

## Poids corporel

La sédentarité, la prise de certains médicaments et/ou traitements peuvent être associés à une prise de poids. Il est important d'essayer de stabiliser votre poids. Le surpoids et l'obésité sont associés à une aggravation du lymphœdème. Il n'y a toujours pas de recommandations alimentaires spécifiques pour le lymphœdème. Il est privilégié de suivre un régime alimentaire équilibré et varié.

## 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 enfle 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

- Si votre condition vous le permet, marcher peut être un exercice entrepris à tout moment.
- Obtenez l'approbation de votre médecin et/ou de votre thérapeute avant de commencer ou de reprendre tout programme d'exercices.
- Les études démontrent que l'exercice est bénéfique, et qu'il doit être adapté selon chaque individu. Écoutez votre corps, et reposez-vous au besoin.
- 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.
- Il est important de faire un exercice que vous aimez. Demandez à votre thérapeute ou professionnel qualifié comment adapter l'exercice à votre réalité.
- Il peut être pertinent de mesurer le membre une fois par mois ou avant d'entreprendre toute nouvelle activité physique.
- Selon le type d'exercice et/ou votre niveau de sudation, le port d'un vêtement de compression peut se faire pendant et/ou après l'exercice; un vieux vêtement de compression peut aussi être utilisé pendant l'exercice.
- 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, particulièrement pour les vols de longue durée.

# DEVENEZ MEMBRE RÉGULIER DE L'AQL!

Profitez de tous les avantages pour 42 \$\*

Votre adhésion de membre régulier comprend:

- L'Info AQL, un bulletin électronique incluant la traduction des articles de fond du magazine Pathways
- Magazine trimestriel Pathways imprimé (en anglais)
- Livret d'autogestion Se prendre en charge
- Carte assistance Cellulite
- Directives d'automesure bras et jambes
- L'info AQL Spécial Chirurgie
- Invitations VIP aux groupes d'éducation et de soutien et aux événements de l'AQL

Vos outils vous sont postés ou envoyés par courriel.

Formulaire d'adhésion au  
<https://infolympho.ca/devenir-membre>  
OU appelez au  
514 979-2463 / 1 866 979-2463

Vous êtes un professionnel de la santé ou une entreprise évoluant en lymphœdème?  
Faites-vous connaître avec une adhésion professionnelle ou corporative

Conditions et tarifs au  
<https://infolympho.ca/devenir-membre>  
OU 514 979-2463 / 1 866 979-2463



\* Sujet à changement

## Autres recommandations

- Lymphœdème du bras :
  - 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.\*
  - 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.
- 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.

Soutenez l'AQL et contribuez à la défense des intérêts des patients et à l'avancement des soins pour le lymphœdème

**DONNEZ !**

Vos dons à l'AQL permettent de tenir le coup face à une maladie sans remède... et de garder espoir!

Donnez à l'AQL et aidez-nous à :

- accompagner les personnes atteintes de lymphœdème au moyen d'outils éducatifs et de soutien;
- sensibiliser le corps médical au lymphœdème;
- obtenir plus de soins et d'aide du réseau de la santé;
- soutenir la recherche.

Petit ou grand, votre don sera très utile.

Donnez au <https://infolympho.ca/je-donne>

**MERCI DE VOTRE APPUI**  
« Ensemble, c'est moins lourd! »

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.

Mise à jour: Janvier 2025

# BIEN VIVRE AVEC LE LYMPHŒDÈME

## TRAITEMENTS, EXERCICES, AUTOGESTION

## Qui sommes-nous ?

L'Association québécoise du lymphœdème (AQL) est un organisme à but non lucratif fondé en 1999.

Notre mission est d'éduquer, de sensibiliser et de venir en aide aux personnes atteintes ou à risque de développer un lymphœdème.

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

# AQL

Association québécoise du lymphœdème

Tél.: 514 979-2463 / 1 866 979-2463

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

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

Le système lymphatique est un réseau à sens unique qui parcourt tout le corps. Il 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.

## Qu'est-ce que le lymphœdème ?

Le lymphœdème est de l'enflure et une inflammation qui sont causées par une accumulation anormale de liquide et de protéines dans les tissus du corps. Le lymphœdème devient souvent une condition chronique. Il survient plus fréquemment dans les bras et/ou les jambes, mais peut affecter d'autres parties du corps.

## Types de lymphœdème

Il existe essentiellement deux types de lymphœdème : primaire et secondaire. Le lymphœdème primaire survient lorsque le système lymphatique ne s'est pas développé normalement et est causé par une anomalie congénitale. Il 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 à la suite d'un traumatisme, de traitements pour un cancer ou encore de l'insuffisance veineuse chronique ou de l'obésité sévère. Le lymphœdème peut survenir des mois, voire des années, après les traitements.

## Lymphœdème : signes et symptômes

- Enflure, généralement graduelle ou parfois 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 pesanteur, de serrement, et/ou de fatigue dans le membre et/ou la région traitée ;
- Mouvement un peu plus limité ;
- Courbatures, douleur légère ou inconfort ;
- 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 liées au lymphœdème

- L'infection, appelée cellulite ou érysipèle, est le plus grand danger et nécessite un traitement immédiat avec antibiotiques (voir l'information supplémentaire ci-après) ;
- 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 peuvent vous affecter psychologiquement.

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

- Des rougeurs avec bords définis ou éruptions cutanées accompagnées de démangeaisons et se propageant ;
- Augmentation de l'enflure ;
- Élévation de la température de la peau ;
- Fièvre soudaine et frissons (impression de « symptômes grippaux »).

### 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 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 un traitement individualisé pouvant allier de la compression, des exercices curatifs, des soins de peau et de l'éducation à l'autogestion (dont l'automassage et l'autobandage) à de la thérapie manuelle favorisant la circulation lymphatique. La TLD est actuellement considérée comme le traitement le plus efficace disponible. Il y a d'abord une phase de décongestion, puis une phase de maintien. Il peut être nécessaire de refaire une phase de décongestion. Des thérapeutes sont spécifiquement formés et certifiés pour pratiquer la TLD. Consultez le Bottin du lymphœdème de l'AQL, aussi disponible en ligne au **www.infolympho.ca** pour trouver un(e) thérapeute certifié(e) près de chez vous.

### La compression

L'objectif de la compression dans cette phase est de stimuler la circulation lymphatique et d'empêcher l'accumulation de lymphe. Elle sera donc portée idéalement 24 heures sur 24. Différentes options de compression peuvent être possibles. Les plus communes sont :

- Les bandages de compression multicouches (BCM) consistent en l'application de plusieurs couches sur le membre (protectrice, rembourrage et bandages compressifs). Les BCM sont appliqués par des thérapeutes certifiés. Les personnes vivant avec un lymphœdème, ou leurs proches, devraient apprendre la méthode pour appliquer ces bandages.
- Les produits de compression ajustable consistent en l'application d'un vêtement de compression dont les bandes se chevauchent et sont maintenues à l'aide de velcro.
- Vous pouvez aussi retrouver des systèmes co-adhésifs ou à bandage unique (ex. Coban, système Fast n'go).

### 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.

### Les soins de la peau

Il est indispensable d'accorder une attention particulière à la peau afin de réduire les risques d'infection. Ceci est à faire tant pour la phase de décongestion que pour la phase de maintien.

- Nettoyez à l'aide d'un savon doux. Séchez complètement, appliquez un hydratant non allergène pour prévenir les gerçures et les irritations.

### La thérapie manuelle

Une forme commune de thérapie manuelle utilisée est le drainage lymphatique manuel (DLM). Le DLM est un massage doux qui stimule la circulation lymphatique et réoriente le liquide lymphatique vers les zones du corps où le système lymphatique fonctionne adéquatement. D'autres techniques peuvent être utilisées afin de réduire le durcissement des tissus et/ou redonner une meilleure mobilité tissulaire, à titre d'exemple.

## Le maintien et l'autogestion

Une fois le lymphœdème stabilisé grâce à la TLD (environ 2 semaines ou plus selon la sévérité), 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 sont une partie essentielle du traitement à long terme. Ils sont utilisés lorsque l'enflure initiale est minime ou pour maintenir la réduction obtenue avec la TLD. Les vêtements compressifs doivent être prescrits par un médecin et ajustés par un spécialiste dans l'art de mesurer. Ils peuvent être achetés en prêt-à-porter ou sur mesure, mais doivent toujours être bien ajustés. Les vêtements compressifs de jour 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, à l'automassage 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 par l'auto-application de bandages et/ou d'un vêtement à velcro. Votre autonomie s'en trouvera améliorée.

### L'automassage

Votre thérapeute vous enseignera les techniques d'automassage. Ceci est une version simplifiée du DLM qui a pour but d'améliorer la circulation de la lymphe.

### Les soins de la peau

Tout comme pour la phase de décongestion, il est primordial d'accorder une attention particulière à la peau pour la phase de maintien.

- 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.
- Protégez vos mains/pieds et vos ongles. Ne coupez pas vos cuticules.

### Lorsque vous recevez une manucure/pédicure, informez le personnel que vous êtes à risque de lymphœdème et que le matériel utilisé doit être adéquatement stérilisé.

- Lymphœdème du **bras** : Il est suggéré de porter des gants résistants aux coupures pour cuisiner, des gants de caoutchouc pour les tâches ménagères, des gants de jardinage pour le travail à l'extérieur.
- Lymphœdème de la **jambe** : 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 bouger et de rester 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 à l'extérieur.

## 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 du membre, causant de l'enflure et un durcissement des tissus au-dessus de la zone traitée. Les pompes sont plus efficaces lorsqu'elles sont utilisées en complément 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.