



Exercice disponible
en vidéo en ligne.



6. Ballon d'une main à l'autre



Position de départ

a

Tenez-vous debout sur un « Balance Pad » ou sur une couverture pliée. Un pied légèrement en avant. Tenez le ballon dans les deux mains.

Déroulement

b

- Passez le ballon d'une main à l'autre, les bras tendus au-dessus de la tête

c

- Suivez la balle avec la tête

d

- Si possible, fermez les yeux

Nombre de répétitions

Répétez l'exercice 3 fois 30 secondes avec la jambe gauche devant, puis avec la jambe droite devant.



Exercice disponible
en vidéo en ligne.



7. Squat



Position de départ

a

Asseyez-vous sur une chaise. La chaise est placée contre un mur. Les bras sont croisés sur la poitrine. a1 Variante : les bras sont tendus vers l'avant.

Déroulement

b

- Levez-vous, jambes tendues, haut du corps droit, et regardez devant vous

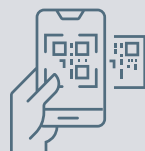
c d

- Pliez les jambes jusqu'à toucher la chaise (flexion), puis relevez-vous



Nombre de répétitions

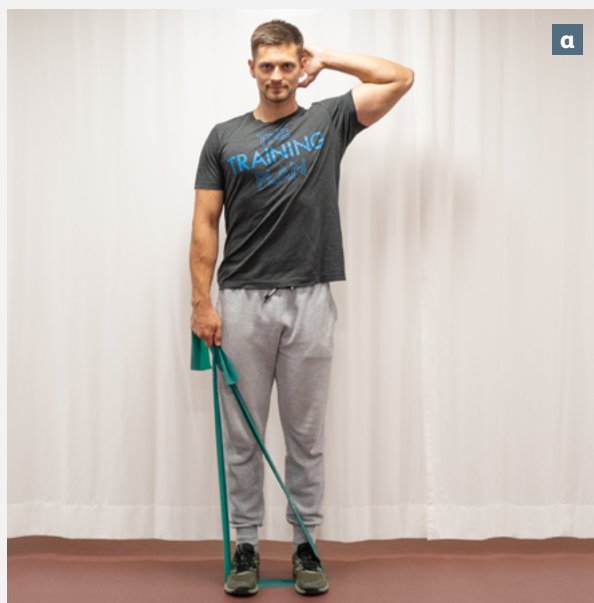
Commencez par 3 séries de 10 flexions, puis passez progressivement à 4 séries de 15.



Exercice disponible
en vidéo en ligne.



8. Flexion latérale debout



Position de départ

a

Mettez-vous debout sur l'élastique, les jambes légèrement écartées. Tenez l'extrémité de l'élastique dans la main droite et mettez la main gauche derrière la tête.

Déroulement

b

- Penchez le haut du corps vers la gauche et tirez l'élastique avec la main droite
- Revenez à la position de départ et répétez l'exercice autant de fois qu'indiqué ci-dessous



**c**

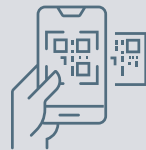
- Passez maintenant à l'autre côté

d

- La main gauche tient l'extrémité de l'élastique. Placez la main droite derrière la tête et penchez le haut du corps à droite

Nombre de répétitions

Commencez par 3 séries de 10, puis passez progressivement à 4 séries de 15.

**d**

Exercice disponible
en vidéo en ligne.



9. Extension des jambes avec bande élastique



Position de départ

a

Asseyez-vous sur une chaise. Enroulez l'élastique autour d'un pied et posez l'autre pied sur l'élastique.

Déroulement

b

- Levez lentement la jambe jusqu'à ce qu'elle soit tendue. Gardez la position tendue pendant 1 à 2 secondes
- Revenez lentement à la position de départ

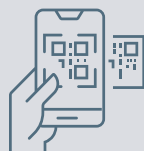
c

- Changez de jambe et répétez l'exercice.

Nombre de répétitions

Commencez par 3 séries de 10, puis passez progressivement à 4 séries de 15.





Exercice disponible
en vidéo en ligne.



10. Flexion de jambes avec bande élastique



Position de départ

a

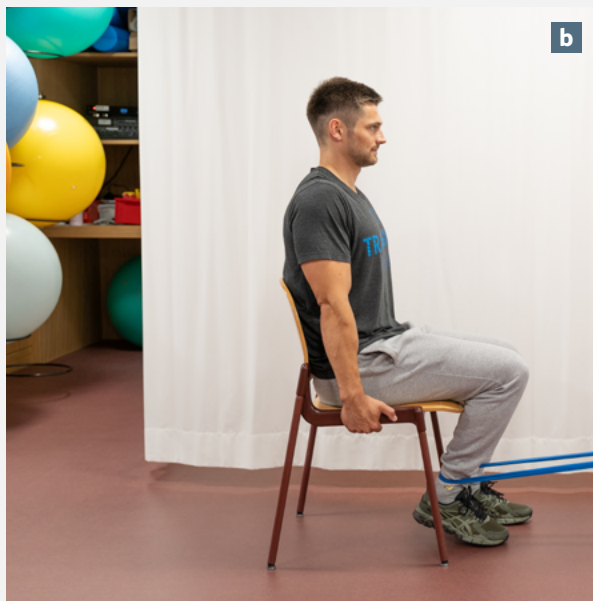
Asseyez-vous sur une chaise. Accrochez l'élastique à un objet fixe. Placez l'élastique autour de la cheville et tendez légèrement la jambe.

Déroutement

b

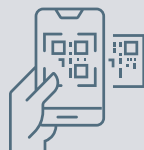
- Tendez l'élastique en repliant la jambe. Maintenez la position pendant 1 à 2 secondes sans poser le pied
- Revenez lentement à la position de départ

Changez de côté après avoir fait les séries expliquées ci-dessous.



Nombre de répétitions

Commencez par 3 séries de 10, puis passez progressivement à 4 séries de 15.



Exercice disponible
en vidéo en ligne.



11. Renforcement du haut du corps avec bande élastique



Position de départ

a

Asseyez-vous, le dos bien droit. Regardez devant vous. Les pieds sont fermement posés sur le sol, les jambes forment un angle de 90 degrés.

Passez l'élastique sous les aisselles et tenez-le fermement. Les coudes sont pliés et serrés contre le corps.

Déroulement

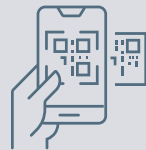
b

- Tendez l'élastique à la hauteur des épaules vers l'avant. Les coudes sont tendus
- Revenez lentement à la position de départ



Nombre de répétitions

Commencez par 3 séries de 10, puis passez progressivement à 4 séries de 15.



Exercice disponible
en vidéo en ligne.



12. Rameurs

Position de départ

a

- Pour cet exercice, vous pouvez être assis (a, b) ou debout (a1, b1). Attachez fermement l'élastique à une porte ou à une table. Le regard est dirigé vers le point d'attache
- Éloignez-vous du point d'attache de 1 ou 2 pas et tenez l'élastique à deux mains
- Si vous êtes debout : écarter légèrement les pieds et faites un pas en avant
- Gardez les bras tendus



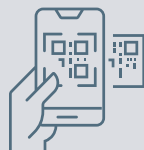
Déroulement

b

- Tirez les bras en arrière jusqu'à ce que les coudes forment un angle de 90 degrés, les mains sont relâchées et les épaules orientées vers le bas
- Revenez lentement à la position de départ et contrôlez la résistance

Nombre de répétitions

Répétez l'exercice autant de fois que nécessaire jusqu'à le faire correctement. Faites 3 séries de 10, puis passez progressivement à 4 séries de 15.



Exercice disponible
en vidéo en ligne.





13. Soulèvement des talons



Position de départ

a

Vous êtes debout, les bras relâchés le long du corps. La tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les genoux sont relâchés et légèrement fléchis. Les jambes sont légèrement écartées. Si vous avez des problèmes d'équilibre, vous pouvez vous tenir à la chaise.

Déroulement

b

Mettez-vous sur la pointe des pieds, le plus haut possible, puis revenez à la position de départ. Faites ce mouvement lentement et de manière contrôlée.

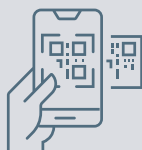
Nombre de répétitions

Commencez par 3 séries de 10, puis passez progressivement à 4 séries de 15.



Variante pour se renforcer

Placez l'avant du pied sur une marche (c, d) ou un objet (e, f), de manière à être légèrement surélevé. L'avant-pied supporte tout le poids. Soulevez et abaissez lentement le talon.



Exercice disponible
en vidéo en ligne.



Entraînement à la marche

En plus des exercices 7 à 13, il est recommandé de marcher.

En pratiquant régulièrement, vous contribuez positivement à la santé de votre cœur. Cependant, il est important d'adapter votre effort en fonction de votre fréquence cardiaque, de votre âge et de votre état de santé général. Un physiothérapeute vous guidera sur la manière de mesurer votre pouls pendant vos séances de marche et vous indiquera à quelle intensité il devrait se situer.

Vous souhaitez vous entraîner sans mesurer vos pulsations ? Alors assurez-vous de pouvoir parler pendant que vous marchez, et faites une pause après environ 4 mots pour respirer.

Dans l'idéal, essayez de marcher 30 minutes par jour. Chaque semaine, augmentez progressivement le nombre de pas de 5 % à 20 %.

Par exemple :

- Si vous faites 3 000 pas en 30 minutes et que vous les augmentez de 5 %, vous ferez 3 150 pas la semaine suivante.
- Si vous faites 3 000 pas en 30 minutes et que vous les augmentez de 20 %, vous ferez 3 600 pas la semaine suivante.

Entraînez-vous à la marche tous les jours pendant 6 semaines, si possible, et combinez cette activité avec les exercices 7 à 13 pour traiter la neuropathie périphérique.

La Fondation Cancer à votre service

Nous sommes là pour vous aider

Pour mieux faire face à la maladie, l'équipe du service psycho-social de la Fondation Cancer vous offre un soutien psycho-oncologique et social, ainsi que des aides pratiques pour traverser la maladie. L'équipe se compose de psychologues diplômés, formés en psycho-oncologie et en psychothérapie et d'une assistante d'hygiène sociale. L'offre est complétée par divers soins de support. Elle est gratuite pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches.

Les consultations

Nos consultations sont personnalisées. Bénéficiez de conseils et de soutien à l'aide de :

- consultations psycho-oncologiques
- consultations en onco-sexologie
- consultations en onco-esthétique
- réhabilitation cognitive
- consultations en onco-nutrition

Les consultations psycho-oncologiques peuvent se faire en allemand, anglais, espagnol, français, grec, luxembourgeois et portugais dans les locaux de la Fondation Cancer ou par visio-conférence.

Les groupes et activités pour patients

- Groupes de parole
- Groupes de relaxation
- Groupes de sports
- Groupes de développement personnel
- Groupe d'entraide pour patients atteints de cancer de la prostate
- Webinaires psycho-éducatifs

Toutes nos offres sont gratuites.

Les aides pratiques

- Conseils pour des questions sociales et pratiques
- Aides financières
- Aides familiales
- Brochures pour patients

La Fondation Cancer, pour vous, avec vous, grâce à vous.

Fondée en 1994 au Luxembourg, la Fondation Cancer œuvre inlassablement depuis plus de 30 ans dans le domaine de la lutte contre le cancer. À côté de l'information axée sur la prévention, le dépistage et la vie avec un cancer, une de ses missions consiste à aider les patients et leurs proches. Financer des projets de recherche sur le cancer constitue le troisième volet des missions de la Fondation Cancer qui organise chaque année le grand événement de solidarité *Relais pour la Vie*. Toutes ces missions sont possibles grâce à la générosité de nos donateurs.

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux :



@fondationcancer



@relaispoulavieLuxembourg



@fondationcancerluxembourg



@relaispoulavieLuxembourg



Fondation Cancer Luxembourg



Fondation Cancer



Cette brochure vous a été remise gracieusement grâce à la générosité des donateurs de la Fondation Cancer.

Vous aussi, vous pouvez soutenir les actions de la Fondation Cancer en faisant un don en ligne.

Scannez le QR code ou rendez-vous sur :
www.cancer.lu/fr/nous-soutenir/faire-un-don



Chaque don compte. Merci pour votre soutien.



La Fondation Cancer,
pour vous, avec vous,
grâce à vous.



209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
T 45 30 331
E fondation@cancer.lu
cancer.lu



**Fondation
Cancer**
Info · Aide · Recherche