

# Drainage lymphatique



Le drainage lymphatique est une technique de massage destinée à relancer la circulation de la lymphe. Il est utilisé dans le domaine médical et esthétique.

## Origine du drainage lymphatique

Le drainage lymphatique est né en Europe au siècle dernier. En 1892, le Pr Winiwarter publie un ouvrage en Autriche sur les œdèmes lymphatiques. Il y décrit les bases d'une méthode de massage visant à réduire ces œdèmes. C'est l'ancêtre du drainage lymphatique manuel.

En France, on attribue la découverte de cette méthode au Dr Fège. Dans son ouvrage, publié six ans après celui du Pr Winiwarter, il décrit, lui aussi, une nouvelle méthode de massage médical pour réduire les œdèmes traumatiques et évacuer les hématomes.

Les bienfaits du drainage lymphatique au niveau médical sont connus depuis plus de 50 ans. Le précurseur de cette démarche est le Dr Vodder, à qui l'on doit notamment le terme DLM, drainage lymphatique manuel. Il mena des essais cliniques en 1958 pour prouver l'efficacité de cette

technique de massage. Les indications thérapeutiques en DLM que nous connaissons aujourd'hui viennent de ses expérimentations.

## **Principe du drainage lymphatique**

La lymphe est un liquide qui circule dans le corps par les vaisseaux lymphatiques. Elle sert d'intermédiaire entre le sang et les cellules pour apporter les éléments nutritifs nécessaires à leur fonctionnement. Au cours de leur activité, les cellules rejettent des toxines et des résidus dans la lymphe qui les entoure.

Chargée de ces déchets, la lymphe afflue vers les ganglions. Ces ganglions, situés sous les aisselles, les plis de l'aîne et de chaque côté du cou, jouent le rôle de filtre. Si la circulation de la lymphe vers les ganglions est déficiente, le nettoyage ne se fait plus correctement. Cela entraîne plusieurs problèmes de santé : jambes lourdes, cellulite ou chevilles enflées par exemple.

Le drainage lymphatique est une technique de massage destinée à relancer la circulation de la lymphe pour débarrasser le corps de ses toxines. Ce massage doux est réalisé par des kinésithérapeutes, physiothérapeutes ou esthéticiennes formés spécialement à cette technique.

## **Pourquoi consulter un spécialiste du drainage lymphatique ?**

Le drainage lymphatique est connu pour son action anti-inflammatoire au niveau des tissus. Il est utilisé dans le domaine médical et esthétique.

Dans un cadre médical, les praticiens le recommandent particulièrement en cas de :

- lymphœdèmes congénitaux ;
- lymphœdèmes par lésion lymphatique liés aux séquelles post-opératoires, post-traumatiques, ou causés par une entorse, un claquage, une brûlure ou une greffe. Le drainage est également efficace suite à l'ablation des ganglions lymphatiques après un cancer du sein. L'accumulation de liquide lymphatique dans ces zones est courante, c'est le syndrome du gros bras ;
- lymphœdèmes par obstruction des vaisseaux lymphatiques à cause de maladies infectieuses ou parasitaires et de néoplasie ;
- lymphœdèmes par saturation : phlébites, varices, ulcères cutanés, hypodermes ;
- œdèmes liés aux maladies neurologiques ; - inflammations d'origine rhumatismale ; - eczéma, acné et sinusite.

Dans un cadre esthétique, le drainage lymphatique est très prisé pour : -  
agir sur le rajeunissement des tissus ;  
- améliorer considérablement la qualité de la peau du visage, du buste et du cou ;  
- lutter contre la cellulite et le lipœdème (accumulation de graisse sous-cutanée).

## Comment pratique-t-on le drainage lymphatique ?

Quel que soit le cadre du drainage lymphatique, médical ou esthétique, le patient est allongé sur une table de massage et recouvert d'un drap. Le praticien découvre une à une les zones à traiter.

Dans les deux cas, le drainage lymphatique manuel (DLM) est une sorte de massage indolore, lent et doux. Il peut donner lieu à des effleurages en vagues, des rotations (palper-rouler) ou des pressions. Le but est d'effectuer un mouvement de pompage pour faciliter la circulation et entraîner le liquide lymphatique vers les ganglions.

Le DLM à visée médicale est pratiqué dans certains hôpitaux et cliniques et dans les cabinets de kinésithérapie. Son apprentissage est toujours associé à des connaissances anatomiques, physiologiques, physiopathologiques des différents systèmes de l'unité circulatoire et des pathologies (œdèmes d'origine lymphatique, veineuse, traumatique, systémique).

Les esthéticiennes peuvent avoir suivi la même formation et appris les mêmes techniques que certains professionnels de la santé. En revanche, elles ne sont pas autorisées à pratiquer un DLM à visée médicale. Leur champ d'application se réduit à la relaxation, au confort, à la régénération des tissus et au rajeunissement de la peau.

On peut distinguer deux écoles de pratique originelles :

- **la méthode du Dr Vodder, l'inventeur du terme de drainage lymphatique manuel** : initialement prévue pour le traitement des sinusites chroniques, elle a aujourd'hui des applications thérapeutiques et esthétiques. Elle s'appuie sur des pressions et des mouvements circulaires destinés à stimuler le mouvement des vaisseaux lymphatiques pour désengorger les tissus. Elle agit également sur les ganglions lymphatiques en augmentant leur production de lymphocytes ;

- **la méthode du Dr Leduc** : inspirée de la méthode Vodder, elle n'en retient que deux grands principes et les améliore, à savoir le captage des toxines avec la manœuvre de résorption et leur évacuation avec la manœuvre d'appel. Ces deux mouvements désengorgent les tissus, activent la circulation de la lymphe et la dirigent vers les ganglions lymphatiques d'une manière plus efficace.

Dans les années 1990, Jacques de Micas met au point la dynamisation

vasculo-tissulaire manuelle (DVTM). Suite à sa pratique, il s'aperçoit que le drainage lymphatique manuel n'intervient que sur le traitement des lymphoedèmes sans pour autant augmenter le débit circulatoire de retour. Il met alors au point une nouvelle technique pour activer le retour veineux et lymphatique en dynamisant les échanges interstitiels. Cette technique de drainage réduit notamment les fibroses tissulaires et améliore la cicatrisation.

## **Contre-indications au drainage lymphatique**

Le drainage lymphatique est contre-indiqué sans l'autorisation de votre médecin habituel dans le cas d'une infection aiguë, d'une sclérose du sinus carotidien, de tuberculose et de tumeurs malignes.

Le praticien devra également se montrer prudent lors du traitement d'une hyperthyroïdie, de thrombose, de troubles cardiaques et d'asthme sévère.

## **Comment se déroule une consultation pour un drainage lymphatique ?**

Dans le cadre d'une utilisation médicale, le drainage lymphatique manuel est prescrit par votre médecin habituel. Le nombre de séances dépendra de votre cas. Suite à cette prescription, vous pouvez vous rendre dans un cabinet de kinésithérapie. Certains hôpitaux et cliniques le pratiquent également dans leurs services.

Lors du premier rendez-vous, vous serez soumis à un entretien préliminaire. Durant cet entretien de courte durée, le praticien revoit avec vous les symptômes qui vous ont conduit en consultation. Il vérifie notamment l'apparition de nouveaux symptômes susceptibles d'être des contre-indications au drainage lymphatique. Si tout est en règle, il procède alors au traitement.

Le drainage lymphatique manuel à visée esthétique se pratique dans les instituts esthétiques, comme tout autre massage. Il vous suffit de prendre rendez-vous chez un(e) esthéticien(ne) formé(e) à la technique. Après un entretien préliminaire pour déterminer vos objectifs, elle effectuera un drainage lymphatique à visée esthétique. Elle n'est en revanche pas habilitée à traiter des problèmes de santé qui nécessitent l'intervention d'un médecin ou d'un professionnel en kinésithérapie.