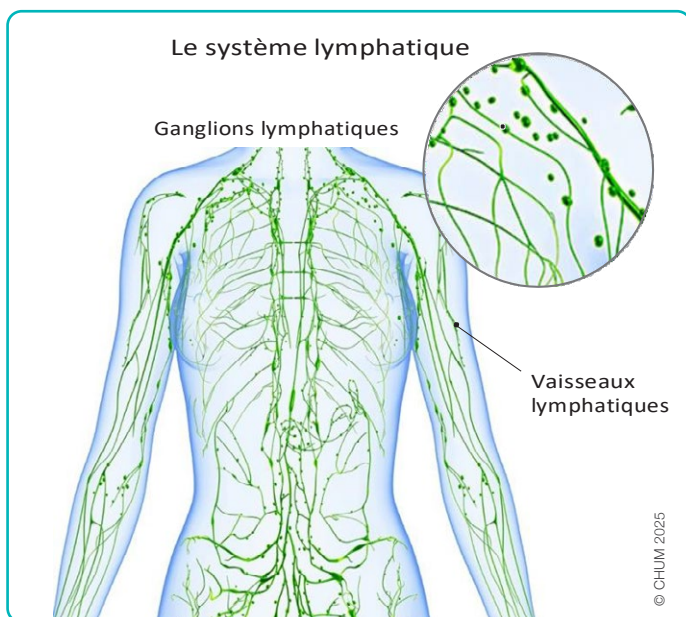


Le lymphœdème

Votre médecin vous a dit que vous pourriez avoir un lymphœdème. Cette fiche vous explique ce que c'est, comment le prévenir et comment en détecter les signes.

Qu'est-ce que le système lymphatique ?

Le système lymphatique est composé principalement de vaisseaux et de ganglions situés dans tout le corps. Ils contiennent la lymphe. La lymphe est un liquide qui renferme des éléments nutritifs, des déchets et des cellules immunitaires qui aident à combattre les infections. Les ganglions servent à filtrer la lymphe et participent à sa circulation.



Qu'est-ce que le lymphœdème ?

Le lymphœdème est un gonflement (enflure) d'un membre ou d'une partie du tronc. Il apparaît quand la lymphe s'accumule dans les tissus situés sous la peau.

Il y en a 2 types :

- Primaire. Il est causé par une malformation du système lymphatique. Il peut être présent depuis la naissance.
- Secondaire. Il peut survenir quand le système lymphatique est endommagé. Par exemple :
 - Dans des cas de cancer, quand un ou plusieurs ganglions sont retirés durant une opération. Selon le nombre de ganglions enlevés, il y a un risque faible ou modéré de faire un lymphœdème.
 - Suite à des traitements de radiothérapie.

Le risque de développer un lymphœdème secondaire est plus grand chez les personnes qui sont :

- âgées de plus de 70 ans
- obèses
- atteintes d'un cancer qui a envahi le système lymphatique

Cette fiche traite du lymphœdème secondaire

Quand le lymphoedème peut-il apparaître ?

Il faut savoir que seul un petit nombre de personnes auront un lymphoedème suite à certains traitements. Il apparaît plus souvent dans la première année qui suit l'opération ou la radiothérapie. Mais quelquefois, c'est plusieurs années après. Le risque reste tout au long de la vie.

Toutefois, il existe des moyens de diminuer le risque de son apparition et de reconnaître ses premiers signes. Aller voir un médecin dès qu'il survient permet de mieux le contrôler.

Quels signes et symptômes dois-je surveiller ?

- Une enflure, rapide ou plus lente, dans les zones proches du site de l'opération ou de la radiothérapie. Cela peut être dans un bras, un sein, le tronc, une jambe, le cou, le visage ou les parties génitales.

Par exemple, pour une personne ayant eu des ganglions enlevés près de l'aisselle, les zones à surveiller sont le bras, le sein et le tronc du côté opéré.

- Une enflure plus importante quand il fait chaud et humide, ou quand vous faites un effort.
- Les sensations suivantes dans la région de l'opération ou de la radiothérapie :
 - lourdeur
 - chaleur
 - serrement
 - fatigue dans le membre
 - peau tendue, dure, qui laisse des marques sous la pression



Les traces laissées par la pression peuvent être un signe de lymphoedème.

Quelles sont les complications possibles ?

Si le lymphoedème n'est pas traité, l'enflure peut augmenter et rendre les mouvements plus difficiles. La peau peut changer de texture (devenir plus ferme) et le risque d'infection est plus grand.

Quels sont les traitements ?

Le lymphoedème est chronique, c'est-à-dire qu'il ne peut pas être guéri. Il peut être contrôlé grâce à :

- des exercices de physiothérapie spécifiques à votre cas
- des exercices et des massages qui aident à faire circuler la lymphe (drainages lymphatiques)
- des soins de la peau
- le port d'un vêtement qui permet de contenir l'enflure et d'améliorer la circulation de la lymphe (vêtement compressif)



Puis-je empêcher l'apparition du lymphoedème ?

Il est possible de diminuer son risque d'apparition ou de réduire ses symptômes grâce aux précautions suivantes.

- Bouger
 - Utilisez le membre à risque (bras ou jambe) dans les activités quotidiennes.
 - Faites de l'exercice, des activités sportives.
 - Évitez les mouvements trop vigoureux et répétitifs avec le bras du côté opéré.

Cela favorise la circulation du sang et de la lymphe.

- Éviter les infections
 - En cas de blessure, de coupure, d'éraflure, d'irritation de la peau, de coup de soleil ou de brûlure, nettoyez la plaie avec de l'eau savonneuse. Vous pouvez appliquer un onguent antibactérien. Consultez un médecin si des signes d'infection apparaissent (enflure, rougeur, chaleur, douleur).
- Exposition à des températures extrêmes : chaleur (spa ou sauna) et froid.
- Maintenir un poids santé
 - Un surplus de poids demande un travail supplémentaire au système lymphatique.
 - Dans la mesure du possible, utilisez le bras du côté non opéré pour faire une prise de sang.
 - Dans votre quotidien, éviter les compressions soutenues : bijou trop serré (bague), soutien-gorge trop ajusté, sac porté en bandoulière, vêtement ou accessoire serré au poignet (montre) ou au niveau du bras.

Que faire si j'ai des signes de lymphœdème ?

- Si vous pensez qu'il est causé par une activité précise, cessez-la. Toutefois, il est important de rester actif pour avoir une bonne circulation du sang et de la lymphe.
- Reprenez ou augmentez les exercices recommandés suite à votre opération pour retrouver votre mobilité.
- Consultez votre médecin ou votre infirmière pivot même si l'enflure diminue.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

N'hésitez pas à communiquer avec votre équipe de soins.

Il existe d'autres fiches santé produites par le CEMTL. Demandez à votre équipe de soins lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site

<https://biblio.ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/fr/services-aux-patients-et-la-famille/publications-ciup>

Ressources utiles

Espace partenaires en cancérologie

☎ 514 252-3400, poste 2528

🌐 ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/espace-partenaires-cancerologie

Société canadienne du cancer

☎ 1 888 939-3333

🌐 cancer.ca

Fondation québécoise du cancer

☎ 1 800 363-0063

🌐 cancerquebec.ca

Fondation cancer du sein du Québec

☎ 1 877 990-7171

🌐 rubanrose.org

Association québécoise du lymphœdème

☎ 1 866 979-2463

🌐 infolymphe.ca

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

🌐 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup> ✉ ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Texte adapté de la fiche santé *Le lymphœdème* produite par le Centre de littératie en santé du CHUM : www.chumontreal.qc.ca/centre-litteratie-sante.

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons



CP-ONC-086

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

