

# Pagayer pour moins ramer avec les Dragon Ladies

**Il a fallu que les Dragon Ladies soient touchées par un cancer du sein pour découvrir la pagaie sur Dragon Boat. Outre les bénéfices sur le risque de récurrence ou de lymphœdème, cette activité contribue à leur mieux-être physique et mental.**

© 2024 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés, y compris ceux relatifs à la fouille de textes et de données, à l'entraînement de l'intelligence artificielle et aux technologies similaires.

**Mots clés** – activité physique ; bien-être ; cancer du sein ; Dragon Ladies ; pagaie

L'histoire du Dragon Boat a commencé en Chine, il y a environ 2 400 ans. Ce bateau à tête de dragon, mesure environ 12 m de long sur 1,2 m de large. Il peut accueillir jusqu'à 20 pagayeurs. Un batteur donne le rythme ; un barreur à l'arrière dirige l'embarcation. Pour les femmes touchées par le cancer du sein, c'est en 1996 que le docteur Don McKenzie, physiothérapeute canadien, a choisi cette discipline pour démontrer que l'utilisation du bras du côté opéré lors de la pratique d'une activité sportive n'avait pas d'effet négatif sur celui-ci. Il prouva même que les effets sont bénéfiques [1]. En France, le docteur Bruno Cutuli, cancérologue-radiothérapeute, séduit par l'idée ramenée d'Italie par Sylvie Cappellone, psychologue, est parvenu à convaincre quelques-unes de ses patientes, et a ainsi contribué à créer le premier équipage français de Dragon Boat Sport Santé, composé alors de quatorze Dragon Ladies, à Reims, en 2009 [2].

## Le rythme du tambour plutôt que celui des rendez-vous

Ces femmes qui pagaient au même rythme, chacune en fonction de ses capacités, au son du tambour (figure 1), ont comme point commun un cancer du sein et comme volonté commune, aller bien et mieux en se dépassant par le sport.



Figure 1. Les Dragon Ladies pagaient au rythme du tambour.

Lorsqu'elles arrivent pour la première fois à bord de ces embarcations, elles sont pleines de doutes parce qu'elles ne sont pas adeptes de sport, qu'elles sont fatiguées par les traitements, que leurs articulations sont douloureuses, qu'elles ont peur de l'eau, etc. Leur corps est meurtri, leur esprit est piloté par les rendez-vous. Quand elles sortent du bateau, elles ont dépassé leurs appréhensions, elles sont conquises et rapidement accros.

### « Quand la tête va »

Les bienfaits liés à la pratique d'une activité physique adaptée, lorsque l'on est malade, en traitement ou hors traitement ne sont désormais plus à démontrer. Pour les pagayeurs, la pratique du Dragon Boat est une aide à la resocialisation, un booster de reprise de confiance en soi (*encadré 1*), la production d'une fatigue naturelle qui chasse celle générée par les traitements, l'assurance d'un sommeil réparateur et, pour certaines, l'occasion de retrouver l'appétit. Et surtout, elles deviennent le moteur de leur rétablissement, le moral et la volonté d'avancer prenant les rênes de leur activité quotidienne, jusqu'à participer à des compétitions.

Du point de vue du corps médical, c'est aussi la mobilisation de l'intégralité du corps, un mouvement de pagaie effectué par le bras du côté opéré qui aide la lymphe à circuler. Pour celles qui ont subi un curage axillaire, cela agit directement sur le risque de lymphœdème (gonflement d'un membre lié à l'accumulation de lymphe dans les tissus par défaut de drainage), en le ralentissant ou simplement en empêchant sa mise en place. Quelle que soit l'activité physique pratiquée, une diminution notable de la récurrence est constatée [3].

### Conclusion

Rien ne les prédisposait à pratiquer cette activité, et pourtant aujourd'hui, les Dragon Ladies ne raccrocheraient la pagaie pour rien au monde. Dans l'adversité, il y a toujours une lueur qui vous fait avancer. Pagayer en est une. ●

Claire Fiaschi

Présidente de Ensemble, pour Elles, coach et capitaine des Dragon Ladies de Reims

Ensemble, pour Elles, Maison de la vie associative, boîte 46, 122 bis rue du Barbâtre, 51100 Reims, France