



Qu'est-ce que le drainage lymphatique manuel?

Le drainage lymphatique manuel est utilisé à des fins médicales ou esthétiques. C'est un massage qui vise à stimuler la circulation de la lymphe, à l'élimination des toxines et au renforcement du système immunitaire.

La lymphe c'est quoi?

La lymphe est un liquide incolore qui circule dans les vaisseaux lymphatiques ainsi que les ganglions lymphatiques de tout le corps humain. Les ganglions sont nombreux et on en compte en moyenne entre 600 et 900.

La lymphe joue quatre rôles principaux :

1. **Elle nettoie les toxines.**
2. **Elle équilibre le surplus d'œdème.**
3. **Elle renforce le système immunitaire.**
4. **Elle aide à la cicatrisation des cellules des tissus.**

La circulation de la lymphe est activée grâce au mouvement des muscles et à la respiration.

Les bienfaits du drainage lymphatique

Le drainage lymphatique manuel procure de nombreux bienfaits. Il est notamment suggéré lors des changements de saison pour faire un bon nettoyage du corps et accroître le niveau d'énergie.

Le drainage lymphatique aide pour le traitement d'infections, entre autres pour celles qui se terminent en (ite), dont : tendinite, arthrite, sinusite, etc. Il est conseillé pour les personnes qui font de l'insomnie, aidant à calmer le système nerveux. Il est utilisé pour les personnes ayant des problèmes de peau, comme : eczéma, brûlure, cicatrice, etc. Il est suggéré avant et après une chirurgie, telles une césarienne ou une abdominoplastie. Il apporte un bienfait lors des périodes menstruelles, lors de sensations de lourdeur aux jambes ou lors d'une enflure localisée (par exemple lors d'une entorse à la cheville).

Le déroulement d'une séance

La durée de la séance est généralement de 1 h. La personne est allongée sur une table de massage et recouverte d'un drap. La praticienne découvre les zones à traiter et exécute la série de mouvements doux et lents permettant de diriger la lymphe vers les ganglions pour le drainage. Cette technique de massage se fait sans huile directement sur la peau.

Lorsque l'on reçoit un drainage de façon thérapeutique, par exemple pour une tendinite, on recommande 2 séances de 60 minutes par semaine pour l'obtention d'un résultat optimal.

Les contre-indications au drainage lymphatique

Le drainage lymphatique n'est pas recommandé dans certaines circonstances.

Voici les contre-indications absolues à recevoir un drainage lymphatique manuel :

- Vous avez une infection en phase aiguë;
- Vous faites de la température;
- Vous avez la tuberculose;
- Vous avez une tumeur maligne certaine ou suspectée.

En outre, le drainage lymphatique pourrait être contre-indiqué si vous souffrez d'insuffisance rénale, insuffisance cardiaque, asthme, hyperthyroïdie et vagotonie (personne qui compense difficilement aux changements rapides de la pression artérielle).

Il ne faut pas hésiter à demander l'avis de son médecin (obtenir un avis écrit) en cas de doute.

Des conseils pour une bonne hygiène de vie

On recommande d'avoir une bonne hygiène de vie, c'est-à-dire faire de l'exercice au moins 30 minutes par jour; de préférence en faisant une séance cardiovasculaire avec étirement. Les meilleurs exercices sont la marche rapide, la natation, le yoga et l'appareil elliptique. Il importe aussi de bien s'alimenter en augmentant notre apport de fruits et légumes, sans oublier les fibres et les protéines. Puis, il est important d'avoir un bon sommeil récupérateur, au besoin faire une sieste de 15 minutes en après-midi.

Pour diminuer l'œdème, voici quelques conseils pratiques :

- Éviter les bains trop chauds et les spas;
- Éviter le port de talons hauts pour les dames;
- Éviter de porter des vêtements trop serrés;
- Éviter de consommer trop d'eau (la quantité recommandée chaque jour est entre 1,5 L à 2 L);
- Éviter de prendre trop de sel, de gras saturés, de la caféine et des sucreries.

Pour obtenir de plus amples informations sur le drainage lymphatique, contactez-nous.

Annie Thouin
Bienséance Massage
514 515-1177