

# Lymphœdème



Réseau de  
cancérologie  
Rossy

Rossy  
Cancer  
Network

## Fiche d'information sur la gestion des symptômes

### Parlons du lymphœdème...



- Le lymphœdème est un gonflement chronique des membres, qui peut survenir après la fin du traitement ou se développer des mois ou des années après le traitement.
- Il affecte le plus souvent les bras ou les jambes, mais peut également se manifester au niveau de la paroi thoracique, de la tête et du cou, ainsi que des organes génitaux.
- Les signes à surveiller sont: augmentation progressive du gonflement; sensation d'oppression/de lourdeur; augmentation du gonflement par temps chaud ou après un effort physique.



### Réduire les risques

- Parmi les conseils de prévention les plus courants: l'exercice régulier, la gestion du poids, et la surveillance de tout changement au niveau des membres (automesure).
- Éviter l'exposition prolongée à des environnements très chauds comme les saunas ou les jacuzzis.
- Essayez de ne pas rester trop longtemps dans la même position (exemple : position assise prolongée).
- Les soins de la peau sont très importants pour gérer le lymphœdème en toute sécurité, en raison du risque accru d'infection (par exemple, ne coupez pas vos cuticules pour les manucures/pédicures).

### Gestion du lymphœdème

- Votre médecin peut vous prescrire un vêtement de compression médicale qui est souvent utilisé pour aider à contrôler et à prévenir l'aggravation de l'enflure.
- Le port quotidien du vêtement de compression est important pour la gestion du lymphœdème.
- L'activité physique aide à gérer le lymphœdème en améliorant le flux lymphatique, alors restez actif!
- Les conseils d'un thérapeute spécialisé dans le traitement du lymphœdème vous aideront à gérer individuellement cette maladie chronique.

❖ **Faites attention aux signes & symptômes d'une infection cutanée appelée cellulite. Ces signes sont & symptômes sont les suivants : apparition soudaine d'une éruption cutanée, enflure plus important, fièvre ou frissons, et douleur dans la zone touchée. Veuillez vous rendre au département des urgences.**

Source: Association québécoise du lymphœdème.

### Autres ressources

Association Québécoise du  
lymphœdème:

<https://infolympo.ca/vivre-au-quotidien/mon-autogestion/>

Ressources générales

<https://www.mcgill.ca/rcr-rcn/fr/patients>

### Qui peut aider?



**Infirmière pivot onco (IPO)**

Si vous en avez une, veuillez parler avec votre IPO.

*Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé*

Si vous êtes traité à la:

▪ **Clinique d'oncologie, appelez :**  
Lignes de gestion de symptômes  
514-340-8222 poste 25529  
Lun - Ven. 8h00-16h00

▪ **Clinique de radio-oncologie, appelez :**  
514-340-8222 poste 24124