

FICHE 2 - CANCER DU SEIN

ÊTRE INFORMÉ DES CHIFFRES ÉPIDÉMIOLOGIQUES

- Le cancer du sein est la maladie la plus fréquente de nos pratiquantes en séance Pagaie Santé :
 - Premier cancer de la femme en France (60 000 nouveaux cas/an). Une femme sur 10 développera un cancer du sein dans sa vie.
 - Deuxième cause de mortalité par cancer chez la femme (12 000 décès par an)
 - Depuis 1990, augmentation du nombre de nouveaux cas (par meilleur dépistage, augmentation de l'espérance de vie mais aussi possibles facteurs environnementaux) et aussi amélioration de la survie portée à 90% à 5 ans (par prise en charge précoce, évolution des traitements)
- Se rappeler le lien étroit des cancers du sein avec l'obésité et le surpoids
- L'activité physique se conçoit de manière hebdomadaire dans la durée. Les bénéfices augmentent régulièrement pendant 4 mois permettant 15% de moins de risque de cancer du sein, 30% de moins de décès et 25% de moins de récurrence de cancer du sein**

CHOISIR DU MATÉRIEL APPROPRIÉ

- Choix d'une embarcation stable, d'équipage, individuelle ou biplace, le stand-up paddle selon le site de pratique (milieu de pratique, accès à l'eau ...)
- Choix d'une pagaie (manche et pale) plus courte (manche réglable) et plus légère
- Gilet de sécurité zippé sur le devant, de forme ergonomique avec un réglage adaptable si mastectomie et curage axillaire
- Possibilité de mettre ses vêtements avec coutures plates ou sans coutures pour éviter le frottement les cicatrices
- Adapter la mise à l'eau de l'embarcation de manière à alléger la manutention (chariot de mise à l'eau, treuil...)

INTÉGRER DES PRÉCAUTIONS GESTUELLES

- Précautions lors de certains mouvements de l'épaule et travail sur la ceinture scapulaire avec un travail d'abaissement/relâchement de l'épaule
- Diversifier les types de gestes pour solliciter alternativement différents groupes musculaires, changer de bordé sur les bateaux d'équipage...
- Travailler également le bas du corps et veiller aux positions de calage des hanches et des pieds dans l'embarcation
- Être attentif à chacun des pratiquants si douleurs ou gêne nécessitant de modifier le geste ou l'intensité de l'effort. Proposer des pauses. Intérêt du travail vidéo.
- Précautions gestuelles si cicatrices mammaires et axillaires (selon ancienneté, qualité, possibles adhérences) et précautions si reconstruction mammaire récente
- Tenir compte de l'appréhension cumulée (roulis du bateau, mouvements de l'épaule, peur de l'eau)

[En savoir plus sur la kinésithérapie post chirurgie mammaire](#)

[En savoir plus sur les exercices post chirurgie mammaire](#)

APPLIQUER LES CONSEILS DE PRATIQUE

- Se fixer des objectifs progressifs et réalistes, adaptées aux capacités évaluées de la personne
- Proposer des conditions environnementales de pratique sécurisées
- Respecter les avis et consignes des médecins généralistes ou spécialistes
- Rappeler que pratiquer la Pagaie Santé dès l'annonce de la maladie est fortement recommandé
- Insister sur la poursuite de la pratique durant le parcours de soins, après une chirurgie éventuelle, à la fin du traitement et après la fin des traitements
- Suggérer une pratique nautique 1 à 2 fois par semaine (soient 3 ou 4 heures au total)
- Préférer, idéalement, des séances de plus faible intensité mais plus fréquentes, avec des efforts proches des 6 MET/h (Equivalent Métabolique)
- Proposer une pratique sportive complémentaire ou de remplacement une à deux fois par semaine
- Définir la durée minimum de pratique à 4 mois mais inciter à une pratique durable, pérenne et régulière