
Annexe 2

Questions et réponses sur le traitement du lymphœdème relié au cancer du sein

Un guide pour les patientes et leurs médecins

Qu'est-ce qu'un lymphœdème?

Le lymphœdème est l'enflure qui se produit lorsqu'il y a accumulation d'un liquide à forte teneur en protéines appelé « lymph » dans une partie du corps. Dans le cas du lymphœdème relié au cancer du sein, cette accumulation de liquide se trouve généralement au niveau du bras où elle peut causer de la douleur, des sensations de resserrement et de lourdeur, et des infections cutanées à répétition.

Qu'est-ce qui cause le lymphœdème?

Normalement, la lymphe circule dans les vaisseaux lymphatiques et se déverse par la suite dans la circulation sanguine. Il arrive parfois que cet écoulement lymphatique soit interrompu par des dommages causés aux vaisseaux et aux structures ovales appelées « ganglions lymphatiques » qui se trouvent le long des vaisseaux.

Chez les patientes atteintes d'un cancer du sein, l'endommagement des voies lymphatiques peut être entraîné par le cancer lui-même, par une infection ou par certains traitements du cancer du sein. Par exemple, le lymphœdème peut se produire suite à l'ablation des ganglions lymphatiques de l'aisselle ou « creux axillaire » (une intervention qu'on appelle l'« évidement axillaire »; voir le Guide 4 au sujet de l'ablation des ganglions lymphatiques lors d'une chirurgie du cancer du sein [www.cma.ca/cmaj/vol-158/issue-3/breastcpg-f/0025.htm]). La radiothérapie de l'aisselle, qui occasionne la formation de cicatrices et interromp ou ralentit l'écoulement lymphatique, peut également entraîner le lymphœdème.

Dans nombre de cas, le lymphœdème apparaît au cours de la première année qui suit la chirurgie ou la radiothérapie, mais il peut se présenter à tout moment. Le lymphœdème peut constituer un problème temporaire ou à long terme.

Comment mesure-t-on le lymphœdème?

Si vous ou votre médecin soupçonnez que vous êtes atteinte d'un lymphœdème suite à la chirurgie ou au traitement de radiothérapie, il faudra vous examiner. Votre médecin utilisera peut-être un ruban métrique pour comparer la mesure du tour de chacun de vos bras à différents endroits et du tour de vos poignets et de vos mains. Une différence de 2 cm observée à l'un ou l'autre de ces points de mesure pourrait justifier un traitement. Votre médecin vérifiera également si vous connaissez des sensations de resserrement ou de lourdeur au niveau de vos bras. Cette évaluation permettra à votre médecin d'établir si votre lymphœdème est léger, modéré ou grave (un lymphœdème grave se produit rarement suite à des traitements du cancer du sein). Il existe d'autres méthodes de mesure du lymphœdème, telle la méthode de déplacement de l'eau, mais elles sont utilisées moins souvent.

Mon médecin m'apprend que je suis atteinte d'un lymphœdème. Quels sont mes choix de traitement?

Avant que vous ne commenciez un traitement contre votre lymphœdème, vous voudrez vous assurer que vous n'êtes pas atteinte d'autres problèmes reliés à votre cancer du sein. Votre médecin vérifiera si votre bras présente une infection ou si vous avez des tumeurs à l'aisselle. Il vérifiera également s'il y a des caillots sanguins à votre aisselle (appelés « thrombose veineuse axillaire »). Une fois que votre médecin aura écarté ces problèmes, vous pourrez amorcer un traitement du lymphœdème.

On vous proposera généralement un traitement qui demande le port d'un vêtement de compression. Il arrive parfois qu'on propose d'autres traitements en plus du port du vêtement de compression, comme l'utilisation d'une pompe pneumatique de compression ou de techniques de massage et de physiothérapie, et dans certains cas, qu'on suggère de remplacer le vêtement de compression par ces traitements. N'oubliez pas toutefois qu'à ce moment-ci, en se fondant sur les preuves scientifiques – des renseignements tirés d'études auxquelles ont participé de grands nombres de femmes – le port d'un vêtement de compression est le seul traitement qu'on puisse recommander.

Vêtements de compression

Un vêtement de compression (qu'on appelle parfois « manche de compression ») est une pièce ajustée de tissu élastique qui couvre l'ensemble ou une partie du bras. Il peut également couvrir le poignet ou une partie de l'épaule. En règle générale, les bons vêtements de compression sont faits sur mesure. Il faut les remplacer aux quatre à six mois ou lorsqu'ils commencent à perdre leur élasticité. Le vêtement devrait idéalement être ajusté par du personnel qui a reçu la formation nécessaire pour qu'il vous convienne.

Un vêtement de compression fonctionne en exerçant une pression sur votre bras enflé et en empêchant la lymphe de s'accumuler dans une région donnée. Votre médecin peut recommander que vous portiez le vêtement jour et nuit ou que vous le portiez seulement lorsque vous êtes éveillée. Quelles que soient les recommandations de votre médecin, vous ne devez pas oublier que la recherche démontre que l'utilisation régulière et à long terme de vêtements de compression entraînera une amélioration du lymphœdème.

Pompes pneumatiques de compression

Une pompe pneumatique de compression est un système assorti d'une manche qui peut être gonflée avec de l'air comprimé afin de masser le bras. La pompe pousse la

lymphe de la main et du bras vers le corps. Il existe plusieurs pompes disponibles dans le commerce, variant en complexité et en coût. La plupart des pompes utilisées par les thérapeutes, les cliniques et les patientes sont complexes et coûtent plusieurs milliers de dollars.

Malheureusement, aucune étude publiée n'a établi le genre de pompe le plus efficace, la durée de traitement la plus souhaitable ou les meilleurs niveaux de pression. Nous savons cependant que vous ne devez pas recourir à un traitement à l'aide d'une pompe si vous souffrez d'une infection évolutive ou de problèmes liés à des caillots sanguins (aussi appelés « thrombose veineuse profonde »).

Techniques de massage et de physiothérapie

On utilise les techniques de massage et de physiothérapie pour favoriser le drainage du liquide de la région affectée. Le drainage lymphatique manuel est une technique de massage qu'on n'applique qu'à la surface de la peau. Le thérapeute tente d'améliorer le drainage du bras en dégageant les principales voies lymphatiques du corps à partir du cou puis en se déplaçant vers les principales parties du corps. La physiothérapie complexe, qu'on appelle également physiothérapie décongestive complexe, est un traitement qui prévoit le drainage lymphatique manuel, des soins de la peau, des bandages, des programmes d'exercices et le port de vêtements de compression.

Dans une étude, l'utilisation d'un vêtement de compression associée au drainage lymphatique manuel a été comparée avec la seule utilisation d'un vêtement de compression. On a observé une réduction du volume du bras et une amélioration des symptômes chez les femmes des deux groupes. Néanmoins, le drainage lymphatique manuel n'offrait pas plus d'avantages que le seul port d'un vêtement de compression.

Autres traitements

Vous entendrez peut-être parler d'autres traitements contre le lymphœdème, tels le traitement laser, l'électrostimulation, la neurostimulation transcutanée (NSTC), la cryothérapie, la thérapie aux micro-ondes, la thermothérapie, la chirurgie et les pharmacothérapies aux diurétiques ou aux benzopyrones. L'utilité de ces traitements n'a pas encore été déterminée dans les travaux de recherche. Ces traitements devront faire l'objet d'autres études, et ils ne sont pas recommandés pour le moment.

Que dois-je faire si j'éprouve de la douleur?

Si vous ressentez de la douleur, dites-le à votre médecin. Dans la plupart des cas, le contrôle du lymphœdème est la meilleure façon de calmer la douleur. Vous devrez peut-être modifier votre traitement d'une façon ou d'une autre. Si la modification de votre traitement n'aide pas à soulager la douleur, votre médecin pourrait vous prescrire un analgésique (voir le Guide 10 sur le traitement de la douleur [www.cma.ca/cmaj/vol-158/issue-3/breastcpg-f/0081.htm]).

Que puis-je faire pour améliorer mon état?

Vous pouvez participer au traitement de votre lymphœdème et prévenir les complications par plusieurs moyens:

- **Occupez-vous de votre peau.** Évitez les petites peaux autour de vos ongles, et protégez votre bras des coupures, petites blessures, piqûres d'insectes, griffures d'animaux domestiques et brûlures. Si vous vous blessez au bras, veillez aussitôt à nettoyer et à protéger la plaie. Évitez les contacts avec des substances auxquelles vous êtes allergique ou que vous jugez irritantes pour la peau. Évitez, dans toute la mesure du possible, qu'on pratique sur votre bras affecté le contrôle de votre tension artérielle ou des interventions médicales qui supposent des piqûres (la vaccination, les prises de sang, l'insertion d'une aiguille intraveineuse, l'acupuncture, et la phlébographie ou la lymphangiographie [examens par rayons X au cours desquels il faut pratiquer des injections]).
- **Traitez rapidement les infections cutanées.** En règle générale, les infections cutanées sont streptococciques, ce qui signifie qu'elles sont attribuables à des bactéries appelées « streptococci », et rarement, elles sont staphylococciques, c'est-à-dire qu'elles sont causées par des bactéries appelées « staphylococci ». Dans les deux cas, il faut traiter l'infection sans tarder au moyen d'antibiotiques comme la pénicilline. Si vous souffrez d'infections récurrentes, vous voudrez peut-être prendre régulièrement des doses préventives d'antibiotiques, ou encore recevoir à chaque mois des injections de pénicilline. Votre médecin pourrait vous inviter à garder à la maison un approvisionnement d'urgence d'un antibiotique que vous pourrez prendre dès l'apparition des premiers signes d'infection. Si vous voyagez en région éloignée, n'oubliez pas d'emporter avec vous un approvisionnement d'antibiotiques.
- **Faites preuve de prudence lorsque vous utilisez les saunas, bains à vapeur et cuves thermales.** La chaleur peut aggraver votre lymphœdème. Réfléchissez bien avant de vous exposer à des milieux chauds.
- **Faites preuve de prudence lorsque vous voyagez.** Certaines patientes signalent une aggravation de leur lymphœdème lorsqu'elles visitent des lieux où le climat est chaud. Certaines disent en outre que leur lymphœdème s'aggrave en avion. Si vous avez un vêtement de compression, portez-le pendant les voyages aériens.
- **Exercez vos bras.** Il est possible que les activités physiques demandant un effort à vos bras contribuent à contrôler votre lymphœdème. Bien que certains médecins recommandent d'éviter les activités comme l'aviron, le tennis, le golf, le ski, le squash et le racquetball, les recherches ne présentent pas de données probantes indiquant que ces activités favorisent l'apparition ou l'aggravation d'un lymphœdème. À vrai dire, dans une étude qui portait sur 20 femmes atteintes d'un cancer du sein qui ont participé à la course de canot Dragon, une activité sportive ardue, il a été constaté que l'activité ne favorisait et n'aggravait pas le lymphœdème. Certains spécialistes recommandent que vous portiez un vêtement de compression lorsque vous faites de l'exercice.
- **Maintenez une masse corporelle idéale.** Les kilos en trop peuvent favoriser l'apparition du lymphœdème et réduire l'efficacité des vêtements de compression ou des pompes pneumatiques de compression.