



Antenne NANTES  
La Tourmaline

## Journée d'information à la Tourmaline samedi 21 novembre 2015

*L'établissement accueille traditionnellement la matinée d'information annuelle, ainsi que la permanence de l'association tous les lundi matin, hors vacances scolaires et jours fériés.*



Ce rendez-vous annuel est très attendu par les adhérents AVML de la région Bretagne-Pays de Loire et Vendée, comptant 212 adhérents répartis dans 9 départements.

Les participants, plus de 100 personnes, ont fait part de leur satisfaction à l'issue de cette matinée : patients en grande majorité, mais aussi kinésithérapeutes, ergothérapeutes, orthopédistes et médecins. (*malgré une panne de micro regrettable !*)

Thuasne, Juzo, Bandage Thonic et Eureduc présentent sur leurs stands des dispositifs médicaux, permettant ainsi aux participants d'obtenir tous renseignements utiles.

### **Innovation cette année : journée complète en 3 temps**

*Conférences le matin au cours de laquelle la parole est donnée aux exposants pour présenter un produit de leur choix, déjeuner sur place puis ateliers pratiques l'après midi animés par le personnel soignant de la Tourmaline : ateliers d'auto bandage et d'auto massage par les kinés et ergothérapeutes, initiation à la marche nordique par la responsable APA (Activité Physique Adaptée) et pour la première fois, rencontre enfants/ados accompagnés de leurs parents animée par la psychologue de la santé.*

### **Matinée d'information**

Les intervenants se succèdent selon le programme défini.

#### **L'AVML et ses actions** (Christine Hamon, responsable AVML -Antenne de Nantes)

Christine Hamon accueille les participants et remercie l'établissement de recevoir fidèlement cette matinée d'information. Elle poursuit par une rapide présentation de l'association et enchaîne sur les réalisations marquantes de l'antenne de Nantes : organisation d'ateliers d'auto bandage, poursuite de l'aquagym hebdomadaire, participation à Odysee (2 fois sur le podium le 15 mars 2015 : « association coup de cœur » et 3ème au challenge inter-associations en nombre de participants).

En projet, organiser une rencontre « décentralisée » en centre Bretagne et/ou en Vendée pour les adhérents domiciliés dans ces secteurs... et avec leur concours, bien sûr !

Pour conclure, Christine Hamon insiste sur le rôle important des « **bénévoles à votre écoute** » qui, par roulement, assurent la permanence du lundi matin et ont à cœur de recevoir, écouter, reconforter et conseiller les patients atteints de lymphœdème.

**Pour en savoir plus et rejoindre les bénévoles : 06 68 83 25 26 - [avmlnantes@gmail.com](mailto:avmlnantes@gmail.com)  
- [www.avml.fr](http://www.avml.fr) (site avml – onglet antennes)**

« **Quoi de neuf en lymphologie ?** » (Docteur Marlène Coupé, Médecin Vasculaire, Référent AVML)

- Aux **facteurs de risques du lymphœdème secondaire** connus (site et taille de la tumeur, type de chirurgie, nombre de ganglions enlevés, radiothérapie) s'ajoutent des facteurs comme les infections, le surpoids voire l'obésité et la sédentarité. Il existe des prédispositions à développer un lymphœdème secondaire en fonction du déficit du capital lymphatique initial et d'altérations génétiques multiples.
- En ce qui concerne la **chirurgie du lymphœdème**, quelle que soit la technique utilisée (résection, microchirurgie dont transfert ganglionnaire, liposuction), elle est à envisager avec prudence.
- Si les **recommandations** se sont assouplies, l'important reste la surveillance des risques infectieux, mais aussi la lutte contre la sédentarité en pratiquant des activités physiques adaptées, choisies et régulières en portant une orthèse de compression ou bandage pendant l'exercice. Il faut toujours évaluer le bénéfice/risque et ne pas hésiter à interrompre l'exercice en cas de gêne ou de douleur.

« **Lymphoedème douloureux post cancer** » (Dr Robard, ICO Nantes)

Quelques chiffres d'apparition du lymphoedème après un cancer, en rapport avec la maladie ou les traitements :

- cancer du sein : 15 à 28 % après curage axillaire et 3 à 7 % après technique du ganglion sentinelle.

- cancers gynécologiques : 20 à 40 % utérins – ovariens. Prostate et testicule : 8 à 39 %.

La douleur se traduit par une souffrance, une impression de lourdeur, de pesanteur, Hormis pour l'érysipèle, il n'y a pas de traitements médicamenteux spécifiques, il s'agit plutôt de prévention par le traitement précoce du lymphœdème et de la cicatrice (physiothérapie, contention et compression, LPG sur les cicatrices).

En conclusion, « sur qui compter ? » : le chirurgien, le kiné, le médecin traitant... et soi même !

« **Traitement du lymphoedème à la Tourmaline** » (Dr Eveno, Nadine Herel-Guilloux Kinésithérapeute et Claire Bonamici-Jamet, Ergothérapeute)

La Tourmaline traite environ 100 patients/an sur les 150 reçus en consultation, après examen du dossier médical. Il s'agit d'un traitement physique d'attaque du lymphœdème (et non curatif) dispensé par une équipe pluri-disciplinaire (kiné, ergo, infirmière, diététicienne, pédicure/podologue, activité physique adaptée et psychologue) comportant drainage, pressothérapie, bandage, strapping, orthèse de compression (manchon, bas).

Le programme d'éducation thérapeutique, validé par l'HAS, d'une durée de 3 semaines comporte des séances collectives et individuelles : Autosurveillance, Hydratation, Auto-massage, Auto-bandage, Mise en place d'une compression.

Les ergothérapeutes proposent des aides pour la vie au quotidien, telles que : réalisation de vêtement de nuit personnalisés et enfile manchon ou bas, apprentissage aux techniques du bandage ...

« **Odyssea Nantes fête ses 10 ans en mars 2016** » (Nébila Haddad, Présidente Odyssea Nantes)

Ce rassemblement annuel dit la « vague rose » en raison de la couleur du tee-shirt porté par tous les participants réunit adultes et enfants pour des courses et marche organisées pour lutter contre le cancer du sein. Les fonds recueillis (l'intégralité des frais d'inscription) sont reversés au Comité 44 de la Lutte contre le cancer et à l'Institut de Cancérologie de L'Ouest, ainsi qu'à une association « coup de cœur » En 2015 : l'AVML Nantes .

*2015 = 10 400 participants et 81 300 € recueillis !*

Victime de son succès, Odyssea doit abandonner le site habituel du Cours St Pierre pour des questions de sécurité. Nouveau lieu du village : Place de la Petite Hollande et nouveau parcours de 5 kms. Le dimanche 20 mars 2016 - inscription : 11 €

*Objectif 2016 = 12 500 participants et 100 000 € recueillis*

L'AVML Nantes participe au challenge inter-associations avec pour objectif :  
équipe de 100 personnes ! Inscriptions à partir du 11 janvier 2016

« **La parole est aux exposants** »: 5 minutes/5 diapos pour un produit de leur choix

**THUASNE** (Evelyne Serra, Directrice régionale)

Présentation de l'**autofit**, dernier né de la gamme **Mobiderm**® pour le membre supérieur, auto ajustable à la morphologie de chacun grâce à ses 7 attaches, facile à enfiler et retirer, mitaine retroussable pour libérer la main lors des activités au quotidien. Disponible sous 24/48h.

**JUZO** (Pierre Leygonie, Directeur France)

Présentation d'un enfile manchon et d'un enfile bas réalisés en matériau glissant, deux produits facilitant la vie au quotidien ménageant la peau du patient et le tricot de la compression. Démonstration de l'enfile bas poursuivie sur le stand.

**EUREDUC** (Nicolas Leduc, Directeur)

Présentation d'un appareil de pressothérapie, le « **drain'ConfortTP03** » à 3 chambres. Le programme dure 30', seule l'intensité de la pression est réglable.

Location possible pendant 3 mois (coût locatif déduit en cas d'achat).

**BANDAGE THONIC** (Pierre Gonon, Président Thonic Innovation)

Présentation du « **bandage Thonic®** » bande qui allie contention (bande inélastique) et compression (bande élastique à allongement long) Pose facilitée par la présence d'un point d'encrage. Blocage mécanique de l'allongement. Produit lavable. Pour plus d'information sur sa commercialisation : Pierre Gonon - 06 32 82 07 67

### **Ateliers pratiques de l'après midi**

*C'est sur inscription préalable, que les patients participent à ces ateliers*

#### **Atelier d'auto bandage et d'auto massage**

Par groupe de 6 à 8 patients porteurs d'un lymphœdème du membre supérieur ou inférieur, encadré par 2 kinés et Ergos. Au total 46 personnes ont participé à ces ateliers, 22 d'entre elles enchaînant un atelier d'auto bandage puis de massage.

Explications, exercices concrets, conseils, échanges entre participants.

A l'issue de l'atelier, remise d'une fiche technique permettant de mémoriser les exercices pratiqués et de bande nécessaire au bandage (offertes par Thuasne).

#### **Initiation Marche Nordique**

Prêt de bâtons adaptés à sa stature, échauffement, prise en main du bâton, synchronisation bras et jambe, position du corps, plantée de bâtons.... c'est parti pour 1,5 km à son rythme dans le parc de la Tourmaline !

A l'issue de cette initiation chacun précisera s'il souhaite ou non participer au cours mis en place début 2016 par l'AVML. (Parcours sur Nantes et son agglomération)

#### **Rencontre Enfant/Ados et leurs parents**

*C'est la première fois qu'est organisée à Nantes une rencontre pour les enfants/ados atteints d'un lymphœdème primaire et leurs parents.* (rencontre animée par Stéphanie Droal, psychologue de la santé avec la participation des Docteurs Marlène Coupé et Dominique Eveno ainsi que Patricia Jarnoux, bénévole avml)

Temps d'échange et de partage où toutes questions sont abordées (médicales, pratiques, vie quotidienne). Un groupe enfants et un groupe adultes comportant pour chacun un temps pour s'exprimer oralement (table « discussion ») et par le dessin (table « création »).

*(Reportage spécifique aux participants)*

**L'AVML remercie chaleureusement les participants, les exposants et les intervenants  
pour la qualité de leurs interventions**

***Rendez-vous l'an prochain pour une autre journée d'information !***

**Rédacteur : Christine Hamon – responsable AVML Nantes**