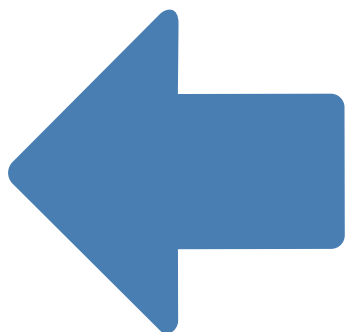


## Peut-on prendre la tension ? Faire des prises de sang ?

Oui, le lymphœdème du bras n'est pas une contre-indication absolue.

## Dois-je faire un régime particulier ?

Non, l'important est de ne pas prendre de poids ce qui aggraverait le lymphœdème. Aucun aliment n'est recommandé ou interdit.



---

Fiche élaborée par les Groupes de Travail "Lymphologie"  
et "Education Thérapeutique du Patient"  
de la Société Française de Médecine Vasculaire.

POUR L'INFORMATION DES PERSONNES PRÉSENTANT  
UN LYMPHŒDÈME.  
MARS 2016

---

Ce document vous est proposé  
par la Société Française  
de Médecine Vasculaire



# Vous & Votre LYMPHŒDÈME AU QUOTIDIEN



Dans ma vie quotidienne,  
au travail, à la maison  
dans mes loisirs,  
je peux tout faire

## Y-a-t-il des professions déconseillées ?

Le lymphœdème n'empêche pas d'exercer  
une activité professionnelle.

Si la position de travail augmente  
le lymphœdème, vous pouvez consulter  
le médecin du travail pour une adaptation  
de poste, voire une reconversion.  
Si le port du manchon ou du bas vous est  
difficile, si les bandages vous posent  
un problème, parlez-en avec votre soignant.

## Mes loisirs : y-a-t-il des sports déconseillés ?

Non, le lymphœdème n'empêche pas  
d'exercer une activité sportive.  
Au contraire elle est bénéfique.

Avec ou sans mon manchon/bas ?  
Il est recommandé de le mettre,  
mais si vous le tolérez mal,  
vous pouvez l'enlever pour  
l'activité sportive.



## Jardinage et bricolage sont-ils déconseillés ?

Non, mais protégez  
vous : gants de protection,  
bottes....



## Et le soleil ?

Comme pour tout le monde,  
évités les séances de bronzage  
et protégez vous du soleil.



## Est-ce que je peux aller au sauna, hammam ou prendre un bain chaud ?

Faites selon votre ressenti. Il n'y a pas d'études  
permettant de les contre-indiquer.

## À la maison, y-a-t-il des activités ménagères déconseillées ?

Non, le lymphœdème n'empêche  
pas une activité normale.  
Faites selon votre ressenti.

## Puis-je voyager en avion ?

Oui, portez votre compression, ou un bandage  
et mobilisez vos membres.

## Et pour ma peau au quotidien ?

Mettez une crème hydratante,  
Surveillez votre peau et en particulier entre  
les orteils, si votre lymphœdème concerne  
la jambe.  
En cas de mycose, consultez votre médecin.  
Une épilation au niveau de la jambe est  
possible.

## Et si je me blesse ?

Lavez-vous à l'eau et au savon,  
dès que possible.

## Et si je dois me faire opérer au niveau de mon bras / de ma jambe ?

Toutes les interventions chirurgicales  
peuvent et doivent être pratiquées  
si nécessaire.  
La reconstruction mammaire est possible.