

Lipœdème

Vous avez reçu un diagnostic de lipœdème et vous recherchez des informations fiables, des encouragements ainsi que du soutien.

Les experts de l'International Lipoedema Association (ILA)* sur le lipœdème ont résumé les informations les plus importantes pour vous accompagner dans votre parcours avec le lipœdème.

Qu'est-ce que le lipœdème :

- Les **principaux symptômes** du lipœdème sont une **répartition disproportionnée des graisses** ainsi que de la **douleur aux jambes**. Les graisses sont réparties de façon **symétrique** aux deux jambes. Dans certains cas, la partie supérieure des bras peut également être atteinte.
- La maladie est **exclusivement présente chez les femmes**.
- La **grande majorité** des femmes atteintes de lipœdème souffrent **également d'obésité**.
- Le lipœdème peut affecter **votre vie professionnelle et sociale au quotidien, vos relations, votre estime de soi ainsi que vos loisirs**.

Ce que le lipœdème NE fait PAS :

- Accumulation du liquide** dans les tissus des jambes et/ou des bras (également appelé œdème).
- Provocation du lymphœdème**.
- Détérioration au fil du temps**. Cependant, si l'obésité en place progresse, le lipœdème peut également s'aggraver.

Comment vous donner les moyens de traiter le lipœdème avec succès :



Il est essentiel de comprendre **tous les aspects du lipœdème**, y compris le diagnostic et le traitement.



Restez physiquement active, car cela est bénéfique pour votre santé en atténuant la douleur, en améliorant la sensation de bien-être et en contrôlant le poids.



Une **approche thérapeutique** holistique est importante. Vous en bénéficierez tant physiquement que psychologiquement.



Le lipœdème nécessite le maintien d'un poids le plus stable possible. Les régimes amaigrissants augmentent le risque de prendre du poids à long terme.



Il est important d'avoir **des attentes réalistes** et atteignables et de se fixer des objectifs afin d'éviter les déceptions et de vous aider à prendre conscience des résultats obtenus.



Une **garde-robe de vêtements de compression** adéquats vous aidera à soulager la douleur, à soutenir les tissus mous et à améliorer votre mobilité. Les vêtements tissés à plat sont préférables.



Demandez de l'aide pour toute difficulté psychologique. Il est important d'apprendre à gérer le stress et l'anxiété et à renforcer votre estime de soi.



La **liposuction peut être envisagée**, mais uniquement dans certaines circonstances.

NOS CONSEILS

- ✓ **Prenez en main la gestion du lipœdème.**
- ✓ **Vous êtes le maillon le plus important de ce cheminement.**
- ✓ **Il vous revient de gérer les aspects physiques et psychologiques du lipœdème.**

PARALLÈLEMENT :

Sachez où et quand demander de l'aide et du soutien professionnel : une équipe de professionnels de la santé qualifiés (par exemple, un médecin, une infirmière spécialisée en lymphœdème/lipœdème, une physiothérapeute, une nutritionniste, une psychologue) vous aidera dans votre démarche.

*Ce document a été créé par les membres de l'ILA : Ad Hendrickx (NL), José Smeenge (NL), Denise Hardy (R.-U.), Anna Towers (responsable de la traduction en français) et est basé sur le Consensus international : https://www.magonlinelibrary.com/pb-assets/JOWC/JWC_Consensus_Lipoedema.pdf

appuyé par :

