

PHYSIO

Le drainage lymphatique: une technique thérapeutique reconnue

Le système lymphatique, jalonné de ganglions, a pour mission d'éviter la formation des œdèmes. Le drainage manuel est un traitement efficace des atteintes de la circulation lymphatique.

PAR CLAUDE PICHONNAZ

Le grand public a découvert certaines vertus du drainage lymphatique à travers son utilisation dans les soins esthétiques. Cependant, cette technique possède également des effets qui justifient son emploi en tant que thérapie des pathologies lymphatiques. Pour comprendre son mode d'action et ses effets, définissons tout d'abord ce qu'est la lymphe, son rôle et les conséquences d'une perturbation du système lymphatique.

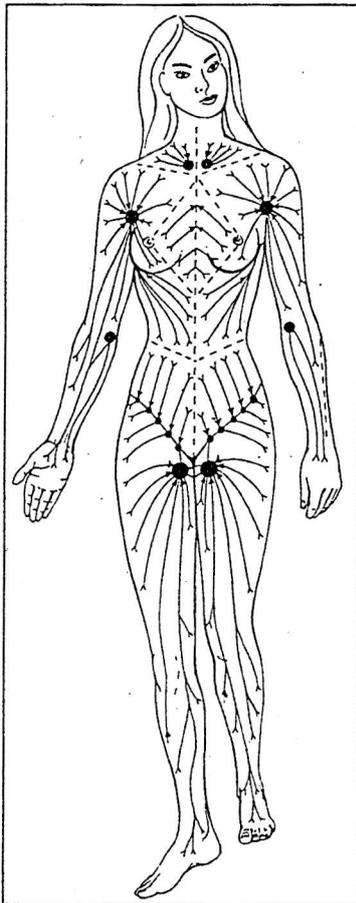
Dans la grande circulation, les artères conduisent le sang du cœur vers la périphérie et les veines assurent le retour sanguin de la périphérie au cœur. Au niveau des vaisseaux sanguins les plus fins, les capillaires, certains composants du sang franchissent la paroi vasculaire afin d'apporter aux cellules oxygène et nutriments. Le nonant pour-cent est réabsorbé et retourne à la circulation veineuse. Le solde forme la lymphe, un liquide jaunâtre et collant, composée essentiellement d'eau, de protéines et de globules blancs.

Cette substance est drainée par le système lymphatique, qui évite qu'il ne stagne en périphérie. En maints endroits (cou, pli de l'aîne, creux axillaire...), des ganglions jalonnent le trajet des voies lymphatiques. Ils jouent essentiellement le rôle de filtre et de barrière immunitaire. Gros comme des petits pois en temps normal, ils grossissent lorsque le corps se défend contre une agression. Nous pouvons constater cette réaction par exemple sur nos ganglions cervicaux, au début d'un rhume.

CAPACITÉ DÉCUPlée

Huitante pour-cent de la lymphe circule dans un réseau superficiel, situé immédiatement sous la peau et par conséquent facilement accessible par un massage. Le reste remonte par les vaisseaux profonds. L'ensemble rejoint ensuite la circulation veineuse à proximité du cœur. En situation normale, nous ramenons quotidiennement 1 à 2 litres de cette précieuse substance, mais la capacité de transport peut décupler en cas de besoin.

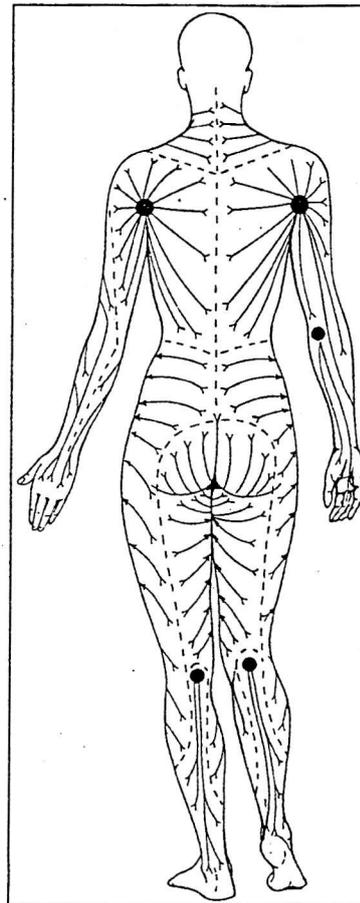
La mission principale du système lymphatique est d'éviter la formation



Représentation schématique de la circulation lymphatique. Partie antérieure (à gauche) et postérieure du corps.

d'un œdème, c'est-à-dire d'une enflure. Si cet état perdure, la lymphe se solidifie progressivement, la peau devient cartonnée et l'œdème peut s'avérer une source d'infections. Un lymphœdème survient dans deux cas de figure: soit la quantité de lymphe produite augmente de manière importante, soit le fonctionnement du système est perturbé par une altération des vaisseaux ou des ganglions.

Une surcharge locale du système lymphatique, survient par exemple suite à une inflammation. Le système lymphatique, a priori sain, est submergé par une importante production de lymphe. Il ne réussit plus à drainer l'excédent de liquide. Il s'ensuit des



douleurs, une gêne fonctionnelle et un ralentissement de la cicatrisation. Le drainage permet d'améliorer la réabsorption du liquide et par conséquent d'accélérer le processus de réabsorption de l'œdème.

EN CAS D'OPÉRATION

Dans d'autres cas la quantité de lymphe est normale, mais la capacité du système lymphatique est insuffisante. Cette situation survient par exemple lorsqu'une patiente subit l'ablation d'un sein et d'une partie des ganglions axillaires, suite à la détection d'une tumeur maligne. Les voies lymphatiques de l'épaule étant considérablement endommagées, la

patiente risque de développer un œdème chronique du bras.

Le drainage vise alors à stimuler les voies épargnées, à activer certains vaisseaux lymphatiques auparavant en état de veille et à favoriser la dérivation de la lymphe vers d'autres territoires sains. Sans traitement manuel adapté, associé si nécessaire à un bandage de contention, l'œdème peut persister.

L'amélioration de la circulation est obtenue par d'un effet mécanique et par l'accélération du rythme de contraction des vaisseaux lymphatiques. Le massage se pratique sous forme de pressions manuelles très douces sur la peau. Les gestes se font toujours de manière à diriger la lymphe d'une zone surchargée vers les territoires sains les plus proches. Des manœuvres ciblées sur les ganglions permettent de les «vider» d'un surplus de lymphe.

DES LIMITES

Bien évidemment, le drainage possède ses limites. Les œdèmes d'origine veineuse réagissent peu à cette technique. Le bénéfice est rapidement perdu lorsque le patient se lève. Le traitement de choix, bien que fort peu agréable, reste le port de bas compressifs.

Le drainage lymphatique est contre-indiqué lors d'œdème d'origine cardiaque. Dans ces cas, l'enflure des jambes est causée par l'incapacité du cœur à assumer le débit du retour veineux. Le drainage augmente la quantité de liquide en circulation et par conséquent la surcharge cardiaque. La prudence s'impose également lors de processus infectieux, afin de ne pas disséminer les germes.

«UN DRAINAGE DE FATIGUE»

Terminons sous forme d'anecdote: une de mes vénérables amies, ayant suivi quelques séances de drainage chez une esthéticienne, m'a demandé ce que je pensais des «drainages de fatigue». Ce lapsus est révélateur du bien-être produit par ce massage. Cependant, son intérêt ne saurait se limiter aux soins de confort. Son efficacité dans le traitement des affections lymphatiques en fait une technique thérapeutique à part entière, dont l'utilité est aujourd'hui reconnue.