

Prévention communautaire à domicile des incapacités dues à la filariose lymphatique



Lavez-vous la jambe, ou toute autre partie de votre corps atteinte par un lymphoedème, avec du savon et de l'eau propre

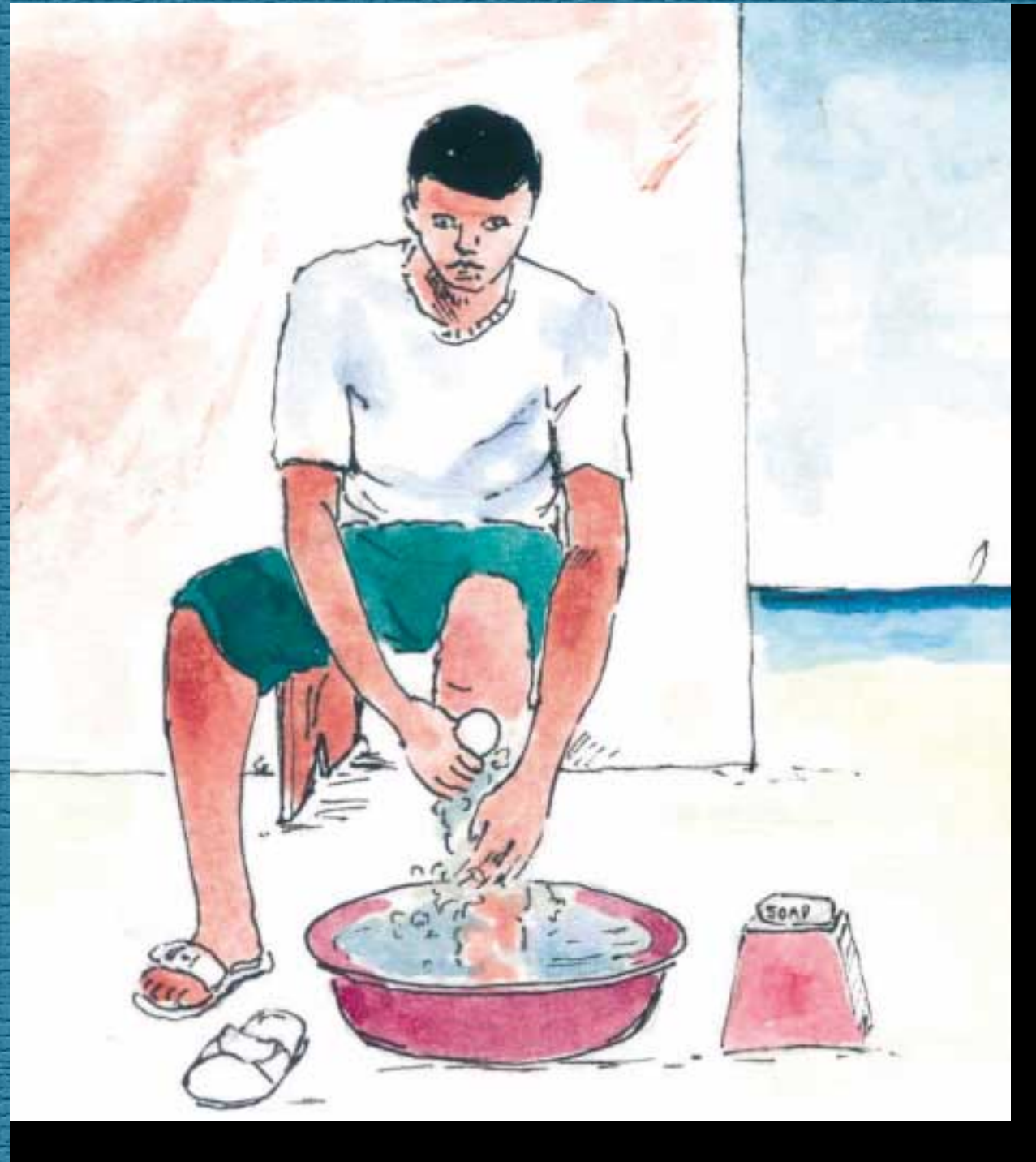


Figure 1

Lorsque votre jambe ou toute autre partie de votre corps est enflée, il existe quelques mesures simples que vous pouvez prendre pour éviter une aggravation du gonflement et de la douleur.

Ces mesures vont aussi vous aider à marcher plus facilement, ainsi qu'à travailler et à participer à des activités récréatives et religieuses.

La première étape consiste à laver soigneusement le membre atteint avec du savon et une eau propre à la température ambiante et à rechercher les petites blessures, ampoules, coupures légères, égratignures, etc. (Figure 1).



MESSAGE 1

Homme se lavant la jambe avec du savon et de l'eau propre

Lavez-vous la jambe, ou toute autre partie de votre corps atteinte par un lymphoedème, avec du savon et de l'eau propre



Figure 2

Vous êtes peut-être capable de vous laver la jambe seul, mais il se peut aussi que vous ayez besoin de l'aide d'un parent ou d'un ami pour nettoyer les endroits difficiles à atteindre (Figures 2 et 3).

La personne qui vous aide ne risque pas d'attraper la maladie car la FL ne se transmet que par des piqûres de moustique.

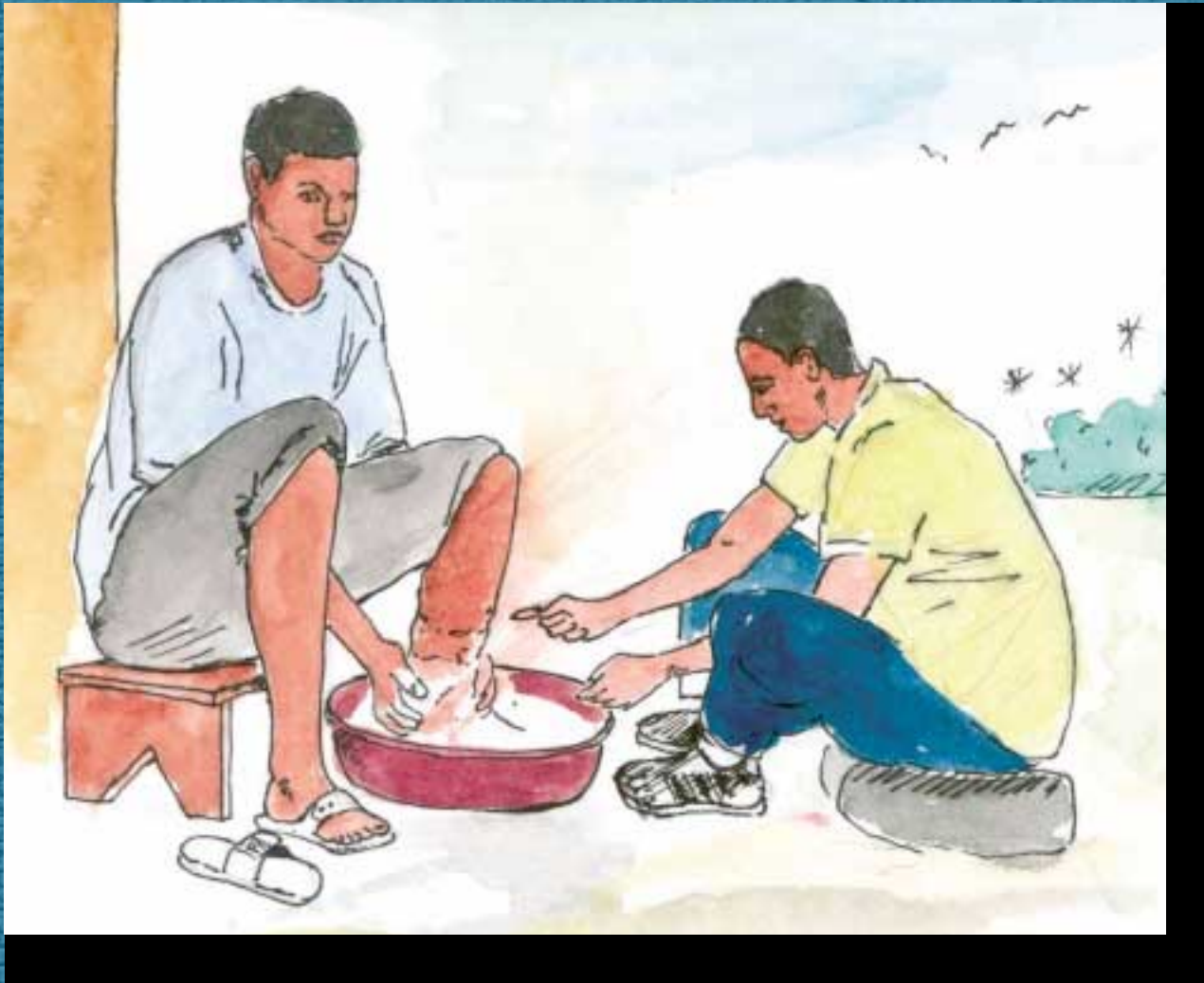


Figure 3

L'homme lave sa jambe enflée avec du savon et de l'eau propre. La femme reçoit de l'aide pour se laver la jambe.

La jambe et le pied sont lavés doucement, y compris entre les orteils et les plis, à l'aide d'un linge propre.

Laver sa jambe est important pour protéger la peau des infections.



**Homme apprenant à se laver
entre les plis**



**Femme recevant de l'aide
pour se laver la jambe**

Essuyez-vous la jambe, ou toute autre partie du corps atteinte par un lymphoedème, avec soin et douceur



Figure 4

Il est très important de s'essuyer la jambe et le pied doucement pour éviter d'endommager la peau (Figure 4).



Homme s'essuyant la jambe

Essuyez-vous la jambe, ou toute autre partie du corps atteinte par un lymphoedème, avec soin et douceur



Figure 5

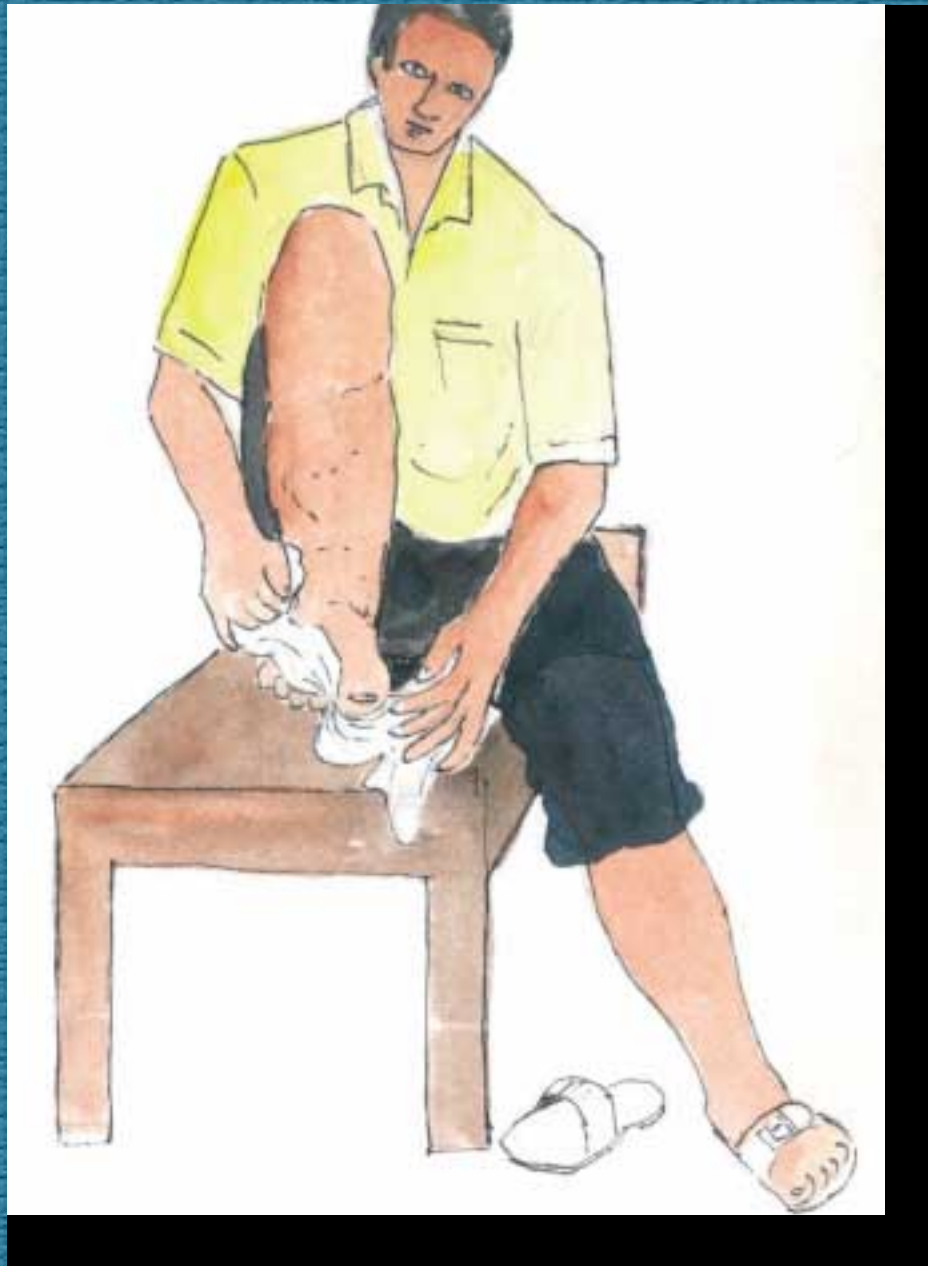
Vous devez utiliser un linge propre et prendre particulièrement soin de bien vous sécher entre les orteils et les plis (Figures 5 et 6).

Si vous avez des difficultés à atteindre votre jambe ou votre pied, vous pouvez demander l'aide d'un ami ou d'un parent.

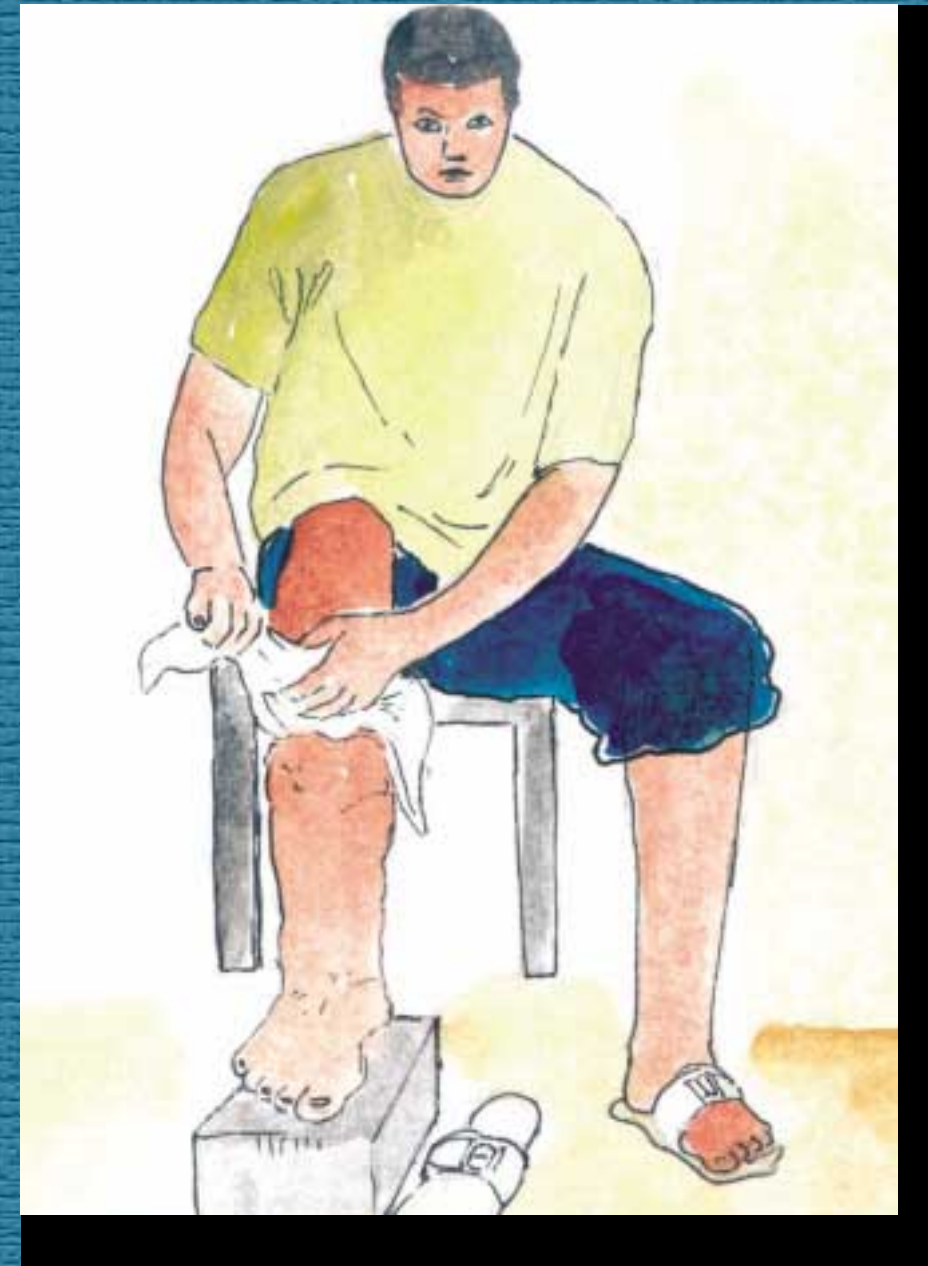


Figure 6

L'homme essuyant sa jambe enflée avec un linge propre, en prenant bien soin de sécher entre les orteils et entre les plis.



**Homme s'essuyant
entre les orteils**



**Homme s'essuyant
entre les plis**

Surélevez votre jambe jour et nuit



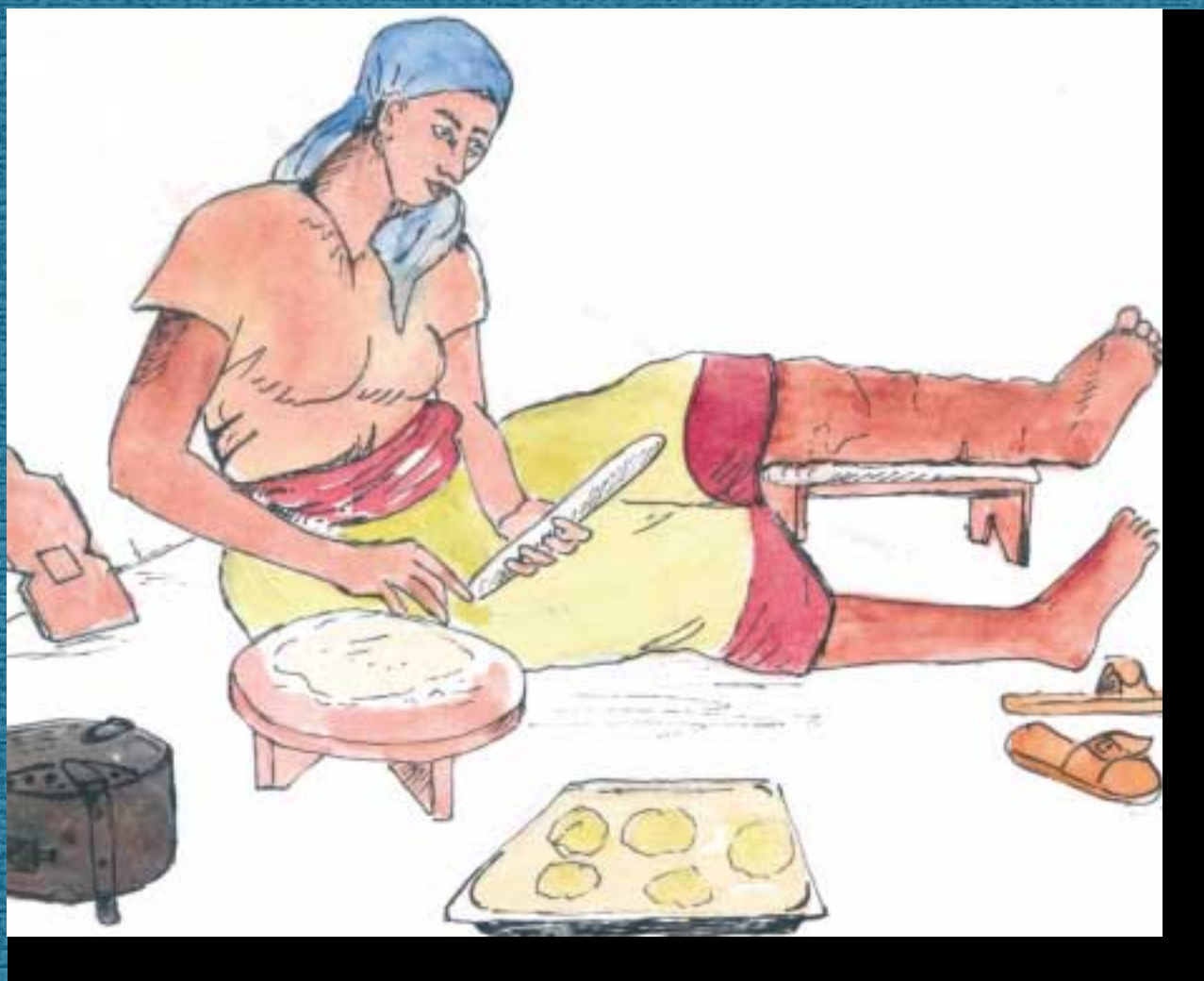
Figure 7

Si votre jambe est enflée, essayez de la surélever le plus possible.

Assis avec la jambe surélevée, vous pouvez continuer à vous livrer à de nombreuses occupations comme la cuisine (Figure 7) ou un travail (Figure 8).



Figure 8



**Femme surélevant sa jambe
pour travailler**



**Homme surélevant sa jambe
pour travailler**

Surélevez votre jambe jour et nuit



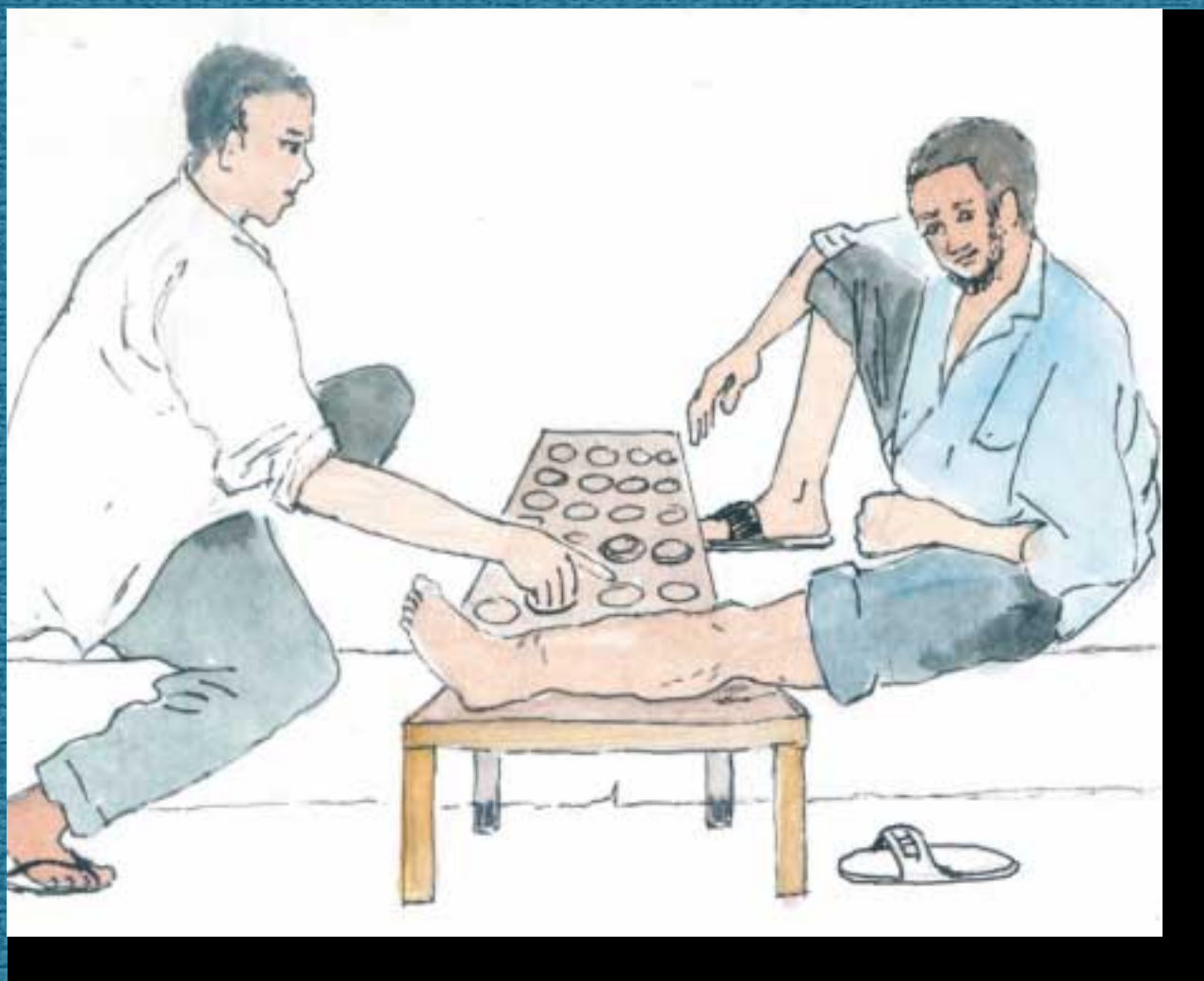
Figure 9

Vous pouvez continuer à vous livrer à de nombreuses occupations comme un jeu avec des amis (Figure 9) et, si vous êtes une femme, allaiter votre enfant (Figure 10).

Adoptez une position confortable lorsque vous surélevez votre jambe en la faisant reposer sur un tabouret ou un coussin pendant que vous êtes assis.



Figure 10



**Homme surélevant sa jambe
pour jouer**



**Femme surélevant sa jambe
pour allaiter son enfant**

Surélevez votre jambe jour et nuit



Figure 11

Surélevez votre jambe la nuit en plaçant un oreiller sous le matelas (Figure 11) ou des briques sous le pied du lit (Figure 12).

Si la partie enflée de votre corps se situe ailleurs (sein, bras ou scrotum par exemple) vous pouvez la surélever la nuit en la faisant reposer sur un oreiller ou une couverture pliée.



Figure 12

La surélévation est une mesure simple qui peut améliorer l'état de votre jambe si vous la pratiquez tous les jours et qui vous permettra de vous livrer plus aisément à vos activités quotidiennes.



**Surélévation de votre jambe
en plaçant un oreiller
sous le matelas**



**Surélévation de votre jambe
en plaçant des briques
sous le pied du lit**

Faites des exercices à tout moment et n'importe où



Figure 13

Vous devez exercer votre jambe plusieurs fois par jour car le mouvement est essentiel pour améliorer l'état du membre.

Exercice 1 : dressez-vous sur la pointe des pieds, puis redescendez sur les talons – cet exercice peut se faire debout ou assis (Figures 13).

Exercice 2 : tendez le pied vers le haut et décrivez des cercles avec la cheville (Figure 14).



Figure 14

Faites ces exercices aussi souvent que vous le pouvez. Si vous vous sentez fatigué, arrêtez l'exercice et reposez vous.



Exercice 1 : se dresser sur la pointe des pieds



Exercice 2 : tendez le pied vers le haut et décrivez des cercles avec la cheville

Accès aigu



Figure 15

Avez-vous jamais éprouvé les symptômes suivants :

- douleur profonde et très intense dans la jambe enflée ?
- peau rouge et sensible ?
- fièvre (parfois très forte), maux de tête et frissons ?
- nausées et/ou vomissements ?

Si oui, cela signifie que vous avez été victime d'un accès aigu.

En appliquant toutes les mesures décrites dans les messages précédents, vous devez pouvoir prévenir un douloureux accès aigu (Figure 15).



Femme subissant un accès aigu

Accès aigu



Figure 16

Si vous avez un accès aigu, prenez immédiatement les mesures suivantes :

- trempez votre jambe dans une bassine ou une cuvette d'eau froide ou appliquez une compresse froide (Figure 16) ;
- continuez à refroidir la jambe jusqu'à ce que la douleur cesse ;
- buvez de grandes quantités d'eau ;
- reposez-vous et évitez de faire de l'exercice.



Rafraîchissement de la jambe au cours d'un accès aigu

Accès aigu



Figure 17

Prenez un médicament pour abaisser la température corporelle, par exemple du paracétamol toutes les 4 à 6 heures, jusqu'à ce que la fièvre tombe (Figure 17) et, si nécessaire, un antibiotique prescrit par un médecin ou un(e) infirmier(ère).



Figure 18

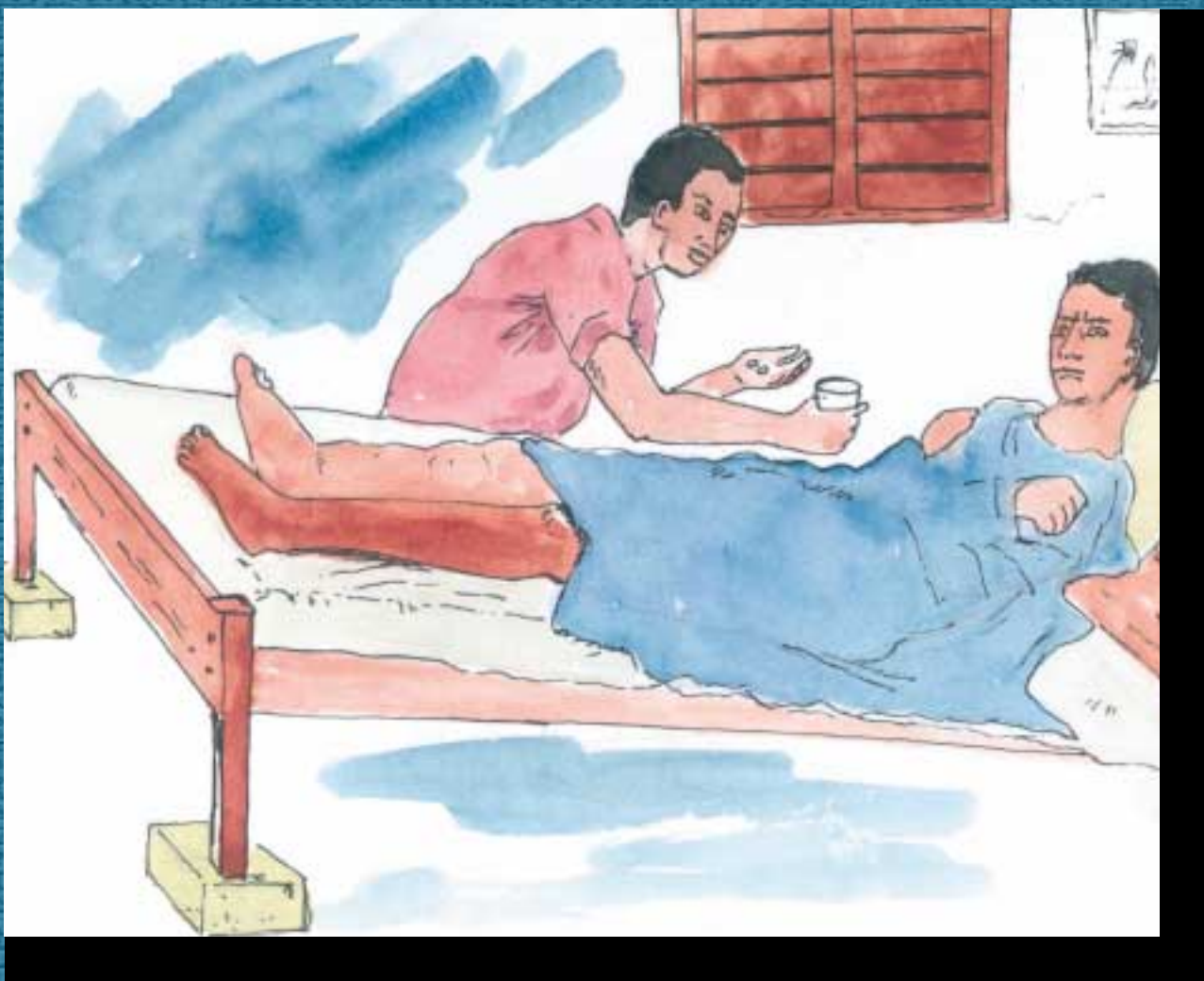
Dès que la douleur a cessé, lavez-vous bien la jambe, y compris entre les orteils et les plis. Veillez ensuite à l'essuyer avec soin et doucement pour éviter d'endommager la peau, sans oublier de passer entre les orteils et les plis.

Si vous avez une blessure ou une infection, appliquez une crème/pommade antiseptique si elle a été prescrite par un médecin ou un(e) infirmier(ère) (Figure 18).

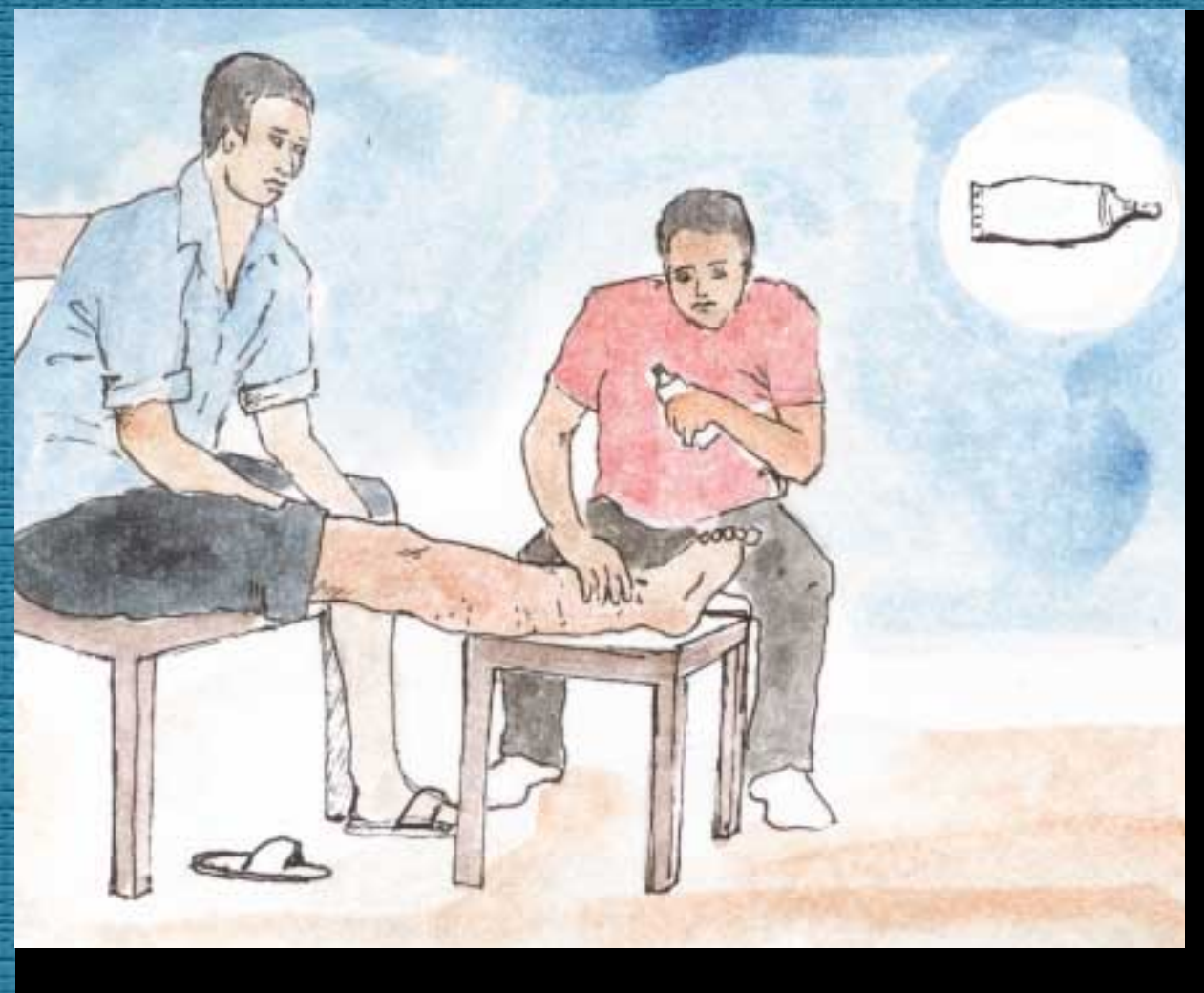
Complément d'information sur l'accès aigu

Si elle se sent suffisamment bien, une mère allaitante peut continuer à donner le sein pendant un accès aigu car son bébé ne risque pas d'en souffrir.

Un accès aigu n'est pas contagieux pour les autres.



**Victime d'un accès aigu
prenant des comprimés pour
faire tomber la fièvre**



**Application d'une
crème/pommade antiseptique
prescrite par un médecin
ou un(e) infirmier(ère).**

Au cours d'un accès aigu, EVITEZ ABSOLUMENT :



Figure 19



Figure 20



Figure 21

- d'appliquer quelque chose de tiède ou de chaud sur la peau (Figure 19) ;
- de couper la peau pour en extraire l'excès de sérosité ou du sang (Figure 20) ;
- de se bander la jambe ;
- de se frotter la peau avec des herbes, de la cendre, ou quoi que ce soit qui n'ait pas été prescrit par un médecin ou un infirmier(ère) ;
- de crever une ampoule ou de la percer (Figure 21) ;
- de faire de l'exercice.



**Homme se lavant la
jambe à l'eau chaude**



**Homme coupant la
peau de sa jambe
pour en extraire
l'excès de liquide**



**Homme
crevant une
ampoule**



© **Organisation mondiale de la Santé 2003**

Ce document n'est pas une publication officielle de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et tous les droits y afférents sont réservés par l'Organisation. S'il peut être commenté, résumé ou cité sans aucune restriction, il ne saurait cependant être reproduit ni traduit, partiellement ou en totalité, pour la vente ou à des fins commerciales.

Pour plus d'informations, contacter : Centre d'Information de CDS
OMS – 20, avenue Appia – 1211 Genève 27, Suisse
Fax : (+41) 22 791 4285 – Mél : [cgsdoc@who.int](mailto:cdsdoc@who.int)