

Vivre avec le lymphoedème :

réduction des risques,
traitement et recherches
en vue de trouver un remède

Qui sommes-nous?

L'association québécoise du lymphoedème (AQL) est un organisme à but non lucratif fondé en 1999 pour sensibiliser la population sur le lymphoedème, ses causes et ses traitements.

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

Notre raison d'être :

Informé la population sur le lymphoedème, ses causes et ses traitements.

AQL
LAQ

Association québécoise du lymphoedème
Lymphedema Association of Quebec

Qu'est-ce que le lymphoedème ?

Le lymphoedème est une enflure causée par l'accumulation anormale de fluides dans les tissus sous-cutanés. Il peut survenir lorsque le système lymphatique ne s'est pas développé normalement ou a été endommagé par un traumatisme ou une blessure. Le lymphoedème devient souvent un état chronique. Il affecte fréquemment les membres mais il peut aussi atteindre d'autres parties du corps.

Comment fonctionne le système lymphatique?

Le système lymphatique, important élément du système immunitaire, aide à maintenir l'équilibre des fluides dans le corps. Les ganglions lymphatiques filtrent les cellules délétères qui sont ensuite éliminées par le système immunitaire. Les vaisseaux lymphatiques, tels un système d'évacuation des déchets, transportent la lymphe composée de liquides excédentaires, de protéines et de métabolites vers le coeur. La circulation lymphatique est activée par la contraction des vaisseaux lymphatiques et des muscles à l'exercice ainsi que par la respiration profonde.

Qu'est-ce qui cause le lymphoedème ?

On distingue principalement deux sortes de lymphoedème : primaire et secondaire. Le lymphoedème primaire peut être déjà présent à la naissance ou apparaître plus tard, pour des raisons inconnues. Quant au lymphoedème secondaire, il résulte des dommages causés au système lymphatique par un traumatisme, une intervention chirurgicale ou de la radiothérapie. Le lymphoedème survient souvent comme effet secondaire d'une intervention chirurgicale pour un cancer qui requiert l'ablation d'un ou de plusieurs ganglions comme, par exemple, dans les cas de cancer du sein, de la peau (mélanome), du système reproductif (ovaires, utérus, prostate, testicules), de la tête et du cou, de l'abdomen (vessie, colon). Le lymphoedème peut apparaître des mois, voire des années, après l'opération.

Quels sont les premiers signes du lymphoedème ?

- Enflure soudaine ou graduelle
- Sensation de lourdeur et/ou de souplesse réduite
- Peau dure, tendue, qui marque facilement sous pression
- Douleur, aiguë ou lancinante
- Oedème plus prononcé quand il fait chaud, humide ou à l'effort
- Infection (cellulite) de la zone affectée

Lors de l'apparition d'un ou de plusieurs de ces symptômes, il faut consulter un médecin. Une intervention rapide permet de limiter l'enflure et aide à prévenir les complications.

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

- Le risque le plus fréquent est une infection appelée cellulite : lorsqu'elle apparaît, cette condition nécessite un traitement aux antibiotiques.

En cas de cellulite, on peut observer les signes suivants :

- Taches rouges ou démangeaisons sur le membre affecté
- Enflure accrue
- Élévation de la température de la peau
- Apparition soudaine de fièvre ou de frissons

Les problèmes suivants peuvent aussi être détectés :

- Fibrose ou durcissement des tissus
- Plaies qui mettent plus de temps à guérir
- Douleur liée à la lourdeur ou à une réduction de la mobilité
- Difficulté à accomplir les tâches quotidiennes
- Détresse psychologique

Précautions en cas de lymphoedème ou de risque de lymphoedème

Exercices et respiration profonde

L'exercice permet de développer de l'endurance, de garder les articulations souples, de conserver un poids santé, d'être en bonne forme physique et d'éviter les blessures. La circulation lymphatique est stimulée par l'exercice et par une respiration profonde, notamment dans les activités suivantes : natation, exercices dans l'eau, marche, cyclisme modéré, danse, yoga, tai chi, qi gong et exercices aérobiques légers. Les personnes souffrant de lymphoedème doivent porter des vêtements de compression pendant l'exercice. La même recommandation s'adresse aux personnes à risque.

Poids

Il existe un lien entre l'obésité, l'apparition et la gravité du lymphoedème. Une nutrition saine et équilibrée permet de garder un poids santé. Le fait de réduire sa consommation de sodium ou de protéines ne semble pas avoir d'effet direct sur le lymphoedème.

Soins de la peau

- Il est important de protéger la peau et 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 piqûres d'aiguille. Utiliser un rasoir électrique afin d'éviter les coupures et l'irritation de la peau.
- En cas de coupure ou d'égratignure, nettoyer la plaie avec du savon, appliquer un désinfectant et, si nécessaire, un onguent antibiotique. Surveiller tout signe d'infection et, à la moindre alerte, consulter un médecin immédiatement.

Protéger la peau en utilisant :

- Un écran solaire à haut indice de protection pour éviter les coups de soleil.
- Un répulsif pour éviter les piqûres et morsures d'insectes.
- Un hydratant hypo allergène pour éviter gerçures et irritations.
- Soigner les mains et les ongles. Les cuticules ne doivent pas être coupées. Il est recommandé de porter des gants chirurgicaux pour faire la cuisine, des gants de caoutchouc pour les tâches ménagères et des gants de jardinage pour les gros travaux.
- Les pieds et les ongles d'orteils doivent faire l'objet d'une hygiène rigoureuse. Éviter de marcher pieds nus, de porter des sandales ou des chaussures ouvertes sur le devant. Porter des chaussures bien ajustées et des bas ou collants propres.

Précautions supplémentaires

- Éviter les injections, prises de sang ou traitements d'acupuncture sur le membre affecté. Songer à porter un bracelet « Alerte – lymphoedème ».
- Éviter de soulever et de porter des objets lourds. Évitez également les mouvements vigoureux et répétitifs, tels que frotter, récurer, pousser ou tirer.
- Attention à la pression et à la constriction!
- Éviter de prendre la tension artérielle sur le membre atteint.
- Ne pas porter de sac en bandoulière ni de sac à dos aux courroies serrées.
- Porter un soutien-gorge bien ajusté avec des bretelles légèrement rembourrées dont le support est bien réparti, de préférence sans cerceaux.
- Éviter tout élastique serré aux bas, aux collants ainsi qu'aux sous-vêtements.
- Éviter de porter des poignets et manches serrés ainsi que des bagues, bracelets ou montres serrés.
- Évitez les extrêmes de température – le froid extrême ou les longues périodes d'exposition à la chaleur (bains tourbillons et saunas).
- Lors de voyages en avion, les personnes souffrant de lymphoedème et les personnes à risque devraient porter un vêtement de compression pour prévenir ou limiter l'enflure provoquée par la baisse de pression atmosphérique.

Traitements pour le lymphoedème

Les traitements sont axés sur les bienfaits de la compression et l'amélioration de la circulation lymphatique.

Thérapie combinée de décongestion (TCD)

La thérapie combinée de décongestion (TCD) est un traitement qui allie le drainage lymphatique manuel, les bandages compressifs multicouches, les exercices décongestifs et les soins de la peau. La TCD est considérée comme étant le traitement le plus efficace disponible à ce jour. Les thérapeutes qui pratiquent la TCD doivent recevoir une formation et une accréditation spécifiques.

Drainage lymphatique manuel (DLM)

Le drainage lymphatique manuel est une technique douce qui permet de stimuler l'activité des vaisseaux lymphatiques et de déplacer manuellement le fluide lymphatique vers les endroits du corps où le système lymphatique fonctionne bien. Des techniques spéciales sont utilisées pour fragmenter les tissus fibrosés.

Bandages compressifs multicouches

Le traitement par bandages compressifs multicouches (enveloppements) consiste à appliquer successivement des couches de gaze, de mousse et de bandages compressifs à courte élasticité pour compenser la perte de souplesse de la peau due au lymphoedème, aider les muscles à stimuler la circulation lymphatique et éviter une nouvelle accumulation de liquide lymphatique provoquant l'enflure. Ces bandages peuvent être portés pendant la nuit. Des thérapeutes spécialement formés apposent ces bandages mais les patients peuvent apprendre à les appliquer eux-mêmes. Il existe toutes sortes de produits de compression non élastiques que l'on peut porter la nuit.

Vêtements de compression

Les vêtements de compression apportent le soutien nécessaire pour maintenir l'enflure à un niveau minimal et jouent un rôle essentiel dans le traitement. Ces vêtements doivent être prescrits par un médecin et ajustés aux bonnes dimensions par une personne compétente en la matière. Il peut s'agir de vêtements prêts-à-porter ou taillés sur mesure mais, dans tous les cas, ils doivent être parfaitement ajustés. Les vêtements sont portés le jour, surtout lors des moments de grande activité et enlevés au coucher.

Exercices favorisant la décongestion et soins de la peau

Les exercices favorisant la décongestion effectués sur une base régulière et modérée ainsi que les soins de la peau sont importants pendant et après les deux étapes actives du traitement.

Avertissements concernant les autres traitements

Des pompes pneumatiques sont parfois utilisées pour traiter le lymphoedème. Ces pompes peuvent toutefois être la cause de complications en faisant remonter le liquide lymphatique, provoquant une enflure et une fibrose au dessus de la zone traitée. Ces pompes peuvent être utilisées avec la TCD, dans certains cas seulement et ce, pour une courte période.

Les diurétiques ne sont généralement pas recommandés pour le traitement du lymphoedème car ils entraînent une extraction de l'eau contenue dans le corps, ce qui aggrave l'accumulation de protéines et peut provoquer un durcissement des tissus.

Recherches sur le lymphoedème et ressources disponibles

N'étant pas reconnu comme un problème de santé grave, le lymphoedème n'a pas fait l'objet de nombreuses recherches et, par conséquent, se trouve insuffisamment traité. Les médecins ne réussissent pas toujours à diagnostiquer le lymphoedème. Des techniques d'évaluation standardisées et des techniques de mesures précises sont nécessaires afin de mieux juger de l'efficacité des traitements et des thérapies. Avec l'amélioration de la recherche clinique, le lymphoedème et ses traitements seront mieux connus de la profession médicale et leur financement pourrait alors avoir une plus grande priorité pour nos gouvernements.

L'Association québécoise du lymphoedème a pour objectifs de renseigner, d'informer et de venir en aide aux personnes atteintes ou à risque de développer un lymphoedème. 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 difficile et les défis sont nombreux. Nous comptons sur votre soutien financier ou sur l'aide que vous pouvez fournir selon votre expertise personnelle pour atteindre nos objectifs.

Adresse postale :
Association québécoise du lymphoedème
6565 St. Hubert, Montréal, QC H2S 2M5
Tél. : 514-979-2463
www.infolympho.ca
aql@infolympho.ca

Cette brochure a été généreusement commanditée par :



Département d'Oncologie,
Université McGill
Department of Oncology,
McGill University



Hôpital Général Juif
Jewish General Hospital
Centre du Cancer Segal
Cancer Centre



Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre



Formulaire d'adhésion et de don à l'AQL

Adresse postale :
Association québécoise du lymphoedème
6565 St. Hubert, Montréal, QC H2S 2M5
Tél. : 514-979-2463
www.infolympho.ca
aql@infolympho.ca

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code Postal : _____

Tél. (jour) : _____

Tél. (soir) : _____

Courriel : _____

Devenez membre !

J'aimerais devenir membre pour une cotisation annuelle de :

- 30\$ ami de l'AQL
- 40\$ membre actif
- 130\$ membre thérapeute
- 200\$ 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 #86828 8978 RR0001. Un reçu officiel pour fins d'impôt sera émis pour tout montant de 10,00 \$ et plus.

Merci de votre appui !

Mise à jour : jan 2008

