Plonger après un cancer du sein

« La mer n'avait jamais été aussi bleue ni l'océan rempli de temps de merveilles que lors de ma première plongée suivant le diagnostic. Mon cancer est désormais guéri, mais il a complètement changé ma vision des choses qui me paraissaient auparavant tout à fait normales. »

Un cancer sur trois diagnostiqué chez les femmes est un cancer du sein. Selon les statistiques publiées sur le site breastcancer.org, ce chiffre est en hausse.

Aux États-Unis, un cancer du sein est diagnostiqué chez une femme toutes les deux minutes. En 2005, l'on a diagnostiqué environ 212 000 nouveaux cas de cancer invasif du sein et 58 000 nouveaux cas de cancer du sein non invasif. En outre, environ 40 000 femmes sont mortes de ce cancer.

L'incidence du cancer du sein chez les femmes est passée d'un sur vingt en 1960 à un sur huit aujourd'hui.

Dans un numéro précédent de l'Alert Diver, nous nous sommes penchés sur le cancer du sein et ses répercussions sur l'aptitude à plonger. Ensuite, nous avons envoyé une enquête anonyme à un certain nombre de femmes, leur demandant si le cancer du sein avait été diagnostiqué chez elles et si elles avaient reçu un traitement.

Nous avons reçu 42 réponses de femmes qui avaient bénéficié d'un traitement, allant d'une lumpectomie (ablation d'une bosse ou tumeur du sein) à une mastectomie (ablation chirurgicale du sein), avec parfois une chimiothérapie et des radiations. Ces femmes, âgées de 36 à 66 ans, nous ont donné des réponses très diverses et instructives. Nous avons repris quelques citations éloquentes.

« Lorsque le cancer a été diagnostiqué, je ne savais pas si j'allais vivre, et encore moins continuer à plonger. Désormais, ma devise est qu'il faut « savourer chaque instant ! »

Les réponses encourageantes que nous avons obtenues de cette enquête nous ont fourni des informations intéressantes sur les femmes et sur leur décision de reprendre aussi vite que possible le sport qu'elles affectionnaient. Pouvoir plonger en toute sécurité est une priorité pour ces femmes.

Elles nous montrent que les personnes ayant subi un cancer du sein peuvent continuer à vivre une vie normale et à profiter de plaisirs simples.

« Pour moi, la plongée est très relaxante. Je sais que tant que je pourrai plonger, psychologiquement j'irai bien. »

Plusieurs questions ont néanmoins été soulevées dans les réponses à l'enquête. L'une d'elles concernait la présence d'un lymphoedème* et la plongée. En fait, 12 % des plongeuses ont déclaré que la plongée avait contribué à réduire leur lymphoedème. Par contre, une plongeuse a signalé que le fait de porter l'équipement de plongée lourd pouvait empirer son lymphoedème. Le port d'un vêtement de compression peut néanmoins aider à réduire ou contrôler l'oedème.

Les patientes qui avaient subi une mastectomie et s'étaient ensuite fait placer des implants mammaires ont fait état de problèmes de flottabilité. L'une des plongeuses a recommandé de s'assurer que l'équipement était bien adapté après l'opération en cas de différence de flottabilité.

Dans le cadre d'une étude, le Dr Richard Vann, vice-président du département de recherche chez DAN Amérique, a examiné l'accumulation de gaz inerte dans les implants mammaires en simulant en laboratoire l'effet de différents profils de temps et de profondeur sur des implants. En termes de modification de la taille ou d'absorption de gaz, il est ressorti de cette étude que les implants mammaires ne constituaient pas une contre-indication à la plongée.

Les participantes à l'enquête ont en outre mentionné le risque lié au « brouillard » mental qui peut être associé aux médicaments pris lors d'une chimiothérapie.

L'une des participantes, soucieuse de sa sécurité, a émis l'avertissement suivant relatif aux symptômes postchirurgicaux : « Soyez attentif au risque de dysfonction cognitive à la suite d'une chimiothérapie [perte de l'attention, confusion mentale, perte de la mémoire ou troubles de la réflexion, que certains patients subissent suite à une chimiothérapie]. Évitez de plonger si vous rencontrez des difficultés pour

réfléchir, vous souvenir de certaines choses ou suivre des consignes. »
D'autres participantes nous ont rappelé les risques liés aux blessures pouvant entraîner des infections. L'importance de se maintenir en bonne condition physique et d'écouter son corps a également été mentionnée.
« Demandez à DAN. Les réponses que j'ai reçues étaient à la fois constructives et rassurantes. »
À la question de savoir quelle recommandation leur avait faite leur médecin au sujet de la reprise de la plongée, nous avons été positivement surpris de constater que l'un des médecins avait préconisé l'arrêt de cette activité. En général, les médecins autorisent leurs patients à recommencer à plonger dès que les incisions chirurgicales sont cicatrisées et que les patients ont repris suffisamment de forces.
Plusieurs femmes ont répondu que leur médecin leur avait recommandé de patienter jusqu'à ce que tous les traitements chimiothérapiques et les radiations soient terminés avant de reprendre la plongée. D'autres ont répondu qu'elles n'avaient pas demandé l'avis de leur médecin.
L'une des participantes a déclaré avoir recommencé à plonger 10 jours après sa mastectomie, et une autre a répondu que son médecin l'avait autorisée à plonger une semaine seulement après l'opération. Globalement, les participantes à l'enquête ont attendu entre 0 et 48 mois avant de reprendre la plongée. À la question de savoir si elles avaient l'impression que leurs capacités étaient limitées suite à leur cancer, 20 % ont répondu qu'elles étaient plus vite fatiguées, 16 % ont répondu leurs mouvements de bras étaient limités depuis l'opération, et 2 % ont fait état de douleurs. Avant de retourner plonger, 80 % des participantes avaient suivi des programmes d'entraînement afin d'améliorer leur condition physique.
Afin de retrouver une bonne flexibilité après une opération, il est parfois nécessaire de suivre une physiothérapie ou une kinésithérapie postopératoire.
« Mon chirurgien n'a pas estimé nécessaire que je consulte un kinésithérapeute. C'est DAN qui m'a fait cette recommandation, et je l'ai suivie. Le fait de suivre une kinésithérapie pour améliorer ma flexibilité et ma force musculaire au niveau du bras concerné par l'opération a été la meilleure décision postchirurgicale que j'aie prise. Elle aura certainement un impact très favorable sur mes plongées futures. Merci DAN ! »
Afin de minimiser le risque d'infection, il est conseillé d'attendre que l'incision chirurgicale ait cicatrisé avant de recommencer à plonger. Par ailleurs, les risques liés à certains médicaments chimiothérapeutiques doivent être évalués avant de reprendre ce type d'activité. Il existe également des risques d'effets secondaires plus rares liés à une cicatrisation pulmonaire ou à des lésions cardiaques.
En effet, le cancer peut parfois se propager aux poumons et prédisposer le patient à l'embolie gazeuse pulmonaire. Par conséquent, des examens médicaux réguliers sont recommandés afin de s'assurer de sa sécurité en plongée. Bien qu'il ne faille pas laisser le cancer dicter son avenir, la sécurité de la plongée reste une priorité.
Nous avons reçu d'incroyables témoignages de femmes ayant retrouvé avec bonheur autonomie et bien-être suite aux décisions qu'elles avaient prises concernant leur vie et les activités qu'elles appréciaient particulièrement. L'un des avantages attribués à la plongée était le fait de pouvoir partager une activité avec leurs proches.
« J'ai eu le plaisir de pratiquer ce sport avec mon mari, qui m'a encouragée tout au long de mon traitement et de mon rétablissement. »
Les participantes à l'enquête ont insisté sur le fait qu'elles ne voulaient pas que le cancer contrôle leur vie. En retournant plonger, elles ont prouvé qu'elles pouvaient recommencer à vivre comme avant.
« Vivre » est le mot clé. La plongée a permis à ces femmes de retrouver une santé physique et émotionnelle.
« Ce qui me plaît le plus en plongée, c'est le sentiment d'ouverture et de tranquillité d'esprit que procure l'environnement sous-marin. Pas de téléphone, personne à qui parler. C'est la beauté naturelle à l'état pur. »

L’une des femmes a été très succincte : « La plongée est indispensable à mon bien-être mental. »
Nous remercions toutes les femmes qui ont répondu à l’enquête. Nous espérons que leurs commentaires, leurs conseils et leurs réflexions pourront inspirer d’autres femmes qui ont été confrontées aux mêmes défis.
*Gonflement, en particulier au niveau des tissus sous-cutanés. Chez la plupart des personnes développant un lymphoedème suite à un cancer du sein, celui-ci se développe au bras en raison de l’obstruction ou de l’ablation des vaisseaux lymphatiques ou de ganglions lymphatiques.