



Vivre avec le lymphœdème : Se prendre en charge



Bienvenue

Ce livret est destiné aux personnes nouvellement diagnostiquées d'un lymphœdème et aux patients qui ont des questions sur la façon de vivre avec cette maladie chronique. L'information y est présentée afin d'être facile à lire et à comprendre. Le livret propose des suggestions et des informations fondées sur la recherche disponible et les conseils d'experts.

Nous vous recommandons également de discuter de votre lymphœdème avec un professionnel de la santé qualifié.

Remerciements

Merci aux nombreuses personnes qui ont contribué à ce livret éducatif, dont les membres du Groupe de travail en éducation du Partenariat canadien du lymphœdème pour le contenu, le Conseil d'administration de l'Alberta Lymphedema Association pour le partage des points de vue des patients,

Table des matières

| | |
|---------------------------------------|----|
| Qu'est-ce que le lymphœdème | 3 |
| Les facteurs de risque | 5 |
| Les signes et symptômes | 6 |
| Les stades du lymphœdème | 8 |
| Le traitement | 9 |
| La prise en charge | 13 |
| Le soutien | 18 |

Un diagnostic de lymphœdème peut affecter grandement votre vie. La clé pour bien gérer cette condition est d'approfondir le plus possible vos connaissances, afin de prendre en main votre condition et de pratiquer l'autogestion. Nous espérons que ce livret saura à la fois vous informer, vous inspirer et vous encourager à adopter un mode de vie sain qui améliorera votre qualité de vie tout en composant avec le lymphœdème.

Anna Kennedy

Directrice générale, Partenariat canadien du lymphœdème

Kathleen Gotts pour la révision du texte, NLNet qui nous a permis d'utiliser ses photographies, et BCS Communications Ltd. pour leurs solutions créatives. Nous remercions spécialement Marie-Ève Letellier, D^{re} Anna Towers et Anne-Marie Joncas, responsables de cette version française bonifiée.

Septembre 2017 © CLF/PCL

Ce livret est une publication du Partenariat canadien du lymphœdème, rendue possible grâce au financement initial de l'**Alberta Lymphedema Association**.

La version française est rendue possible grâce au soutien financier de l'**Association québécoise du lymphœdème**.

Nous reconnaissons le soutien financier du ministère du Patrimoine canadien.

Crédits photo : NLNet.

Visitez impressedbyyou.com pour commander leur album de portraits.



Qu'est-ce que le lymphœdème?

Lymphœdème (lin-feu-dèm) : **enflure chronique** (œdème) causée par une accumulation de liquide (lymphe).

Qui développera un lymphœdème et pourquoi?

Le lymphœdème affecte les hommes, les femmes et les enfants de tous âges.

Le lymphœdème primaire survient lorsqu'une personne naît avec un système lymphatique défectueux. Les signes de lymphœdème peuvent être présents dès la naissance ou se manifester pendant la puberté ou plus tard. Un développement tardif peut être lié à des changements hormonaux ou de poids qui surchargent le système lymphatique. Le lymphœdème primaire est plus fréquent chez les femmes que chez les hommes. Il touche principalement les jambes.

Le lymphœdème secondaire est plus fréquent que le lymphœdème primaire. Il se produit lorsque le système lymphatique est endommagé par une chirurgie, de la radiothérapie ou une blessure (p. ex. une brûlure ou une infection de la peau). Il peut se développer peu de temps après le traumatisme ou plusieurs années plus tard. Les personnes traitées pour un cancer (p. ex. sein, prostate, gynécologique, mélanome, lymphome ou autres cancers) sont à risque de développer un lymphœdème toute leur

vie s'ils ont eu un retrait de ganglions ou de vaisseaux lymphatiques ou si ceux-ci ont été endommagés pendant les traitements. Le lymphœdème secondaire peut aussi se développer en raison d'une chirurgie sans lien avec le cancer ou d'autres causes comme les traumatismes graves, les infections à répétition, l'insuffisance veineuse ou la filariose (une forme grave de lymphœdème causée par des insectes dans certains pays tropicaux). Le lymphœdème relié à des causes « secondaires » se développe souvent dans la partie du corps où le système lymphatique est défectueux ou endommagé. Plus les dommages sont importants, plus votre risque de lymphœdème est élevé.



Vivre avec le lymphœdème

Causé par une accumulation de liquide, le lymphœdème est une condition qui affecte la personne pour la vie. Il se produit quand le système lymphatique est défectueux ou endommagé et ne peut plus fonctionner normalement. Ce qui entraîne une enflure chronique (de longue durée) dans les tissus où la circulation lymphatique est bloquée. L'enflure touche le plus souvent un bras ou une jambe, mais elle peut aussi affecter le sein, le tronc, les organes génitaux ou encore, la tête et le cou.

Un diagnostic et des traitements précoces sont le meilleur moyen de gérer le lymphœdème.

Qu'est-ce que le système lymphatique?

Le système lymphatique fait partie des systèmes circulatoires et immunitaires de votre corps. Il aide à garder votre corps en bonne santé en :

- Maintenant l'équilibre des liquides dans les tissus
- Transportant les protéines et les graisses digérées pour nourrir vos cellules
- Aidant à combattre les infections en éliminant les bactéries, les virus et d'autres germes

Quel est son rôle?

Il dirige le liquide lymphatique, aussi appelé lymph, vers le cœur à travers un réseau de vaisseaux lymphatiques et de ganglions lymphatiques.

- La lymphe est un liquide clair composé d'eau, de protéines et de globules blancs qui luttent contre les infections
- Les vaisseaux lymphatiques transportent et drainent la lymphe vers le système sanguin et le cœur
- Les ganglions lymphatiques filtrent les bactéries, les virus, les autres germes et les déchets pour vous garder en bonne santé

Qu'est-ce qui stimule la circulation lymphatique?

- Le mouvement de vos muscles
- La respiration profonde
- Un type spécial de massage doux appelé drainage lymphatique manuel

Qu'est-ce qui nuit à la circulation lymphatique?

- Les « entonnoirs » naturels de votre corps, tels que le pli du genou, de la cheville, de l'aisselle, du coude ou de l'aîne
- Les tissus blessés, tels que les ecchymoses, enflures ou cicatrices.

Qu'est-ce qui cause l'enflure?

- Lorsque votre système lymphatique est en santé, votre corps déplace bien la « charge lymphatique », et il n'y a habituellement pas d'enflure des tissus
- Si votre corps n'est pas capable de bien déplacer la « charge lymphatique » et qu'il y a une accumulation de liquide, une enflure des tissus se produira

En cas d'enflure, la santé des tissus et des cellules de cette partie se dégrade et le risque d'infection augmente. Un diagnostic et des traitements précoces donnés par un thérapeute certifié en lymphœdème sont la meilleure façon de gérer la condition.

Combien de personnes au Canada ont un lymphœdème?

Environ 1 million de Canadiens présentent un œdème chronique ou un lymphœdème, et ce nombre est en croissance. Auparavant, on pensait que le lymphœdème relié au cancer était la forme la plus courante. Cependant, des données récentes révèlent que plusieurs personnes sont atteintes d'un lymphœdème en complication d'une maladie veineuse chronique, d'une chirurgie non reliée au cancer ou d'obésité morbide.

Qu'est-ce qui augmente le risque de lymphœdème?

Le risque de développer un lymphœdème dépend d'un certain nombre de facteurs, dont :

- Des antécédents familiaux d'enflure chronique (de longue durée)
- Si vous avez été opéré, le nombre, la taille et l'emplacement des ganglions lymphatiques qui ont été enlevés ou endommagés
- Si vous avez eu de la radiothérapie ou une blessure, la gravité des dommages subis par votre système lymphatique
- Être atteint d'une maladie veineuse chronique
- Avoir des antécédents d'infections de la peau, dont la cellulite (voir en page 17)
- Être en surpoids et/ou inactif peut accroître ces facteurs de risque

Présenter un facteur de risque ne signifie pas qu'une personne développera un lymphœdème, mais cela augmente le risque. En fait, si votre système lymphatique est défectueux ou endommagé, vous présentez un risque à vie d'être atteint d'un lymphœdème.

Où se développe le lymphœdème?

Le lymphœdème peut apparaître dans toutes les parties du corps où le système lymphatique est bloqué. Par exemple, si on vous a retiré des ganglions lymphatiques à l'aisselle pour traiter un cancer du sein, vous pouvez développer un lymphœdème au bras, au tronc ou au dos du côté opéré.

Personne ne peut prédire qui développera un lymphœdème.

- Votre corps peut très bien guérir après les traitements et assurer la bonne circulation de la lymphe dans les parties endommagées
- Ou encore l'étendue des dommages à votre système lymphatique peut se combiner à d'autres facteurs de risque et déclencher un lymphœdème - pendant les traitements ou plusieurs années plus tard

Le lymphœdème est une condition à vie. Il ne peut pas être prévenu ou guéri, mais il peut être géré. Adopter un comportement de réduction des risques, faire de l'autogestion, avoir un diagnostic et des traitements précoces demeurent la meilleure façon de le contenir et de bien le gérer.

Le traitement du cancer et les risques de lymphœdème

Au Canada, une cause fréquente du lymphœdème secondaire est le traitement contre le cancer (p. ex. pour les cancers du sein ou de la prostate, les cancers gynécologiques, le mélanome, le lymphome ou d'autres cancers). La chirurgie et la radiothérapie pour un cancer endommagent à différents degrés le système lymphatique en touchant aux vaisseaux et ganglions lymphatiques.

Certains traitements contre le cancer entraînent un risque à vie de lymphœdème.

Quels sont les signes et symptômes?

Les premiers signes et symptômes du lymphœdème comprennent :

- Une enflure qui peut être soudaine, graduelle ou occasionnelle - le plus souvent l'enflure se situe au bras ou à la jambe, mais elle peut aussi être à la poitrine, au tronc, à la tête ou au cou
- Les vêtements, chaussures, bagues ou montres peuvent sembler serrés, sans présence de gain de poids
- Des sensations de lourdeur, de serrement, d'enflure ou de chaleur à la partie touchée
- Engourdissements, fourmillements, douleurs vives ou sensations de picotements et d'aiguilles dans la zone touchée
- La peau peut sembler serrée ou étirée, et parfois sa texture semble plus épaisse

Le lymphœdème peut-il s'aggraver s'il n'est pas traité?

Les signes et symptômes d'aggravation comprennent :

- L'un ou l'autre des premiers signes énumérés ci-dessus
- Des infections de la peau à répétition aux parties affectées
- Un liquide clair s'écoulant de la peau
- Des zones durcies sous la peau
- Des changements cutanés comme un épaissement, des zones sèches et/ou rugueuses, un changement de couleur ou des nodules durs et formant des cloques à la surface de la peau
- Des sensations de picotements et d'aiguilles aux doigts ou aux pieds
- Une diminution de la mobilité et de la fonction des articulations aux membres enflés
- Si votre vêtement de compression devient trop serré, mais sans que vous ayez pris du poids

Si vous remarquez des signes de lymphœdème, consultez un professionnel de la santé dès que possible. Avec un diagnostic et des traitements précoces, vous pouvez contrôler le lymphœdème et diminuer votre risque de complication.

Surveillez les signes d'infection cutanée (cellulite)

La cellulite est une infection bactérienne soudaine et non contagieuse touchant les tissus sous la peau. Les personnes atteintes d'un lymphœdème présentent un risque accru de cellulite. L'infection doit être traitée immédiatement par antibiotiques, car elle peut se propager rapidement. Quand elle est aiguë, les patients peuvent être hospitalisés pour traiter l'infection.

Pour les signes et symptômes de cellulite, consultez la page 17.

Comment le lymphœdème est-il diagnostiqué?

Si vous remarquez des signes de lymphœdème, consultez un professionnel de la santé dès que possible. Il s'attardera à votre histoire médicale, examinera toute enflure visible ou tout autre symptôme, mesurera le volume des membres et vérifiera la présence de lymphœdème au moyen des tests de Stemmer (pli de la peau) et du godet. Il fera également des tests pour exclure d'autres causes d'enflure (p. ex. premiers stades d'une maladie veineuse, varices, problèmes de thyroïde, lipœdème ou autres causes). Parfois, un test d'imagerie sera effectué pour déterminer l'endroit où la circulation est bloquée.

Le signe de Stemmer (pli de la peau)

Le pli de la peau est pincé à la base du deuxième orteil ou du doigt. S'il est facile de pincer et de soulever un pli de peau de moins de 2 à 3 mm, cela indique qu'il n'y a pas d'enflure dans votre main/pied. Si le pli de la peau est plus épais que 3 mm ou s'il ne peut être soulevé, cela pourrait être un signe de lymphœdème.

Le test du godet

Le pouce ou un doigt est pressé doucement dans la partie enflée et maintenu pendant 30 secondes. Si cette pression laisse une marque pendant un certain temps, il s'agit d'un signe de lymphœdème. Si l'évaluation suggère un lymphœdème, vous devez être dirigé vers un thérapeute certifié en lymphœdème (voir page 9).

Mesurer le lymphœdème

Un thérapeute en lymphœdème mesurera la partie/membre affecté pour calculer son volume. Il n'y a pas de méthode standard, mais les mesures sont prises au même endroit chaque fois, afin de déterminer si l'enflure a augmenté, est stable ou a diminué. Pour mieux surveiller votre condition, un thérapeute peut enseigner, à vous ou à l'un de vos proches, comment prendre les mesures. Les mesures de suivi vous permettent de prendre en charge le lymphœdème.



Qu'est-ce que le lipœdème?

Le lipœdème est une affection qui touche certaines femmes. Il est causé lorsque des dépôts de graisse s'accumulent anormalement aux fesses, aux jambes et aux chevilles (mais pas aux pieds). Il ne s'agit pas d'obésité et le contrôle du poids n'y change rien. Tout comme le lymphœdème, le lipœdème est une condition à vie et souvent mal diagnostiqué. Les deux conditions sont par contre différentes.

Il est important qu'un professionnel de la santé vous donne un diagnostic juste.

Quels sont les stades du lymphœdème?

Le lymphœdème est une condition qui se dégradera avec le temps si elle n'est pas traitée ou bien gérée.

Le lymphœdème est divisé en quatre stades. Les signes de lymphœdème et les traitements requis sont différents pour chaque stade. Un thérapeute en lymphœdème évaluera votre stade afin de développer le meilleur plan de traitement pour vous.

Stade 0 : Latent/Début (sans enflure visible)

Il y a des changements subtils au niveau des tissus, de la peau et des sensations au membre affecté, mais aucun signe visible d'enflure. Ce stade peut se maintenir pendant des mois ou des années avant que l'enflure devienne visible.

Stade 1 : Léger (l'enflure peut être inversée)

Les premiers signes visibles d'enflure apparaissent à ce stade. L'œdème est mou et peut former un creux à la pression du pouce (forme un « godet »). Lorsque le membre atteint est élevé, l'enflure a tendance à se réduire. L'enflure survient souvent le soir, mais disparaît au matin.

Stade 2 : Modéré (l'enflure ne peut plus être inversée)

À ce stade, l'élévation du membre affecté ne réduit plus les tissus enflés. L'œdème à godet peut encore se manifester, mais une pression plus forte peut être nécessaire pour former un creux. Au stade 2 plus avancé,

il peut être impossible de former un godet en raison d'une accumulation de tissu adipeux ou du durcissement des tissus (appelé fibrose).

Stade 3 : Avancé (l'enflure est extrême)

La peau a durci (fibrose) et la formation de godet n'est plus possible. La peau peut également être plus sèche et plus épaisse, et présenter des excroissances et des fuites de liquide lymphatique (appelées lymphorrhée).

Un diagnostic et une évaluation appropriés du lymphœdème constituent la première étape pour un traitement efficace.



Comment le lymphœdème est-il catégorisé?

Pour classifier le lymphœdème, un thérapeute certifié en lymphœdème considérera ces éléments : Le degré d'enflure, la santé du tissu sous-jacent et un historique d'infections telles que cellulite, inflammation ou autres complications.

La gradation aide le thérapeute à élaborer le meilleur plan de traitement pour vous.

Comment évalue-t-on le lymphœdème?

Lors de votre premier rendez-vous, le thérapeute en lymphœdème vous questionnera sur vos antécédents médicaux, mesurera vos membres et évaluera la peau de la partie atteinte. Cette évaluation servira de base à votre plan de traitement.

Votre plan de traitement variera selon le stade de votre lymphœdème et la phase du traitement.

La phase intensive : vise à réduire l'enflure par des bandages de compression, le drainage lymphatique, des soins de la peau et des exercices. Le thérapeute en lymphœdème est très engagé dans cette phase.

La phase de maintien : vise à stabiliser votre état et à maintenir la réduction obtenue au moyen de vêtements de compression, de soins de la peau assidus, d'activités physiques régulières et de l'automassage pour assurer un drainage lymphatique. Vous serez responsable de vos soins et découvrirez ce qui vous convient le mieux.

Le meilleur traitement est la thérapie lymphatique décongestive (TLD), dispensée par un thérapeute certifié en lymphœdème et incluant :

- **Un traitement compressif** (par bandages et/ou vêtement de compression) pour réduire et contenir l'enflure

- **Le drainage lymphatique manuel** (DLM – type spécial de massage doux) pour améliorer la circulation lymphatique, diriger la lymphe vers d'autres voies de drainage, décongestionner ou assouplir les tissus durcis

- **L'éducation aux soins de la peau** pour éviter les infections

- **Les exercices** pour favoriser la fonction et la circulation lymphatiques

Votre thérapeute peut également suggérer que vous consultiez d'autres professionnels de la santé (p. ex. nutritionniste, diététiste, spécialiste en exercice, kinésologue ou travailleur social) pour une évaluation plus complète ou pour vous aider à améliorer votre santé.

Comment puis-je trouver un thérapeute en lymphœdème?

Au Canada, les thérapeutes doivent être certifiés afin d'évaluer et de traiter le lymphœdème. Les thérapeutes en lymphœdème canadiens sont des infirmières, physiothérapeutes, ergothérapeutes et massothérapeutes agréés qui respectent les normes de formation nationale du Partenariat canadien du lymphœdème. Pour être certifiés, ces thérapeutes s'entraînent pendant au moins 135 heures auprès d'une école reconnue. La plupart des thérapeutes au Canada travaillent en cliniques privées. Certains centres de cancérologie proposent des services pour le lymphœdème, qui sont généralement réservés à leurs propres patients.

Pour trouver un thérapeute en lymphœdème dans votre région, communiquez avec l'association en lymphœdème de votre province (voir en page 23).

Traitement : La compression

Le traitement par compression utilise des bandages spéciaux et des vêtements pour réduire et contrôler l'enflure. Le type de compression dont vous avez besoin sera personnalisé pour vous et variera selon que l'enflure est légère, modérée ou grave.

La compression dépendra également de votre stade et de la phase de votre traitement. Ces éléments détermineront votre plan de traitement.

Les bandages de compression

Deux approches pour les bandages de compression permettent de réduire l'enflure :

- La première approche consiste à appliquer tous les jours des bandages, qui peuvent être lavés, suspendus pour séchage et réutilisés
- L'autre approche emploie un bandage cohésif à deux couches qui est appliqué une ou deux fois par semaine; il peut être laissé en place pendant plusieurs jours, mais ne peut pas être réutilisé

Les vêtements de compression

Différents types de vêtements sont utilisés pour garder l'enflure sous contrôle :

- Des manchons, bas ou gants compressifs à divers niveaux de compression sont fabriqués pour le lymphœdème touchant différentes parties du corps
- Des vêtements différents sont conçus pour le port de jour ou de nuit
- Des tricot plats et circulaires sont offerts dans une gamme de couleurs et de styles
- Des vêtements préfabriqués et sur mesure sont disponibles dans les boutiques spécialisées en ajustement de vêtements de compression et parfois, en pharmacie

Souvent, les personnes atteintes d'un lymphœdème léger à modéré ne portent leur vêtement de compression que pendant la journée. Pour les personnes atteintes d'un lymphœdème modéré ou grave, un thérapeute pourrait recommander des vêtements de compression de nuit et de jour.



La prescription pour compression

Vos vêtements de compression sont prescrits par un médecin, le plus souvent selon les recommandations de votre thérapeute en lymphœdème. Que vous ayez besoin de vêtements de compression préfabriqués ou sur mesure, adressez-vous à un ajusteur de vêtements de compression qualifié.

Traitement : l'achat de vêtements de compression

Au début, s'adapter à votre routine de compression peut sembler un défi. Si vous magasinez pour votre premier vêtement de compression ou si vous n'avez pas encore trouvé le bon vêtement, vous avez sans doute beaucoup de questions. C'est ce que vivent la plupart des gens. Trouver des réponses à vos questions fait partie du processus d'adaptation à la vie avec un lymphœdème – et constitue une étape importante pour apprendre à le prendre en main.

Obtenir une ordonnance

Tout d'abord : les vêtements de compression sont prescrits par un médecin, souvent en fonction de la recommandation de votre thérapeute en lymphœdème. Toutes les prescriptions comprennent au moins les éléments suivants :

- Votre nom
- Le diagnostic (p. ex. lymphœdème primaire, lymphœdème relié au cancer du sein)
- Le côté affecté (p. ex. gauche, droite, bilatéral)
- La partie du corps atteinte (p. ex. bras, jambe, organes génitaux)
- Le vêtement (p. ex. bas au genou, manchon et/ou gant)
- Le tissu du vêtement (p. ex. tricot circulaire ou tricot plat)
- Le type de vêtement (p. ex. prêt-à-porter/standard ou sur mesure)
- Le niveau de compression (p. ex. 15-20 mmHg, 20-30 mmHg, 30-40 mmHg, 40-50 mmHg)

- Des considérations spéciales si nécessaire (p. ex. fil d'argent pour la gestion des plaies, insertion de soie pour réduire le frottement au niveau du pouce/coude)

Vous pourriez avoir besoin d'une prescription distincte pour les bandages de compression, les matériaux de rembourrage ou les aides à l'enfillement et l'enlèvement des vêtements.

Faire ajuster le vêtement

Plusieurs pharmacies vendent des vêtements de compression. Toutefois, ces vêtements à faible compression ne sont pas conçus pour traiter le lymphœdème.

Pour obtenir des conseils d'experts, visitez un ajusteur en vêtement de compression qualifié dans un centre spécialisé. Ces ajusteurs travaillent souvent avec des thérapeutes en lymphœdème. Ils connaissent bien les types de produits disponibles et ont été formés pour mesurer le membre atteint afin d'obtenir un vêtement présentant un bon ajustement et le bon niveau de compression. Si vos vêtements de compression sont couverts par votre régime de santé provincial ou territorial, vérifiez si ce régime exige l'achat de vos vêtements auprès de certains centres et ajusteurs.



Trouver un ajusteur

Informez-vous auprès de votre thérapeute en lymphœdème ou communiquez avec votre association provinciale pour obtenir des conseils sur les centres et ajusteurs de vêtements de compression.

Traitement : Le choix du vêtement

Un ajusteur en vêtement de compression qualifié vous présentera un choix de différents types de tissus et de couleurs. Gardez en tête que même si vous aimez la sensation d'un tissu, il pourrait ne pas vous convenir. Quelques essais peuvent être nécessaires avant de trouver un vêtement qui est efficace pour vous. Si vous avez des questions, adressez-vous à votre ajusteur ou à votre thérapeute en lymphœdème. Votre thérapeute peut généralement communiquer avec l'ajusteur en votre nom.

Quand vous présenter chez l'ajusteur

Pendant la phase intensive du traitement, votre thérapeute en lymphœdème notera régulièrement les mesures de vos membres. Une fois l'enflure réduite de façon optimale, votre thérapeute vous conseillera de consulter un ajusteur en vêtement de compression. Même si votre thérapeute a mesuré votre (vos) membre(s) affecté(s), l'ajusteur prendra de nouvelles mesures.

Une fois en phase de maintien, vous devrez vous procurer un nouveau vêtement de compression tous les 3 à 6 mois, selon la fréquence à laquelle vous le portez et le stade de votre lymphœdème. Votre thérapeute peut vous proposer quelques séances de thérapie lymphatique décongestive (TLD) pour réduire le membre autant que possible, avant qu'il soit mesuré pour le nouveau vêtement.

À quelle sensation s'attendre

Votre vêtement de compression devrait être plutôt confortable à porter. L'ajusteur vous montrera comment l'enfiler. Ne soyez pas surpris si vous devez faire quelques essais avant de réussir. Prenez rendez-vous avec votre thérapeute en lymphœdème au cours des premiers jours où vous portez votre nouveau vêtement. Il est important de vous assurer que vous le portez correctement et qu'il vous convient parfaitement. Un vêtement bien ajusté devrait être suffisamment long pour couvrir le haut du membre atteint. Il ne devrait pas faire augmenter l'enflure de votre ou vos membres atteint(s) (p. ex. si vous avez un lymphœdème du bras et portez un manchon de compression, vous ne devriez pas voir une augmentation de l'enflure de ce côté). Si vous éprouvez une augmentation de l'enflure, consultez votre ajusteur et votre thérapeute en lymphœdème.

Faire l'essai de votre nouveau vêtement

Lorsque vous commandez votre vêtement, informez-vous auprès de votre ajusteur de la période d'essai ou de garantie. Généralement, la période d'essai sera de 7 à 10 jours, ou plus. Si vous avez des doutes quant à l'ajustement ou avez un problème avec votre nouveau vêtement, prenez rendez-vous dès que possible avec votre ajusteur. Le problème peut être relié à la façon dont vous enfiler le vêtement, ou encore à une confection ou des mesures erronées.



Traitement : Le drainage lymphatique et l'éducation à l'autogestion

Pour prendre en charge et gérer le lymphœdème, il faut trouver un juste équilibre. L'objectif est de maintenir la stabilité de l'enflure et des symptômes ou de les réduire. Pour y arriver, vous devrez en apprendre le plus possible sur le lymphœdème, surveiller votre santé, savoir ce qui améliore ou aggrave vos symptômes et faire de votre mieux pour gérer ces éléments.

Dans le cadre de votre plan de traitement initial, votre thérapeute certifié en lymphœdème vous fera bénéficier d'un massage appelé drainage lymphatique manuel et vous montrera à prendre en charge la gestion de votre lymphœdème.

Le drainage lymphatique manuel est un type spécial de massage doux qui favorise la circulation lymphatique, facilite la relaxation, réduit la douleur et améliore la mobilité. Il s'agit d'une technique nécessitant une formation spécifique et qui ne peut être dispensée que par un thérapeute certifié en lymphœdème. Les mains du thérapeute exécutent des mouvements légers sur votre peau dans une certaine direction. Cette technique aide à déplacer la lymphe sous la surface de votre peau vers des vaisseaux lymphatiques plus importants de votre corps. Pendant la phase intensive, votre thérapeute en lymphœdème peut réaliser un drainage lymphatique

manuel avant d'appliquer des bandages de compression. Votre thérapeute peut également vous traiter au moyen d'autres techniques manuelles pour assouplir les tissus endurcis (fibrose). Ces techniques peuvent contribuer à traiter les tissus endommagés par la radiothérapie ou endurcis par l'enflure.

L'éducation à l'autogestion visant la prise en charge par le patient est une partie très importante du rôle du thérapeute. L'apprentissage de l'autogestion pour vous et les personnes impliquées dans vos soins comprend :

- Des soins de la peau assidus pour prévenir les infections
- Des exercices spéciaux pour favoriser la circulation lymphatique
- Des conseils nutritionnels pour le maintien d'un poids santé
- L'automesure pour le suivi, l'automassage pour drainer la lymphe
- Des techniques de bandage par compression pour les soins à domicile

Reportez-vous à la section débutant en page 16 pour des conseils pratiques afin de commencer à prendre en charge votre lymphœdème.

Votre équipe

Une équipe complète est nécessaire pour gérer le lymphœdème : vous, votre famille ou vos proches, un thérapeute certifié en lymphœdème, un médecin de famille ou une infirmière. Vous pourriez aussi profiter des services d'une diététiste ou nutritionniste, un kinésologue ou spécialiste en conditionnement physique, un travailleur social et d'autres personnes soignantes. Tous ensemble, vous développerez un plan de traitement qui s'adaptera à vos besoins et vous aidera à profiter de la vie.

L'association du lymphœdème de votre province peut vous diriger vers des ressources.

Traitement : Les coûts

La plupart des thérapeutes en lymphœdème au Canada travaillent en cliniques privées. Il n'y a pas de tarification standard pour leurs services. Le coût d'une heure de traitement varie considérablement, selon votre lieu de résidence et si votre thérapeute est une infirmière, un physiothérapeute, un egothérapeute, un kinésologue ou un massothérapeute agréé.

Le coût d'un vêtement de compression est déterminé par le fait que vous aurez besoin d'un vêtement sur mesure ou prêt-à-porter. Les vêtements prêt-à-porter (matériaux en tricot circulaire) sont les moins coûteux, suivis par les matériaux à tricot plat standards, puis les matériaux tricotés sur mesure. Un gant conçu pour l'enflure des doigts ou des orteils peut coûter plus cher qu'un bas ou un manchon de compression.

Assumer les coûts du traitement

Au Canada, il est rare que tous les coûts du traitement pour le lymphœdème soient remboursés par le programme gouvernemental d'assurance maladie de votre province ou territoire. Les frais couverts dépendent de votre lieu de résidence. Ce qui signifie que les personnes atteintes de lymphœdème doivent généralement trouver d'autres sources de financement, avoir recours à une assurance privée ou payer leurs traitements de leur poche. Communiquez avec l'association du lymphœdème de votre province pour obtenir des conseils sur le financement.

Il existe quelques options pour vous aider à couvrir les coûts du traitement.

- **Assurance maladie gouvernementale** : certains programmes de santé régionaux couvrent des vêtements de compression ou des traitements en thérapie lymphatique décongestive (TLD), tandis que d'autres programmes n'offrent aucune couverture.
- **Assurance maladie privée** : les assurances proposées par l'employeur ou privées peuvent couvrir le drainage lymphatique manuel (DLM) dispensé en physiothérapie, ergothérapie, massothérapie ou donné par une infirmière. Elles peuvent également couvrir un certain nombre de vêtements de compression par année ou payer des coûts non couverts par l'assurance maladie gouvernementale.
- **Crédits d'impôt** : vous pouvez réclamer une partie du coût de vos traitements au moment de produire votre déclaration de revenus. Pour plus d'information, visitez l'Agence du revenu du Canada (crs-arc.gc.ca, formulaires et publications).
- **Aide communautaire** : certains groupes offrent une aide financière aux personnes à faible revenu. Communiquez avec le guichet local de La Croix-Rouge, du Club Kiwanis, du Club Lions ou du Club Rotary pour demander de l'aide.



Traitement : Autres options

Des recherches plus en profondeur sont nécessaires afin d'explorer les alternatives et de développer des méthodes efficaces pour traiter le lymphœdème.

La compression pneumatique

Certains hôpitaux et cliniques privées peuvent utiliser une pompe à compression pneumatique pour traiter le lymphœdème. Le membre affecté est placé dans une chambre gonflable composée de multiples sections, et le patient doit utiliser l'appareil pendant une heure ou deux. Le personnel formé détermine le niveau de pression adéquat pour réduire l'enflure et surveille le fonctionnement de l'appareil. Des bandages ou un vêtement de compression doivent également être utilisés après usage de la pompe pour contrôler l'enflure.

Le ruban neuro-proprioceptif

Un ruban élastique spécial tissé de coton est appliqué à la peau étirée pour les parties difficiles à couvrir avec un bandage. Il peut également être utilisé pour assouplir les zones endurcies de la peau en contribuant à déplacer la lymphe dans les tissus pour le lymphœdème de stades 2 ou 3.

La thérapie au laser

Certains thérapeutes et médecins peuvent utiliser un laser à faible intensité dans le cadre de leur traitement général contre le lymphœdème pour travailler les tissus épaissis, cicatrisés ou endurcis. Le laser peut aussi aider à augmenter la portée des mouvements et à réduire la douleur pour certains patients.

La chirurgie

La chirurgie lymphatique n'est pas encore un traitement standard et est difficilement disponible au Canada. Elle est utilisée pour traiter une enflure grave ne répondant pas au drainage lymphatique ou à la compression. Après la chirurgie, le plan de traitement doit inclure la thérapie décongestive combinée. Pour le reste de leur vie, les patients opérés doivent également porter des bandages ou vêtements de compression en tout temps.

Les médicaments

Malgré les recherches prometteuses, il n'y a actuellement aucun médicament reconnu pour traiter ou guérir le lymphœdème. La recherche sur les suppléments naturels est limitée. Si vous pensez prendre un nouveau supplément, consultez d'abord un professionnel de la santé.

Les diurétiques et le lymphœdème

Le lymphœdème n'a rien à voir avec la rétention d'eau. Il se traite différemment et les diurétiques ne sont pas recommandés. Cependant, si vous prenez des diurétiques pour une autre condition (p. ex. hypertension artérielle, maladie cardiaque), continuez de les prendre et discutez des solutions possibles avec un professionnel de la santé.

Les diurétiques aident à éliminer le sel et l'eau du corps, mais pas le liquide lymphatique.

Prendre en charge votre santé

Comme pour toute condition à vie, il est important d'apprendre ce qu'est le lymphœdème et comment il vous affecte. Votre corps et votre situation sont uniques. Apprenez à reconnaître ce qui vous convient le mieux. Soyez patient – s'adapter à la vie avec un lymphœdème prend du temps et une bonne dose d'engagement. Consulter un thérapeute en lymphœdème expérimenté peut être très aidant.

Le traitement et l'autogestion sont à la base des soins du lymphœdème, et comprennent les éléments essentiels suivants :

Le traitement par compression pour réduire et contrôler l'enflure.

Utilisez des bandages ou des vêtements compressifs pour fournir une résistance au travail des muscles et faire circuler les liquides et évacuer les protéines de votre membre atteint. (Plus de détails en pages 10, 11 et 12.)

Des soins de la peau assidus pour réduire votre risque d'infection.

Gardez votre peau hydratée pour aider à maintenir la barrière de protection naturelle de la peau. (Plus de détails en pages 17 et 18.)

L'exercice pour stimuler votre système lymphatique. Faites de l'activité physique régulièrement à un rythme modéré pour faire pomper vos muscles, activer vos articulations et favoriser la respiration profonde. (Plus de détails en pages 19 et 20.)

Le contrôle du poids pour améliorer le drainage lymphatique en diminuant la pression sur les vaisseaux lymphatiques. Visez un poids santé pour réduire le risque de voir le lymphœdème s'aggraver.

Autres mesures à prendre pour vous aider à gérer le lymphœdème :

- Traitez et contrôlez vos autres problèmes de santé – comme l'hypertension artérielle ou une maladie thyroïdienne
- Évitez les températures élevées – restez à l'intérieur (idéalement sous climatisation) lors des journées d'été très chaudes et humides, fuyez les bains à remous/ saunas et prenez des bains et douches à l'eau tiède plutôt que chaude
- Évitez les vêtements ou bijoux serrés – comme les bagues, bracelets de montre ou vêtements à bande élastique (par ex. bas trop serrés) pour le membre affecté
- Pratiquez l'automassage afin de faire circuler la lymphe

Un poids santé aide à bien gérer le lymphœdème

Être en surpoids ou obèse complique la gestion du lymphœdème. Essayez d'être plus actif. Adoptez une alimentation équilibrée : plus de fruits, légumes et grains entiers; moins d'aliments transformés et de viande rouge; évitez les aliments préparés à teneur élevée en sel. Buvez beaucoup d'eau. Consultez le Guide alimentaire canadien pour obtenir des conseils.

Adressez-vous à un professionnel de la santé pour perdre du poids tout en protégeant votre santé.

Prise en charge : Soins de la peau

Les personnes atteintes d'un lymphœdème présentent un risque de développer une cellulite et d'autres infections cutanées, car leur corps est moins apte à lutter contre les infections. Les bactéries peuvent entrer dans votre corps par une lésion de la peau, des infections fongiques (sous les ongles), une blessure existante ou tout autre point d'entrée. Voilà pourquoi il est si important de maintenir de bons soins de la peau.

De bons soins de la peau peuvent réduire votre risque d'infection :

- Nettoyez votre peau régulièrement
- Utilisez un savon doux, rincez et asséchez bien votre peau
- Employez quotidiennement un hydratant non allergène et non parfumé
- Désinfectez les écorchures, piqûres, coupures, brûlures ou échardes et appliquez une pommade antibiotique et un diachylon
- Utilisez un insectifuge; en cas de piqûre, utilisez une lotion ou un vaporisateur anti-inflammatoire pour éviter de vous gratter
- Appliquez un écran solaire à intervalles réguliers

- Évitez de couper vos cuticules, et soyez prudent lorsque vous recevez une manucure ou une pédicure afin d'éviter les coupures

- Faites soigner toute atteinte de la peau comme l'inflammation, le pied d'athlète, la dermatite, les infections fongiques, ongles incarnés et autres

- Utilisez un rasoir électrique au lieu d'un rasoir à main pour raser la partie affectée

- Demandez une prescription d'antibiotiques lorsque vous voyagez à l'étranger

- Consultez un professionnel de la santé si vous présentez des signes d'infection

Plus de conseils en page 20 sur les soins de la peau si vous avez un lymphœdème du bras ou de la jambe.

Comment puis-je savoir que j'ai une infection cutanée (cellulite)?

La cellulite est une infection bactérienne soudaine et non contagieuse des tissus sous la peau. Elle se guérit par antibiotiques et doit être traitée immédiatement, car elle peut se propager rapidement. Lorsque la cellulite est grave, les patients peuvent être hospitalisés pour traiter adéquatement l'infection.

Surveillez ces signes d'infection cutanée (cellulite)

Demandez immédiatement de l'aide médicale si vous remarquez un des éléments suivants :

- Apparition soudaine d'une rougeur de la peau, d'une enflure ou de douleur
- Peau chaude ou douloureuse au toucher ou sensation de fourmillements
- Peau rouge ou présentant une éruption rougeâtre ou des lignes rouges
- Une sensation de fatigue ou de lourdeur
- Si la cellulite s'aggrave, vous pourriez ressentir des symptômes grippaux, des nausées, de la fièvre ou des frissons

Prise en charge : Conseils pour soigner sa peau

Les conseils suivants pour les soins de la peau proposent une approche pratique empreinte de bon sens. L'objectif est de protéger votre peau contre les blessures, dont les brûlures, éruptions cutanées, gerçures, éraflures, coupures et piqûres. Ceci réduira votre risque d'infection.

Si vous avez un lymphœdème au bras :

- Portez des gants protecteurs pour le jardinage et des gants en caoutchouc pour les tâches ménagères
- Portez de longues mitaines isolantes lorsque vous utilisez le four
- Si vous recevez une manucure, informez l'esthéticienne que vous êtes à risque d'infection et que l'équipement doit être bien stérilisé
- Certains traitements contre le cancer affectent la croissance des ongles; si vos ongles sont mous et se cassent facilement, faites attention lorsque vous les coupez
- Appliquez un écran solaire haute protection et/ou portez des vêtements vous protégeant du soleil et des brûlures
- Dans la mesure du possible, privilégiez le bras non atteint pour les injections, analyses sanguines ou vaccins

- Portez un bracelet d'alerte médicale lors de vos visites à l'hôpital pour communiquer efficacement vos besoins au personnel

Si vous avez un lymphœdème à la jambe :

- Évitez de marcher pieds nus. Portez des chaussures de plage lorsque vous marchez sur le sable, dans l'eau (surtout si le fond est inégal ou rocailleux), et lorsque vous êtes dans une douche ou un vestiaire public
- Portez des chaussures fermées et bien ajustées et des bas réguliers ou de compression confortables
- Si vous recevez une pédicure, informez l'esthéticienne que vous êtes à risque d'infection et que l'équipement doit être bien stérilisé
- Faites-vous traiter rapidement pour les infections fongiques et autres conditions au pied
- Consultez un podiatre pour traiter les ongles d'orteil incarnés, ou tout autre problème cutané au pied

Prévenir les infections

Bien soigner la peau aide à prévenir les infections. Pourquoi est-ce si important? Parce que chaque épisode d'infection endommage davantage vos vaisseaux lymphatiques et aggrave votre lymphœdème. Cela crée un cercle vicieux. Lorsque le lymphœdème s'aggrave, vous avez encore plus de risque de développer une autre cellulite.

Comme pour toute infection grave, il y a également un danger que les bactéries pénètrent dans la circulation sanguine et vous rendent gravement malade.

Prise en charge : L'exercice

L'activité physique est bénéfique pour notre santé et notre bien-être. Avoir un lymphoedème ou des traitements anticancer n'est pas une raison pour l'éviter. En plus de contribuer à réduire les risques de récurrence du cancer, l'exercice est bénéfique pour le lymphoedème. En tenant compte de votre état de santé et de votre condition physique, divers types d'exercice peuvent convenir selon la période traversée. L'exercice régulier est une partie essentielle de votre autogestion du lymphoedème. En faisant bouger vos muscles et en respirant plus profondément, vous stimulez votre système lymphatique et favorisez une meilleure circulation lymphatique.

Voici les avantages de l'activité physique régulière :

- Stimulation de la circulation sanguine et lymphatique
- Amélioration de la force musculaire, vous permettant de vous sentir plus vigoureux
- Meilleure mobilité des articulations
- Amélioration de la condition physique et réduction des blessures
- Atteinte ou maintien d'un poids santé
- Bien-être mental et physique

Pendant la phase intensive de la thérapie pour réduire l'enflure, votre thérapeute certifié vous enseignera des exercices spécifiques. Votre thérapeute vous encouragera également à être actif pendant la phase de maintien.

Être actif, c'est par exemple :

- Participer à des activités sportives organisées
- Faire des exercices au gym ou à la maison
- Marcher à rythme soutenu avec des amis ou faire des courses
- Courir avec vos enfants ou vos petits-enfants
- Faire des travaux pour la maison ou au jardin

Faites de l'exercice de façon sécuritaire. Demandez conseil à votre équipe soignante : votre médecin de famille ou votre infirmière, votre thérapeute en lymphoedème et votre kinésologue ou spécialiste en conditionnement physique.



Éduquer votre entraîneur

Soyez conscient que de nombreux spécialistes en conditionnement physique et entraîneurs personnels n'ont peut-être jamais entendu parler de lymphoedème ou disposent de peu de connaissances. Vous devrez les éduquer sur le lymphoedème, ce qui aide votre condition et ce que vous devez éviter. Vous pouvez également les mettre en contact avec votre thérapeute en lymphoedème afin qu'ils s'informent sur les avantages et les risques que les exercices présentent pour vous.

En éduquant votre entourage sur le lymphoedème, vous pouvez améliorer votre état.

Prise en charge : Conseils pour être actif

Avant de commencer toute nouvelle activité, informez vos instructeurs que vous avez un lymphœdème.

Mettez-les en lien avec votre thérapeute afin qu'ils s'informent plus à fond.

Conseils pour recommencer à bouger

- Mesurez la partie touchée avant d'entreprendre une nouvelle activité
- Portez un vêtement de compression bien ajusté pendant les exercices
- Commencez lentement (pour une courte période, avec peu de répétitions et des poids légers pour l'entraînement avec résistance)
- Progressez à votre rythme, développez votre force et votre endurance lentement et ne vous poussez pas à bout
- Faites-vous conseiller sur l'utilisation de l'équipement, la posture du corps et le positionnement afin de prévenir les blessures
- Prenez le temps de respirer profondément et de boire pour demeurer hydraté
- Faites attention à tout inconfort ou douleur pendant/après l'exercice et adaptez-vous

- Surveillez les changements au niveau de l'enflure et conservez un relevé des mesures

Catégories d'activité

Votre thérapeute en lymphœdème peut vous conseiller sur les exercices sûrs pour vous et différentes façons d'être actif, en expliquant les avantages des activités suivantes :

- Exercices en piscine comme l'aquaforme, la thérapie aqualymphatique ou simplement marcher dans l'eau (la pression de l'eau agit comme un vêtement de compression naturel)
- Marche, cyclisme modéré, danse, entraînement musculaire et exercices aérobiques légers
- Étirement doux et détente après un exercice cardiovasculaire ou un entraînement musculaire
- Yoga et Pilates; toutefois, si vous avez un lymphœdème au haut du corps, demandez à votre instructeur des alternatives pour les poses nécessitant un appui statique sur les bras (p. ex. le chien renversé)
- Adaptation des activités pour éviter de sursolliciter un membre (p. ex. passer l'aspirateur une pièce à la fois, plutôt que dans toute la maison)

Qu'est-ce qui vous convient?

Le but est de trouver des activités adaptées à votre vie et que vous appréciez. Évitez d'entreprendre brusquement des activités auxquelles votre corps n'est pas habitué, comme vous donner à fond lors de la première journée au gym ou déplacer plusieurs meubles en peu de temps. Allez-y en douceur!

Faire de l'exercice régulièrement est plus facile si vous optez pour une activité que vous aimez.

Prise en charge : Intégrer les soins au quotidien

La prise en charge du lymphœdème requiert du temps, de la patience et de l'engagement. Vous devrez adapter votre routine quotidienne au travail, à la maison et pendant vos loisirs.

Au travail

Vous voudrez peut-être informer votre employeur de votre état de santé et de son impact. Il peut être utile d'évaluer vos tâches au travail afin que votre employeur puisse intégrer les changements nécessaires. Si votre travail implique de longues périodes en position debout ou assise, cela peut être problématique pour vous. Le drainage lymphatique est stimulé par le mouvement et le changement de position à intervalles réguliers. Vous pouvez intégrer le mouvement à votre journée de travail en utilisant l'alarme d'un ordinateur ou d'un téléphone pour vous souvenir de changer de position et de bouger régulièrement. Si la thérapie intensive, le stress ou d'autres problèmes entravent votre retour ou votre performance au travail, parlez-en à votre médecin de famille et/ou à votre thérapeute en lymphœdème pour obtenir des conseils.

À la maison

Il peut être avantageux de faire participer votre partenaire ou vos enfants plus âgés à votre routine de soins. Ils pourraient vous aider à faire vos bandages ou à enfiler vos vêtements de compression. Faites-vous accompagner

d'un proche chez votre thérapeute pour lui permettre de se familiariser avec vos soins. Il peut également être aidant de confier certaines de vos tâches et responsabilités aux membres de la famille ou à des amis – en particulier les tâches plus physiques dans la maison, au jardin ou à l'épicerie. Vous pouvez également demander l'aide des services communautaires. Ou peut-être préférez-vous être aussi indépendant que possible. Indiquez vos objectifs à votre thérapeute afin qu'il puisse vous aider à faire les changements qui vous conviennent.

Identifiez les moments convenant le mieux à vos soins. Certaines personnes passent plus de temps dans la douche pour y faire des exercices d'automassage ou d'étirement pendant que l'eau chaude délie leurs muscles. D'autres font leur automassage en regardant la télévision. Le moment où vous vous habillez ou déshabillez peut être idéal pour appliquer une crème hydratante et protéger votre peau. Vous pourriez vouloir diviser vos soins personnels en petites étapes tout au long de la journée ou tout faire au même moment. Il y a plus d'une façon de gérer votre lymphœdème.



Relations intimes

Si vous avez un partenaire, le lymphœdème et la thérapie qu'il nécessite peuvent affecter la vie émotionnelle et sexuelle de votre couple. Il peut être utile de discuter de vos préoccupations avec votre partenaire, ainsi qu'avec votre thérapeute en lymphœdème, votre médecin de famille ou un autre professionnel de la santé.

Où puis-je demander de l'aide?

Le lymphœdème peut avoir un grand impact sur votre vie familiale, professionnelle et sociale. N'hésitez pas à demander de l'aide. Vous voudrez peut-être obtenir un soutien psychosocial pour améliorer vos capacités d'adaptation. Pensez à impliquer votre famille et vos amis pour les soins et les apprentissages qui font partie de votre thérapie.

Aménagez votre horaire pour intégrer un mode de vie sain, comme prendre le temps de vous reposer suffisamment, d'avoir des loisirs que vous aimez, de faire de l'exercice, de fréquenter des proches qui vous soutiennent et de créer des moments pour vous détendre.

Savoir s'aider soi-même

Les personnes atteintes de lymphœdème mènent une vie active et bien remplie. En apportant certains changements à votre style de vie et en prenant soin de vous chaque jour, vous apprendrez à mieux gérer votre lymphœdème. Les résultats viendront lentement, mais sûrement – si vous brusquez les choses, vous stresserez votre système lymphatique et votre état d'esprit!

Vous n'êtes pas seul

Recevoir un diagnostic de lymphœdème peut déclencher une cascade d'émotions. Vous pouvez vous sentir en colère, triste ou bouleversé par la façon dont le lymphœdème affecte votre vie. Vous pouvez vous sentir

gêné par les changements subis par votre corps et par votre image corporelle. Au début, vous trouverez sans doute difficile de porter des bandages ou un vêtement de compression sous vos vêtements réguliers. Vous pouvez également être frustré par le temps requis chaque jour pour l'autogestion, les coûts du traitement ou comment votre état vous rappelle ce qui l'a causé. Si vous vous tracassez sur ce que vous auriez pu faire pour éviter le lymphœdème, ne vous culpabilisez pas; vous n'avez rien fait de mal.

Du soutien vous attend

Partout au pays, des thérapeutes formés en lymphœdème, des associations de patients et d'autres personnes atteintes de lymphœdème peuvent vous aider. Le Canada est riche d'une organisation nationale et de sept associations provinciales qui soutiennent les personnes atteintes de lymphœdème. Communiquez avec l'association du lymphœdème de votre province pour le bottin des thérapeutes certifiés, ainsi que les programmes et services de votre région. Les bénévoles de votre association sauront répondre à vos questions et vous mettre en lien avec des personnes vivant avec le lymphœdème (voir page 23).

Ces personnes comprennent ce que vous vivez, parce qu'elles ont aussi affronté ces difficultés.



Un avenir plein d'espoir

La recherche nous aide à mieux comprendre le lymphœdème. Les progrès en imagerie diagnostique, en techniques chirurgicales, en pharmacologie et notre capacité à prévoir le lymphœdème nous donnent espoir de pouvoir mieux dépister, traiter et gérer le lymphœdème au cours des années à venir.

Associations provinciales

Québec :

Association québécoise du lymphœdème
www.infolympo.ca

Alberta :

Alberta Lymphedema Association
www.albertalymphedema.com

Colombie-Britannique :

BC Lymphedema Association
www.bclymph.org

Manitoba :

Lymphedema Association of Manitoba
www.lymphmanitoba.ca

Nouvelle-Écosse :

Lymphedema Nova Scotia
www.lymphedemanovascotia.com

Ontario :

Lymphedema Association of Ontario
www.lymphontario.ca

Provinces de l'Atlantique :

Atlantic Clinical Lymphedema Association
www.atlanticlymph.ca

Saskatchewan :

Lymphedema Association of Saskatchewan Inc.
www.sasklymph.ca

Terre-Neuve et Labrador :

Lymphedema Association of
Newfoundland and Labrador
www.lymphnl.com

Sites Web

Partenariat canadien du lymphœdème

www.canadalymph.ca

International Lymphoedema Framework

www.lympho.org

Lymphatic Education and Research Foundation

www.lymphaticresearch.org

National Lymphedema Network

www.lymphnet.org

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/vetements-compression-lymphoedeme/Pages/vetements-compression-traitement-lymphoedeme.aspx

Pour des ressources en français, y compris des informations sur le Bottin des thérapeutes certifiés, L'info AQL – notre bulletin trimestriel couvrant l'actualité du lymphœdème du Québec et d'ailleurs, nos autres publications, les groupes de soutien et les ressources en milieu hospitalier, visitez le site Web de l'Association québécoise du lymphœdème: www.infolympo.ca

Le Partenariat canadien du lymphœdème (PCL) est un

organisme à but non lucratif réunissant les professionnels de la santé, chercheurs, organisations communautaires, partenaires de l'industrie et patients afin d'améliorer la qualité des soins du lymphœdème au Canada. Fondé en 2009, le PCL est la seule organisation canadienne œuvrant à l'échelle nationale pour réfléchir aux problèmes entourant le lymphœdème. Le PCL est partenaire de l'International Lymphoedema Framework – une initiative internationale visant à promouvoir la recherche, les pratiques exemplaires et le développement clinique du lymphœdème dans le monde entier.

Notre vision et notre philosophie

Rendre accessible le traitement efficace et complet du lymphœdème et des troubles connexes pour toutes les personnes vivant au Canada.

- Un traitement efficace est basé sur des pratiques exemplaires
- Le traitement du lymphœdème doit être entièrement couvert ou remboursé
- L'apport des patients doit faire partie intégrante de tout développement des soins
- Il est primordial de contribuer à la croissance rapide de données probantes
- La collaboration internationale accroîtra la sensibilisation à l'échelle mondiale de l'importance du lymphœdème dans le cadre des soins de santé



Éditeur de **Pathways**

Le magazine national du lymphœdème au Canada qui responsabilise les patients et les professionnels



480 Dundas Street West, Suite 204
Toronto (Ontario) M9A 1B1
info@canadalymph.ca

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance :
85160 1260 RR0001

Ce livret est distribué par :



**ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DU LYMPHOÈDÈME
6565 RUE ST-HUBERT,
MONTRÉAL, QC H2S 2M5**



**Alberta
Lymphedema
Association**



Ce livret est possible grâce au financement initial de l'Alberta Lymphedema Association et l'Association québécoise du lymphœdème. Nous reconnaissons le soutien financier du ministère du Patrimoine canadien. La version française est rendue possible grâce au soutien financier de l'Association québécoise du lymphœdème et au soutien financier du ministère du Patrimoine canadien.