

Bateau de sauvetage

PAR DENISE LANGLOIS

Ce sport en lui-même est accessible à la majorité et n'est pas coûteux en matière d'équipement individuel: un t-shirt, une paire de shorts et de gants, des chaussures adaptées à l'eau.

The author is a cancer survivor and an ardent rower with the Dragon Boat team. She has participated in many competitions and relates how these experiences have provided with the opportunity to learn the virtues of endurance, solidarity, and team work.

Une activité récente

En 1996, un premier équipage de femmes atteintes d'un cancer du sein, de la région de Vancouver, se lance dans l'aventure des bateaux-dragons. Un médecin de médecine sportive de l'Université de la Colombie britannique,

Dr. Donald McKenzie, lui-même kayakiste de calibre olympique, se penche sur le mythe que des exercices répétitifs des membres supérieurs peuvent causer des lymphodèmes chez les femmes ayant été opérées à la suite d'un cancer du sein.

Six ans plus tard, au moins vingt-cinq villes canadiennes, d'Halifax à Prince George, ont des équipes de bateaux-dragons formées de femmes survivantes d'un cancer du sein. On en compte aussi six aux États-Unis, 2 en Australie et 2 en Nouvelle-Zélande. L'équipe montréalaise *Two Abreast/Côte à côte*, dont je suis membre, s'est formée en 1997, la même année que celle de Toronto.

Comment expliquer cette croissance rapide d'un sport traditionnel asiatique et pourquoi cette réponse enthousiaste des femmes vivant avec un cancer du sein?

Une activité possible

Précisons tout de suite que lors de la deuxième conférence scientifique parrainée par l'*Initiative canadienne pour la recherche sur le cancer du sein* (Québec, 3-5 mai 2001), compilations de données, comparaisons avec un groupe-contrôle et tests menés par le Dr McKenzie ont clairement démontré que pagayer dans un bateau-dragon n'augmente pas les risques de maladies cardio-vasculaires ou respiratoires et que les cas de lymphodème sont trop peu nombreux pour être significatifs.

De nombreuses femmes, désireuses de reprendre une

activité physique après un cancer du sein, sont donc plus rassurées pour leur santé.

Une activité symbolique

On retrace l'origine des courses de bateaux-dragons chez les Chinois, il y a plus de 2,000 ans. Une légende raconte que depuis la noyade d'un poète-patriote, ses compatriotes traversaient la rivière en battant tambours et gongs, le cinquième jour du cinquième mois du calendrier lunaire, pour chasser les mauvais esprits et sauver son âme.

Un diagnostic de cancer du sein est terrifiant. Des traitements de chimiothérapie et de radiothérapie sont traumatisants. Une partie de l'attraction pour ce sport pourrait s'expliquer par cet exercice symbolique qui permet, à défaut de pouvoir complètement terrasser le dragon-cancer, de tenter de l'apprivoiser avec des combattantes de même calibre que soi. Dans ses *Lettres à un jeune poète*, Rainer Maria Rilke n'a-t-il pas écrit: « Comment pourrions-nous être en mesure d'oublier ces mythes anciens qui remontent à l'origine de tous les peuples, ces mythes à propos des dragons qui, au dernier moment, se transforment en princesses; peut-être que tous les dragons de nos vies sont des princesses qui attendent uniquement de nous voir belles et braves. Peut-être que tout ce qui nous terrifie est, dans son sens le plus profond, une sorte de détresse qui espère le meilleur de nous-même. »

Ce sport en lui-même est accessible à la majorité et n'est pas coûteux en matière d'équipement individuel: un t-shirt, une paire de shorts et de gants, des chaussures adaptées à l'eau. Dans la majorité des villes, des Associations asiatiques ou des Clubs de canotage sont propriétaires de bateaux-dragons qu'ils louent à des équipes locales qui s'entraînent ou lors des festivals. Certaines équipes ont fait l'achat de leur propre bateau. Ces embarcations, d'une longueur moyenne de 28m et pesant environ 590 kg, sont pour la plupart un alliage de bois et de fibre de verre ou en teck. À son bord, 20 pagayeurs (assis côte-à-côte sur 10 rangées), un batteur de tambour à l'avant et un barreur à l'arrière. Lors des compétitions, la distance à parcourir est de 500m ou 640m. Règle générale, 6 bateaux-dragons sont à la ligne de départ. Les équipes peuvent être masculines, féminines ou mixtes, regroupées en différentes catégories: entreprises et services, municipalités, universités, collèges, groupes communautaires. La première course *Défi cancer du sein* s'est tenue à Toronto, en juin 1998; y



ont participé les équipes de Vancouver, Toronto et Montréal.

Une activité d'équipe

La moyenne d'âge des équipes de femmes survivantes d'un cancer du sein se situe aux alentours de 50 ans, suivant ainsi la courbe statistique de cette maladie. C'est dire que la majorité d'entre elles ont eu peu d'occasions de pratiquer des sports d'équipe. En effet, l'apparition des équipes féminines de balle-molle, soccer, ringuette ou hockey sont un phénomène récent. Nombreuses sont celles qui ont été réconfortées, encouragées durant leurs traitements, mais il n'en demeure pas moins que toutes se sont retrouvées seules face à l'angoisse, la peur, la souffrance. Partager avec des pairs une activité axée sur la notion de mieux-être et de plaisir est considéré par plusieurs de ces femmes comme un privilège, une occasion de décentrer la tension et l'inquiétude hors des proches pour la démystifier avec des consoeurs.

Une activité exigeante

La pratique d'un sport de compétition exige une mise en

forme minimale. Dans le but d'éviter blessures et malaises physiques—et pour gagner!—chaque équipière doit donc s'entraîner régulièrement: un fois/semaine en bassin intérieur l'hiver, deux fois/semaine sur l'eau le printemps, l'été et l'automne, exercices cardio-vasculaires et de musculation toute l'année. Donc, discipline, effort, endurance. Il faut aussi s'impliquer dans la gestion de l'équipe: recherche de commanditaires ou activités de levées de fonds, organisation des festivals, recrutement de nouvelles équipières, relations avec les media, etc. Non seulement nos vingt ans sont-ils loin derrière nous, la pratique de ce sport impose un important exercice de coordination avec les horaires professionnels, familiaux et personnels.

La vie d'équipe, si elle contribue à nous faire rire et à nous soutenir, comporte également sa part de tensions et de déceptions. Combattantes d'une terrible maladie, les équipières sont d'abord des guerrières, plus conscientes qu'auparavant de la fragilité et de la fugacité de la vie. Il devient donc parfois pénible de s'ajuster à différentes humeurs et personnalités. Mais la plus grande exigence est de nature émotive: nous nous savons toutes en sursis. Presque toutes les équipes ont dû et devront pleurer la mort d'une ou de plusieurs coéquipières. Sans compter toutes celles qui, au long du parcours, font face à une



deuxième ou troisième rechute. Les visites de contrôle médical de chacune rendent toutes les autres pagayuses plus frileuses, plus vulnérables. Ce sport, choisi pour mieux faire face à la vie, confronte régulièrement à la mort.

Une activité gratifiante

Il n'y a pas si longtemps, ces nouvelles athlètes étaient amaigries, souffrantes, chauves, découragées. Voilà que les cheveux repoussent, que le souffle est moins court, qu'elles se surprennent à rire, qu'elles ont le goût de devancer tous les autres bateaux. Le cancer du sein, qui ne signifie pas automatiquement un arrêt de mort, non seulement amoindrit physiquement, mais sème le doute quant à la capacité de séduire, à la confiance en soi. À chaque fil d'arrivée, ce n'est pas une première ou quatrième place qui compte : c'est la joie et les larmes de ceux et celles qui nous attendent encore, c'est le miracle de découvrir la fierté dans les yeux de ceux et celles qui ont partagé les moments si sombres de notre maladie et qui nous savent maintenant plus fortes. Notre plus grande victoire sera toujours d'être là, vivantes.

Une activité pour gagnantes

Si moins de femmes décèdent maintenant des suites d'un cancer du sein, de plus en plus de femmes en sont atteintes et elles sont de plus en plus jeunes. De plus, si au Canada on compte un lac ou une rivière pour environ trois

personnes, la popularité des bateaux-dragons ne peut qu'accroître.

Je suis membre de l'équipe montréalaise *Two Abreast/Côte-à-côte* depuis cinq ans. Cette activité m'a redonné confiance en mes capacités physiques, m'a fait renouer avec le plaisir d'être sur l'eau, m'a enfin permis de pratiquer un sport d'équipe, m'a fait croiser le chemin de sœurs d'armes remarquables. Oui, je témoigne que cette activité est à la fois exigeante et gratifiante. Ce bateau, qui tient à la fois de *La croisière s'amuse* et des *Naufragés de la Méduse*, a définitivement mis le cap sur l'espoir. Être à son bord fait toujours de moi une médaillée d'or.

Denise Langlois, 56 ans. Secrétaire de direction d'une école secondaire. Co-fondatrice et présidente du Regroupement des secrétaires du Québec de 1980 à 1985. Secrétaire-trésorière d'un complexe résidentiel de co-propriétés. Diagnostic d'un cancer du sein en 1993, à 47 ans. Membre d'Action cancer du sein de Montréal, du Réseau canadien du cancer du sein et de la Fédération des femmes du Québec. Membre de l'équipe montréalaise de bateau-dragon Two Abreast/Côte-à-côte depuis 1998.