

## Poids corporel

Maintenez un poids corporel normal, car le surpoids est associé à une aggravation des symptômes du lymphœdème. Il n'y a toujours pas de recommandations alimentaires spécifiques pour le lymphœdème. Essayez de suivre un régime alimentaire équilibré.

## L'automesure

L'automesure permet d'effectuer un contrôle rapide et facile du membre présentant un lymphœdème. Prenez les mesures une fois par mois si votre lymphœdème est stable et plus souvent s'il varie. Conservez un dossier de vos mesures. Si le membre enflé davantage et que l'autobandage ne suffit pas à freiner l'augmentation, consultez votre thérapeute. Pour plus de détails, consultez [www.infolympho.ca](http://www.infolympho.ca)

## Directives pour l'exercice

- Obtenez l'approbation de votre médecin et/ou de votre thérapeute avant de commencer ou de reprendre tout programme d'exercices.
- Même si les études démontrent que l'exercice est bénéfique, chaque personne est différente. Écoutez votre corps, et reposez-vous au besoin.
- Mesurez le membre une fois par mois ou avant d'entreprendre toute nouvelle activité physique.
- Selon les recherches, il est conseillé de porter un vêtement de compression pendant et après l'exercice.
- Que vous commenciez une nouvelle activité physique ou que vous repreniez un programme d'entraînement, il faut **progresser lentement**, à votre rythme, en étant attentif à toute modification de l'enflure.
- La natation, les exercices aquatiques, la marche, la bicyclette modérée, la danse, les exercices aérobiques légers, le yoga doux et tout exercice adapté spécialement pour le lymphœdème sont bénéfiques pour la santé générale. Ces activités sont aussi recommandées pendant et après les traitements pour le cancer.
- Vous pouvez commencer les exercices avec résistance dès que votre thérapeute aura établi que votre lymphœdème est stable. Progresser lentement, à l'aide de poids légers et en limitant les répétitions, si possible sous la surveillance d'un professionnel qualifié.

## Voyage en avion

Il y a peu de recherche pour déterminer s'il y a un risque de causer ou d'aggraver un lymphœdème en faisant un voyage en avion. Cependant, on recommande aux personnes atteintes d'un lymphœdème de porter leurs vêtements compressifs, bien ajustés, et de bouger fréquemment le membre affecté pendant le vol.

## FORMULAIRE D'ADHÉSION ET DE DON À L'AQL

Adresse postale :

Association québécoise du lymphœdème  
CP 152

Succursale bureau chef  
Saint-Hyacinthe, QC J2S 7B4  
Tel.: 514 979-2463 1-866-979-2463

[www.infolympho.ca](http://www.infolympho.ca)  
[aql@infolympho.ca](mailto:aql@infolympho.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\$ membre régulier  
 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 #816630644 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 2020

## Autres recommandations

- Dans la mesure du possible, évitez les piqûres d'aiguille, les injections, les prises de sang et les vaccins du côté du bras affecté.\*
- Dans la mesure du possible, les lignes de transfusion et les PAC (Port-a-Cath) doivent être placés du côté non affecté.\*
- Pour le lymphœdème du bras, portez une brassière bien ajustée, avec des bretelles larges et souples et un soutien bien réparti. Évitez les soutiens-gorge à baleines. Enlevez les bijoux, montres et bracelets trop serrés.
- Pour le lymphœdème de la jambe: portez des bas, collants et sous-vêtements confortables sans bande élastique serrée.
- Évitez l'exposition prolongée à la chaleur élevée comme celle des saunas, jacuzzis et salles d'entraînement surchauffées.
- Dans la mesure du possible, évitez de rester dans la même position trop longtemps.

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

Une publication de



Association québécoise du lymphœdème  
Lymphedema Association of Québec

Adresse postale :  
Association québécoise du lymphœdème  
CP 152

Succursale bureau chef  
Saint-Hyacinthe, QC J2S 7B4  
Tel.: 514 979-2463 1-866-979-2463

[www.infolympho.ca](http://www.infolympho.ca)  
[aql@infolympho.ca](mailto:aql@infolympho.ca)

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

# BIEN VIVRE AVEC LE LYMPHŒDÈME

## TRAITEMENTS, EXERCICE, 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.



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 une accumulation anormale de fluide et de protéines dans les tissus du corps. Il peut survenir lorsque le système lymphatique ne s'est pas développé normalement ou a été endommagé suite à des traitements anticancer, un traumatisme 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.

## Qu'est-ce que le système lymphatique ?

Le système lymphatique joue un rôle majeur pour le système immunitaire et aide à maintenir l'équilibre des fluides dans le corps. Les ganglions filtrent les cellules nocives afin de les éliminer par le système de défense du corps. Les vaisseaux lymphatiques transportent la lymphe (composée de liquide, protéines et 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 à l'exercice, et la respiration profonde.

## Types de lymphœdème

Il existe essentiellement deux types de lymphœdème : primaire et secondaire. Le lymphœdème primaire, causé par une anomalie congénitale, peut se manifester dès la naissance ou à n'importe quel moment de 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'un traitement relié au cancer requérant l'ablation ou l'irradiation de ganglion(s). Le lymphœdème peut survenir des mois, voire des années, après les traitements. Le lymphœdème peut aussi être un effet secondaire d'autres conditions, telles l'insuffisance veineuse chronique ou l'obésité grave.

## Lymphœdème : signes et symptômes

- Enflure, graduelle ou soudaine, révélée par la marque laissée par une pression sur la peau ou par des vêtements ou des bijoux trop serrés ;
- Impression de lourdeur, de serrement ;
- Courbatures ou douleurs vives et fulgurantes ;
- Œdème accru par temps chaud et humide ou après un effort.

### La détection et les traitements précoces donnent de meilleurs résultats

Soyez attentif aux symptômes. Consultez votre médecin ou un thérapeute spécialisé en lymphœdème pour faire une évaluation. Les traitements précoces aident à minimiser l'enflure et à réduire les complications.

### Complications d'un lymphœdème non traité

- L'infection, appelée cellulite ou érysipèle, est le plus grand danger et nécessite un traitement immédiat avec antibiotiques ;
- Retard dans la guérison des plaies ;
- Durcissement de la peau et des tissus ;
- Flexibilité limitée ;
- Les problèmes associés au lymphœdème peuvent rendre difficile l'exécution des tâches quotidiennes et provoquer une détresse psychologique.

### Demandez immédiatement un traitement médical si vous observez la présence des signes de cellulite suivants :

- Des rougeurs ou éruptions cutanées accompagnées de démangeaisons et se propageant ;
- Augmentation de l'enflure ;
- Élévation de la température de la peau ;
- Fièvre soudaine et frissons.

### Comment gérer votre lymphœdème

Le traitement vise à réduire l'enflure par la compression et à améliorer le drainage lymphatique. Votre thérapeute évaluera le stade et la gravité du lymphœdème, prendra connaissance de vos antécédents médicaux avant de vous proposer un plan de traitement individualisé. Il est essentiel, pour le succès du traitement, que vous appreniez à gérer votre lymphœdème grâce aux soins continus que vous vous administrerez. Votre thérapeute vous donnera la formation, les outils et les ressources nécessaires pour vous guider.

## Le traitement du lymphœdème

### La thérapie lymphatique décongestive (TLD)

La thérapie lymphatique décongestive (TLD) est une combinaison de drainage lymphatique manuel, bandages multicouches, exercices curatifs, éducation à l'autogestion (dont l'automassage, l'autobandage et les soins de la peau) et vêtements compressifs. La TLD est actuellement considérée le traitement le plus efficace disponible. Des thérapeutes sont spécifiquement formés et certifiés pour pratiquer la TLD. Consultez le Bottin de ressources de l'AQL, aussi disponible en ligne au **www.infolympho.ca** pour trouver un(e) thérapeute certifié(e) près de chez vous.

### Le drainage lymphatique manuel (DLM)

Le drainage lymphatique manuel est un massage doux. Le DLM stimule la circulation lymphatique et réoriente le liquide lymphatique vers les zones du corps où le système lymphatique fonctionne adéquatement. À l'aide de techniques spécifiques, on diminue également le durcissement des tissus.

### Les bandages de compression multicouches (BCM)

Les bandages de compression multicouches consistent en l'application de plusieurs couches sur le membre, dont une couche protectrice, une couche de rembourrage et des bandages compressifs. Des systèmes de bandages de compression alternatifs à velcro sont disponibles.

Les BCM aident les muscles à stimuler la circulation lymphatique et empêchent l'accumulation de la lymphe. Ils peuvent être portés 24 heures sur 24. Les BCM sont appliqués par des thérapeutes certifiés. Les personnes vivantavec un lymphœdème, ou leurs proches, devraient apprendre la méthode pour appliquer ces bandages.

### Les exercices curatifs

Un professionnel de la santé certifié en lymphœdème vous indiquera comment réaliser une série d'exercices curatifs favorisant la décongestion du membre atteint.

## Le maintien et l'autogestion

Une fois le lymphœdème stabilisé grâce à la TLD (2 semaines ou plus), le thérapeute vous indiquera le vêtement de compression qui vous convient et vous aidera à faire la transition vers l'autogestion :

### Les vêtements de compression

Les vêtements de compression stabilisent l'enflure et sont une partie essentielle du traitement à long terme. Les vêtements doivent être prescrits par un médecin et ajustés par un spécialiste dans l'art de mesurer. Ils peuvent être achetés standards ou être fabriqués sur mesure, mais doivent toujours être bien ajustés. Les vêtements compressifs sont portés pendant la journée et spécialement pendant les moments de grande activité. Ils doivent être enlevés pour la nuit. Il existe une variété de produits de compression non élastiques et à élasticité limitée pour le port de jour et de nuit. En attendant la livraison de votre vêtement de compression, il est recommandé de stabiliser votre lymphœdème à l'aide de l'autobandage (voir ci-dessous).

### L'éducation à l'autogestion

Le lymphœdème est une condition qui requiert des soins quotidiens. Vous apprendrez auprès de votre thérapeute et/ou d'un groupe de soutien à bien le gérer. On vous initiera à l'autobandage pour assurer votre autonomie, à l'automassage (une version simplifiée du DLM) et aux soins de la peau.

### L'autobandage

Dans certains cas, afin de maintenir les résultats du traitement, votre thérapeute pourra vous enseigner l'autobandage. Votre autonomie s'en trouvera améliorée.

### L'automassage

Votre thérapeute vous enseignera les techniques d'automassage pour assurer une meilleure circulation de la lymphe.

### Les soins de la peau

- Il est indispensable d'accorder une attention particulière à la peau afin de réduire les risques d'infection. Nettoyez à l'aide d'un savon doux. Séchez complètement, appliquez un hydratant non allergène pour prévenir les gerçures et les irritations.
- Soyez vigilants face aux coupures, égratignures, échardes et piqûres d'aiguille. Utilisez un rasoir électrique pour éviter les coupures et irritations de la peau.

- En cas de coupure ou d'égratignure, nettoyez la blessure à l'aide d'un savon, appliquez un désinfectant et, si nécessaire, un onguent antibiotique. Au moindre signe d'infection, consultez un médecin immédiatement.
- Protégez votre peau à l'aide d'un écran solaire à indice de protection élevé pour éviter les coups de soleil et utilisez un chasse-moustiques pour éviter les piqûres d'insectes.

### Pour le lymphœdème du bras

- Protégez vos mains et vos ongles. Ne coupez pas vos cuticules.
- Lorsque vous recevez une manucure, informez le personnel que vous êtes à risque de lymphœdème et que le matériel utilisé doit être adéquatement stérilisé.
- Il est suggéré de porter des gants médicaux pour préparer la nourriture, des gants de caoutchouc pour les tâches ménagères, des gants de jardinage pour le travail à l'extérieur.

### Pour le lymphœdème de la jambe

- Protégez vos pieds et vos ongles. Ne coupez pas vos cuticules.
- Lorsque vous recevez une pédicure, informez le personnel que vous êtes à risque de lymphœdème et que le matériel utilisé doit être adéquatement stérilisé.
- Évitez de marcher pieds nus. Portez des chaussures fermées et des bas confortables.

### Exercice / mouvement / respiration profonde

Si vous commencez une nouvelle activité physique, ou que vous reprenez un programme d'entraînement, suivez les directives pour l'exercice de ce dépliant. L'exercice, le mouvement et la respiration profonde stimulent la circulation lymphatique. Afin de maintenir un fonctionnement normal pendant et après la thérapie de décongestion, il est conseillé de rester mobile et actif. L'exercice physique général augmente la force, préserve la mobilité des articulations, facilite le maintien d'un poids santé et aide à prévenir les blessures. En général, soyez le plus actif possible.

## Autres traitements

### Les pompes pneumatiques

On utilise parfois des pompes pneumatiques dans le traitement du lymphœdème. Cependant, elles peuvent donner lieu à des complications en poussant les fluides vers le haut, causant de l'enflure et un durcissement des tissus au-dessus de la zone traitée. Les pompes sont plus efficaces lorsqu'elles sont combinées à la TLD et sous la supervision d'un thérapeute.

### Les diurétiques

Habituellement, les diurétiques ne sont pas recommandés pour traiter le lymphœdème, car ils éliminent l'eau et augmentent la concentration de protéines, ce qui risque de provoquer un durcissement des tissus et d'augmenter l'inflammation. Cependant, il faut continuer de prendre ce médicament s'il vous a été prescrit pour un autre problème de santé. Veuillez discuter de toutes vos questions avec votre médecin.