

› Évitez de vous exposer longtemps à des températures élevées, comme dans les bains tourbillons, les saunas et les salles d'entraînement surchauffées.

\*Il n'y a pas de preuve scientifique claire que ces éléments causent le lymphœdème. Dans l'état actuel des connaissances, la prudence demeure de mise.

Songez à porter un bracelet «Alerte – lymphœdème» lors de visites à l'hôpital.

## Traitements pour le lymphœdème

Si des signes ou symptômes précoces du lymphœdème surviennent, contactez votre médecin. Les traitements sont axés sur les bienfaits de la compression et l'amélioration de la circulation lymphatique afin de réduire et de contrôler l'enflure. Des études ont démontré qu'une intervention rapide avec un vêtement de compression peut réduire les symptômes au fil du temps.

### Thérapie lymphatique décongestive (TLD)

La thérapie lymphatique décongestive (TLD) est un traitement qui allie le drainage lymphatique manuel, les bandages multicouches, des exercices curatifs, l'éducation à l'autogestion (dont l'automassage, l'autobandage et les soins de la peau) et les vêtements compressifs. La TLD est considérée le traitement le plus efficace disponible à ce jour.

### Le drainage lymphatique manuel (DLM)

Le drainage lymphatique manuel (DLM) est une technique très douce et spécifique. Le DLM stimule la circulation lymphatique et redirige la lymphe vers des zones du corps où le système lymphatique fonctionne adéquatement.

### Les bandages de compression multicouches

Les bandages de compression multicouches consistent à appliquer successivement une couche de gaze, de rembourrage et de bandages de compression à courte élasticité. Ceci est fait afin :

- › de compenser pour la perte de la pression de la peau induite par le lymphœdème;
- › d'aider les muscles en simulant le flot lymphatique;
- › de prévenir une nouvelle accumulation de liquide.

## Formulaire d'adhésion et de don à l'AQL

Adresse postale :  
Association québécoise du lymphœdème  
6565, rue Saint-Hubert, Montréal, QC H2S 2M5  
Tél. : 514 979-2463  
www.info.lympho.ca  
aql@info.lympho.ca

Nom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Tél. (jour) : \_\_\_\_\_

Tél. (soir) : \_\_\_\_\_

Courriel\* : \_\_\_\_\_

Signature\* : \_\_\_\_\_

\*En nous faisant parvenir votre adresse courriel et signature, vous consentez à recevoir des courriels de l'AQL, en accord avec la loi canadienne antipourriel.

### Devenez membre !

J'aimerais devenir membre pour une cotisation annuelle de :

- 35\$ ami de l'AQL
- 40\$ membre actif
- 185\$ membre thérapeute
- 500\$ membre corporatif

### Faites un don !

- J'aimerais faire un don de 10\$
- J'aimerais faire un don de 25\$
- J'aimerais faire un don de 50\$
- J'aimerais faire un don de 100\$
- J'aimerais faire un don de \_\_\_\_\_

L'AQL est un organisme de charité dûment enregistré #81663 0644 RR0001. Un reçu officiel aux fins d'impôt sera remis pour tout montant de 10\$ et plus.

**Merci de votre appui !**

Mise à jour : septembre 2017

### Les exercices curatifs

Ces exercices spécifiques pour décongestionner le membre atteint vous seront enseignés par votre thérapeute certifié en lymphœdème.

### L'éducation à l'autogestion

Vous apprendrez auprès de votre thérapeute et/ou d'un groupe de soutien à gérer quotidiennement le lymphœdème. On vous initiera à l'autobandage pour assurer votre autonomie, à l'automassage (une version simplifiée de DLM) et aux soins de la peau. Un soin méticuleux de la peau est crucial pour maintenir l'intégrité cutanée et prévenir les infections

### Les vêtements compressifs

Les vêtements de compression apportent le soutien nécessaire pour maintenir l'enflure à un niveau minimal et jouent un rôle essentiel dans le traitement.

### Recherches sur le lymphœdème et ressources disponibles

Le lymphœdème est une condition insuffisamment traitée et qui n'est pas reconnue comme étant un problème de santé grave. Les médecins ne réussissent pas toujours à diagnostiquer le lymphœdème. En améliorant la recherche clinique, le lymphœdème et ses traitements pourront jouir d'une plus grande reconnaissance dans le milieu médical et d'un financement accru de nos gouvernements.

**L'Association québécoise du lymphœdème** a pour objectifs d'éduquer, de sensibiliser et de venir en aide aux personnes atteintes ou à risque de développer un lymphœdème. Elle a aussi pour mandat de promouvoir la recherche de traitements efficaces visant ultimement la guérison. Elle poursuit ses objectifs grâce à un petit groupe de bénévoles, mais la route est longue et les défis sont nombreux. Votre générosité, par des dons et des offres d'assistance, est primordiale et grandement appréciée.

Une publication de  
**AQL LAQ**  
Association québécoise du lymphœdème  
Lymphedema Association of Québec

Veuillez consulter votre thérapeute ou visiter le [www.info.lympho.ca](http://www.info.lympho.ca) pour plus de ressources et de références.



Rejoignez notre communauté: [facebook.com/AQL.LAQ](https://facebook.com/AQL.LAQ)

# Réduire les risques de lymphœdème

## La réduction des risques, les traitements et l'autogestion

### Qui sommes-nous ?

L'Association québécoise du lymphœdème (AQL) est un organisme à but non lucratif qui a été fondé en 1999. Notre rôle est de sensibiliser la population sur le lymphœdème, ses causes, ses stratégies de réduction des risques et ses traitements.

L'AQL compte parmi ses membres des personnes atteintes de lymphœdème, ainsi que leur famille, leurs amis et des professionnels de la santé.

**AQL LAQ**

Association québécoise du lymphœdème  
Lymphedema Association of Québec

## Qu'est-ce que le lymphœdème ?

Le lymphœdème est de l'enflure et une inflammation causées par l'accumulation anormale de liquide et de protéines dans les tissus sous-cutanés. Il peut survenir lorsque le système lymphatique ne s'est pas développé normalement ou a été endommagé suite à un traumatisme, les traitements du cancer ou une blessure. Le lymphœdème devient souvent une condition chronique. Il survient plus fréquemment dans les membres, mais peut affecter d'autres parties du corps.

## Comment fonctionne le système lymphatique ?

Le système lymphatique joue un rôle majeur dans le système immunitaire et aide à maintenir l'équilibre des liquides dans le corps. Les ganglions lymphatiques filtrent les cellules nocives afin de les éliminer par le système de défense du corps.

Les vaisseaux lymphatiques, tel un système d'évacuation des déchets, transportent la lymphe composée de liquides excédentaires, de protéines et de débris cellulaires à partir des tissus du corps vers le cœur. La circulation lymphatique est facilitée par la contraction des vaisseaux lymphatiques, le mouvement des muscles pendant l'exercice, ainsi que par la respiration profonde.

## Qu'est-ce qui cause le lymphœdème ?

On distingue principalement deux sortes de lymphœdème : primaire et secondaire. Le lymphœdème primaire est dû à un système lymphatique anormal ou dysfonctionnel et apparaît soit dès la naissance ou plus tard dans la vie. Le lymphœdème secondaire survient lorsque le système lymphatique est endommagé suite à un traumatisme, une chirurgie ou de la radiothérapie. Il peut être un effet secondaire d'une chirurgie suite à un cancer requérant l'ablation de ganglion(s), tel que : cancer du sein, de la peau (mélanome), du système reproducteur (ovaires, utérus, prostate, testicules), de la tête et du cou, de la vessie et du côlon. Le lymphœdème peut survenir des mois, voire des années, après les traitements.

## Quels sont les signes avant-coureurs du lymphœdème ?

- › Enflure qui survient soudainement ou graduellement;
- › Sensation de lourdeur et/ou de flexibilité réduite;
- › Tissus plus tendus, durs, ou peau qui marque facilement lorsqu'une pression est exercée;
- › Douleur diffuse, aiguë ou fulgurante;
- › Œdème plus prononcé lorsqu'il fait chaud, humide ou après l'effort;
- › Infection (cellulite) de la zone affectée;
- › Les vêtements ou les bijoux sont plus serrés.

**N'ignorez pas ces symptômes.**

**Consultez votre médecin.**

**Une intervention rapide permet de limiter l'enflure et aide à prévenir les complications.**

**Complications qui peuvent survenir si le lymphœdème n'est pas traité :**

L'infection, appelée cellulite, représente le plus grand danger et requiert un traitement par antibiotiques. Cette infection peut menacer la vie.

**Les signes de la cellulite sont :**

- › Apparition de taches rouges ou une éruption cutanée qui peut provoquer des démangeaisons;
- › Augmentation de l'enflure;
- › Élévation de la température de la peau;
- › Apparition soudaine de fièvre et de frissons.

## Recommandation pour réduire les risques

**Exercices et respiration profonde**

L'exercice est important dans le maintien d'une bonne santé en général. Différents types d'exercices permettent de : développer la force, maintenir une bonne mobilité articulaire, promouvoir un poids santé, améliorer la forme physique et prévenir les blessures. L'exercice favorise aussi le drainage lymphatique et stimule des voies lymphatiques alternatives.

- › La natation et les exercices dans l'eau, la marche, le cyclisme léger, la danse, le yoga doux, le tai-chi, le qi gong ainsi que des exercices aérobiques légers sont des activités bénéfiques.

› Pour les personnes débutant un nouveau type d'exercice, procédez lentement et à votre propre rythme.

› L'entraînement musculaire peut rebâtir ou redonner de la force, augmenter l'endurance, ainsi qu'améliorer le tonus et la puissance musculaire. Les personnes déjà physiquement actives (ex. musculation et activités vigoureuses) peuvent recommencer progressivement leur programme d'exercice tel que déterminé par le médecin et/ou thérapeute.

› Pour les personnes qui ne sont pas physiquement actives, un programme d'exercice peut être entrepris suite à l'approbation du médecin et/ou thérapeute, habituellement 3 mois après la fin des traitements pour le cancer. Tous les exercices doux, spécialement l'aérobie, sont recommandés avant et pendant les traitements pour le cancer.

› Les exercices de résistance doivent être réalisés progressivement en débutant avec des poids légers, de faibles répétitions et sous la supervision d'un instructeur qualifié.

› Même si des études ont démontré que les exercices sont bénéfiques, chaque personne est différente. Écoutez votre corps et reposez-vous au besoin. Mesurez votre membre une fois par mois ou avant de débiter tout nouveau programme d'exercices.

› Soyez plus actif. Quelques exercices et programmes éducatifs ont été étudiés. Ils ont démontré que l'exercice ainsi qu'un mode de vie actif sont bénéfiques. Pour un bon encadrement, veuillez consulter un thérapeute certifié en lymphœdème.

**Poids**

Des études ont démontré que le fait d'être obèse est un facteur de risque pour développer un lymphœdème. Essayez de maintenir un poids santé.

**Soins de la peau**

› Il est important de protéger la peau et de lui accorder des soins méticuleux pour réduire les risques d'infection. Nettoyer soigneusement avec un savon doux, bien assécher la peau et appliquer une crème hydratante.

› Attention aux coupures, égratignures, échardes et aux piqûres. Utilisez un rasoir électrique afin d'éviter les coupures et l'irritation de la peau.

› En cas de coupure ou d'égratignure, nettoyez la plaie avec du savon, appliquez un désinfectant et, si nécessaire, un onguent antibiotique. Surveillez tout signe d'infection et, à la moindre alerte, consultez un médecin immédiatement.

› Protégez vos mains et vos ongles. Si vous recevez une manucure, mentionnez que vous êtes à risque de lymphœdème et assurez-vous que l'équipement est stérilisé. Ne coupez pas les cuticules. Il est suggéré de porter des gants de caoutchouc pour réaliser les tâches ménagères et des gants de jardinage pour faire de gros travaux.

› Protégez vos pieds ainsi que vos orteils et assurez-vous d'avoir une bonne hygiène des pieds. Si vous recevez une pédicure, mentionnez que vous êtes à risque de lymphœdème et assurez-vous que l'équipement est stérilisé. Évitez de marcher pieds nus et favorisez le port de chaussures fermées et bien ajustées ainsi que des bas appropriés.

**Protéger la peau en utilisant :**

› Un écran solaire à indice de protection élevé pour éviter les coups de soleil;

› Un produit chasse-moustique pour éviter les piqûres et les morsures d'insectes;

› Un hydratant hypo allergène pour éviter les gerçures et les irritations.

**Précautions supplémentaires**

› Si possible, évitez les injections, les prises de sang ou la vaccination sur le bras affecté.

\* Lorsque c'est possible, les lignes de perfusion ainsi que les cathéters à chambre implantable (port-a-cath) devraient être insérés sur le côté non affecté.\*

› Portez des bas, des vêtements de compression et des sous-vêtements confortables sans bande élastique serrée. Retirez tous les bijoux et montres trop serrés.

› Portez un soutien-gorge bien ajusté ayant des bretelles larges et répartissant bien la pression.