



Lymphedema Management Video: Script

*Vidéo sur la Prise en Charge du Lymphoedème : Script*

# **Lymphedema Management Video - Script**

*Italicized text indicates information is displayed as text in the video rather than read out loud as part of voiceover.*

*Le texte en italique indique que l'information est affichée sous forme de texte dans la vidéo plutôt que d'être lue à voix haute par le narrateur.*

| **English** | **Français** |
| --- | --- |
| Introduction | |
| *This video was made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID).*  *The contents are the responsibility of Helen Keller International and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.* | *Cette vidéo a été rendue possible grâce au généreux soutien du peuple américain par le biais de l'Agence des États-Unis pour le développement international (USAID).*  *Helen Keller International est responsable de son contenu et celui-ci ne reflète pas nécessairement le point de vue de l'USAID ou du gouvernement des États-Unis.* |
| *Lymphatic Filariasis Lymphedema Management* | *Filariose lymphatique*  *Gestion du lymphoedème* |
| Welcome to the lymphedema management training video. | Bienvenue à la vidéo de formation sur la gestion du lymphoedème. |
| This is an interactive video designed to teach community health workers about lymphedema management. | Il s'agit d'une vidéo interactive conçue pour enseigner aux agents de santé communautaire la gestion du lymphoedème. |
| It is aimed primarily at people working in low to middle income settings in lymphatic filariasis endemic countries. | Elle s'adresse principalement aux personnes travaillant dans les pays à faibles ou moyens revenus, et où la filariose lymphatique est endémique. |
| This film should be used in association with training materials produced by your National LF Elimination Programme and the Community level tools in the WHO Toolkit on Morbidity Management and Disability Prevention.  *LF = Lymphatic Filariasis* | Ce film devrait être utilisé en association avec le matériel de formation développé par votre programme national d'élimination de la FL et les outils communautaires du Toolkit de l'OMS sur la Gestion de la Morbidité et la Prévention de l’Invalidité.  *FL = Filariose lymphatique* |
| After this film, you should have a better understanding of how lymphatic filariasis is spread, how the disease progresses, and how to care for people with this disease. You will learn how to manage the long-term effects of LF. | Après ce film, vous devriez mieux comprendre comment la filariose lymphatique se propage, comment la maladie évolue et comment soigner les personnes atteintes de cette maladie. Vous apprendrez à gérer les effets de la FL à long terme. |

|  |  |
| --- | --- |
| Lymphatic Filariasis – Overview | |
| *Lymphatic Filariasis Overview* | *Vue d’ensemble de la filariose lymphatique* |
| First, you should understand that small worms cause lymphatic filariasis, commonly referred to as “LF”. Mosquitos spread these worms from person to person when they bite. Once inside the body, the small worms live inside the lymphatic system and grow into adult worms.  *Video courtesy of the Wellcome Trust* | Pour commencer, il faut savoir que ce sont des petits vers qui causent la filariose lymphatique, aussi communément appelée "FL". Les moustiques transmettent ces vers d'une personne à l'autre lorsqu'ils les piquent. Une fois à l'intérieur du corps, les petits vers vivent dans le système lymphatique et deviennent des vers adultes.  *La vidéo est disponible avec l’aimable autorisation de Wellcome Trust* |
| The lymphatic system carries fluid throughout the body and helps the body to fight disease. In women, the adult worms live mainly in the legs, arms and breasts. In men, they usually live in the genital area. | Le système lymphatique transporte le liquide dans tout le corps et aide le corps à combattre les maladies. Chez les femmes, les vers adultes vivent principalement dans les jambes, les bras et les seins. Chez les hommes, ils vivent habituellement dans la région génitale. |
| The adult worms release millions of tiny worms known as microfilaria into the blood. Visible only with a microscope, the worms are picked up by biting mosquitoes and then spread to other people. | Les vers adultes libèrent des millions de petits vers appelés microfilaires dans le sang. Ceux-ci sont uniquement visibles au microscope. Les vers sont capturés par les moustiques lorsqu’elles piquent l’hôte et se propagent ensuite à d'autres personnes. |
| Many people with lymphatic filariasis don’t know they have it and don’t show any outward signs of it. However, adult worms cause hidden damage inside the body that can take many years to develop. It is this damage that leads to the long-term effects of lymphatic filariasis such as lymphedema and hydrocele. | Beaucoup de personnes atteintes de filariose lymphatique ne savent pas qu'elles ont cette maladie et n’en montrent aucun signe extérieur. Cependant, les vers adultes causent des dommages cachés à l'intérieur du corps qui peuvent prendre de nombreuses années à se développer. Ce sont ces dommages qui entraînent les effets à long terme de la filariose lymphatique comme le lymphoedème et l'hydrocèle. |
| Fortunately, taking medicine can kill the microfilaria and stop mosquitoes from spreading the disease. These drugs will not cure the hidden damage and they will not help people who already show signs of the disease. | Heureusement, la prise de médicaments peut tuer les microfilaires et empêcher les moustiques de transmettre la maladie. Ces médicaments ne guériront pas les dommages cachés et n'aideront pas les personnes qui présentent déjà des signes de la maladie. |
| These people need support to manage their conditions. | Ces personnes ont besoin de soutien pour gérer leur situation. |
| Lymphedema Overview | |
| *Lymphedema Overview* | *Vue d'ensemble du lymphoedème* |
| One of the common long-term effects of lymphatic filariasis is swelling of arms, legs, breasts and genitals. This swelling is called lymphedema. Local words also may exist to describe this swelling. | Un des effets communs à long terme de la filariose lymphatique est l’enflure des bras, des jambes, des seins et des organes génitaux. Cette enflure est appelée lymphoedème. Des termes locaux peuvent également exister pour décrire cette enflure. |

|  |  |
| --- | --- |
| You may have also heard the word elephantiasis. This refers to the most devastating stages of lymphedema. People with elephantiasis have deep folds in the skin and have changes in their skin such as raised bumps or knobs and are at risk for infections. | Vous avez peut-être aussi entendu parler de l’éléphantiasis. Il s'agit des stades les plus dévastateurs du lymphoedème. Les personnes atteintes d'éléphantiasis ont des plis profonds dans la peau et ont des changements dans leur peau tels que des bosses ou des boutons surélevés et sont à risque d'infections. |
| Diseases other than lymphedema may also cause swelling in the foot and leg. If you suspect that an individual has a swelling that is not typical for lymphedema, refer them to a doctor.  *Mycetoma*  *Chromoblastomycosis: hand, knobs, arm* | Certaines maladies autres que le lymphoedème peuvent également causer une enflure du pied et de la jambe. Si vous soupçonnez qu'une personne présente une enflure qui n'est pas typique d'un lymphoedème, référez-la à un médecin.  *Mycétome*  *Chromoblastomycose : main, boutons, bras* |
| Because lymphedema most often affects the legs and feet, we will focus on how to manage this area of the body. These methods can also be used to treat the arms and breast. | Comme le lymphoedème touche le plus souvent les jambes et les pieds, nous nous concentrerons sur la gestion dans cette région du corps. Ces méthodes peuvent également être utilisées pour traiter les bras et les seins. |
| If a man has swelling of the genitals, known as hydrocele, he should be referred to a health care professional for further care. | Si un homme présente une enflure des organes génitaux, connue sous le nom d'hydrocèle, il devrait être dirigé vers un professionnel de la santé pour des soins plus avancés. |
| People who suffer from lymphedema and elephantiasis often suffer from what is known as acute attacks where the affected area becomes warm, red and painful. These acute attacks are caused by bacteria that entered the body through small cuts, wounds or breaks in the skin known as entry lesions. Once the bacteria enter the skin, they can cause infection which can lead to inflammation. People with an acute attack may have fever, chills, headache or weakness. Sometimes the pain is so bad they cannot walk. These symptoms can last for several days. | Les personnes qui souffrent de lymphoedème et d'éléphantiasis souffrent souvent de ce que l'on appelle des crises aiguës où la zone affectée devient chaude, rouge et douloureuse. Ces crises aiguës sont causées par des bactéries qui entrent dans l'organisme par des petites coupures, blessures ou ruptures de la peau appelées lésions d’entrée. Une fois que les bactéries pénètrent dans la peau, elles peuvent provoquer une infection qui peut entraîner une inflammation. Les personnes ayant une crise aiguë peuvent avoir de la fièvre, des frissons, des maux de tête ou se sentir faibles. Parfois, la douleur est si forte qu'ils ne peuvent plus marcher. Ces symptômes peuvent durer plusieurs jours. |
| The skin is usually reddish, swollen, warm, shiny and very painful to touch. Repeated acute attacks cause damage to the skin and make the swelling of lymphedema gets worse. | La peau est généralement rougeâtre, enflée, chaude, brillante et très douloureuse au toucher. Les crises aiguës répétées causent des dommages à la peau et aggravent l'enflure du lymphoedème. |
| While there is no cure for lymphedema, there are measures that can be taken to manage lymphedema which need to be practiced over a lifetime. | Bien qu'il n'existe aucun remède pour guérir le lymphoedème, il existe des mesures qui peuvent être prises pour gérer le lymphoedème et qui doivent être mises en application tout au long de la vie. |

|  |  |
| --- | --- |
| Good hygiene, skin and wound care, elevation [of the limb], exercise and wearing suitable footwear. The steps are so easy that people can do them at home. It is important to learn these steps, teach them to patients and encourage them to do them so that they become a natural part of daily activities at home, work or wherever people are. | Une bonne hygiène, des soins de la peau et des plaies, l'élévation du membre, l'exercice, et le port de chaussures appropriées. Les étapes sont si faciles que les gens peuvent les faire à la maison. Il est important d'apprendre ces étapes, de les enseigner aux patients et de les encourager à les suivre afin qu'elles fassent partie intégrante des activités quotidiennes à la maison, au travail ou partout ailleurs. |
| By practicing these measures, it will help patients to feel better, to be more active and mobile, reduce the number of acute attacks, prevent the lymphedema from getting worse and to make the patients’ limbs healthier. | L’application de ces mesures aidera les patients à se sentir mieux, à être plus actifs et mobiles, à réduire le nombre de crises aiguës, à prévenir l'aggravation du lymphoedème et à rendre le membre du patient plus sain. |
| Role of Community Health Worker | |
| *Role of Community Health Worker* | *Rôle de l'agent de santé communautaire* |
| Your role as a community health worker is to increase people’s awareness about disability caused by lymphatic filariasis, understand what can be done to prevent disability and to improve patients with lymphedema’s quality of life, support families in caring for lymphedema patients at home, and strengthen the link between the members of the community and health care and social services so that they are more accessible to people with lymphedema. | Votre rôle en tant qu'agent de santé communautaire est de sensibiliser les gens aux handicaps causés par la filariose lymphatique, de comprendre ce qui peut être fait pour prévenir les handicaps et améliorer la qualité de vie des patients atteints de lymphoedème, de soutenir les familles dans leurs soins à domicile, et de renforcer le lien entre les membres de la communauté et les services sociaux et sanitaires afin que les personnes atteintes de lymphœdème aient plus facilement accès à ces soins. |
| Your most important job is to teach lymphedema patients and their family and friends about the disease and encourage them to participate in the lymphedema management steps discussed in this video so they become a natural part of their normal daily activities at home, work or wherever they are. | Votre travail le plus important est d’informer les patients atteints de lymphoedème, leur famille et leurs amis sur la maladie, et de les encourager à participer aux étapes de gestion du lymphoedème décrites dans cette vidéo afin que ces dernières deviennent une partie naturelle de leurs activités quotidiennes normales à la maison, au travail ou partout ailleurs. |
| The severity of lymphedema can be grouped into three stages ranging from mild to severe. Learning the different stages of lymphedema can help you recommend the correct practices for your patients.  *Stages of Lymphedema* | La gravité du lymphoedème peut être regroupée en trois stades allant de léger à grave. Apprendre les différents stades du lymphoedème peut vous aider à recommander les méthodes correctes pour vos patients.  *Stades du lymphoedème* |
| To stage lymphedema, first, pay attention to the appearance of the skin. Is it swollen? Are there folds in the skin? Does it look smooth or is it bumpy and irregular?  *Appearance of the skin:*  *Swollen?*  *Folds in the Skin?*  *Is the Skin Smooth?* | Pour déterminer le stade du lymphoedème, il faut d'abord bien observer l'apparence de la peau. Est-elle enflée ? Y-a-t-il des plis dans la peau ? Est-ce qu’elle est lisse ou bosselée et irrégulière ?  *Apparence de la peau :*  *Enflée ?*  *Des plis dans la peau ?*  *La peau est-elle lisse ?* |

|  |  |
| --- | --- |
| Mild stage is a patient whose leg is swollen, does not have any thin lines or creases and does not have any skin changes such as bumps, lesions or knobs.  *Mild Stage: Swollen No lines or creases No changes in the skin* | Le stade léger représente le cas d’un patient dont la jambe est enflée, mais n'a pas de ridules ou de plis, ni de changements cutanés tels que des bosses, des lésions ou des boutons.  *Stade léger : Enflure de la jambe Pas de lignes ou de plis Aucun changement dans la peau* |
| Moderate stage is a patient who has a swollen limb with a shallow fold. A shallow fold is any thin line or crease which you can see the base when the patient moves the leg or foot.  *Moderate stage: Swollen Shallow folds*  Early shallow folds are easier to see when a patient is standing so make sure to have your patient stand when you are staging their lymphedema.  *Shallow fold Deep fold* | Le stade modéré serait pour un patient qui a un membre enflé avec un pli peu profond. Un pli peu profond est une fine ligne ou un pli dont on peut voir la base lorsque le patient bouge la jambe ou le pied.  *Stade modéré : Enflure de la jambe Plis peu profonds*  Les plis peu profonds précoces sont plus faciles à voir lorsqu'un patient est debout, alors assurez-vous de demander au patient de se mettre debout lorsque vous déterminez le stade du lymphoedème.  *Pli peu profond Pli profond* |
| The third stage of lymphedema is severe. Skin changes are present such as bumps, lesions, and knobs and/or a deep fold is present. A deep fold is one that you cannot see the base unless you use your hand to open it.  *Skin changes Deep folds in the skin Mossy lesions* | Le troisième stade du lymphoedème est grave. Il inclut des changements cutanés tels que des bosses, des lésions et des boutons et/ou un pli profond. Un pli profond est un pli dont vous ne pouvez pas voir la base à moins d'utiliser votre main pour l'ouvrir.  *Changements cutanés Plis profonds dans la peau Lésions cutanées mousseuses* |
| Staging should be done on each leg separately. If the two legs have different stages, then you should classify the patient as the more severe of the two stages.  Finally, you should not try to stage lymphedema during an acute attack when the leg is more swollen. Wait until after the acute attack. You will become more familiar with the stages as you practice them.  As your patients improve, the bad odor will disappear, their acute attacks will stop or occur less often and their ability to do daily activities such as work and attend social functions will improve. | La détermination du stade doit se faire sur chaque jambe séparément. Si les deux jambes ont des stades différents, vous devez classer le patient selon le stade le plus grave.  Enfin, il ne faut pas essayer de déterminer le stade du lymphoedème lors d'une crise aiguë, alors que la jambe est très enflée. Attendez la fin de la crise aiguë. Vous vous familiariserez avec les étapes au fur et à mesure que vous les pratiquerez.  Au fur et à mesure que vos patients s'améliorent, les mauvaises odeurs disparaissent, les crises aiguës s'arrêtent ou sont moins fréquentes et leur capacité d'accomplir les activités quotidiennes, comme le travail et les activités sociales, s'améliore. |
| The more patients you see, the more comfortable you will feel staging lymphedema and recommending treatment. Use the basics you have learned here along with your creativity to adapt these steps when necessary. | Plus vous verrez de patients, plus vous vous sentirez à l'aise dans la détermination du stade du lymphoedème et dans la recommandation de traitement. Utilisez les notions de base que vous avez apprises ici associées à votre créativité pour adapter ces étapes au besoin. |
| As a community health worker, you can help your patients by making sure they understand the treatment and do it every day. It is very important that you demonstrate the washing technique for patients, so that they fully understand the steps. After you teach them, make sure that LF patients have fully understood the messages by asking them to repeat what you have said and done. Visiting your patients at home can help you understand them, particularly at the beginning of treatment. Home visits let you answer their questions and address any incorrect treatment practices. | En tant qu'agent de santé communautaire, vous pouvez aider vos patients en vous assurant qu'ils comprennent le traitement et le suivent tous les jours. Il est très important que vous fassiez une démonstration de la technique de lavage aux patients afin qu'ils comprennent parfaitement les étapes. Après leur avoir enseigné la technique, assurez-vous qu’ils aient bien compris les messages en leur demandant de répéter ce que vous avez dit et fait. Il est conseillé de rendre visite à vos patients à domicile, surtout au début du traitement, car cela pourrait vous aider à mieux les comprendre. Les visites à domicile vous permettent de répondre à leurs questions et de remédier à toute pratique de traitement incorrecte. |
| Talk with your patients when you see them in the community and invite them to come to the clinic if they have questions or problems. Encouragement is an important part of your job. | Parlez avec vos patients lorsque vous les voyez dans la communauté et invitez-les à venir à la clinique s'ils ont des questions ou des problèmes. L'encouragement est une partie importante de votre travail. |
| Establishing support groups is an excellent way to reach your patients. They will benefit from the motivation and support of other people with lymphedema and they can give support to others. These groups can include men, women and children with lymphedema. By encouraging teenagers and children to come, you help them to begin treatment early and to prevent acute attacks and elephantiasis. | La mise en place de groupes de soutien est un excellent moyen d'atteindre vos patients. Ils bénéficieront de la motivation et du soutien d'autres personnes atteintes de lymphoedème et ils pourront apporter leur soutien aux autres. Ces groupes peuvent comprendre des hommes, des femmes et des enfants atteints de lymphoedème. En encourageant les adolescents et les enfants à venir, vous les aiderez à commencer le traitement tôt et à prévenir les crises aiguës et l'éléphantiasis. |
| You will also need to talk to different members of the community such as religious and political leaders, health officers, nurses, community-based health workers, social workers, farmers, and teachers to have them help spread correct health messages related to lymphedema.  *Religious leaders*  *Political leaders*  *Health officers*  *Nurses and community-based health workers*  *Social workers, farmers, teachers, and others* | Vous devrez également parler à différents membres de la communauté tels que les chefs religieux et politiques, les agents sanitaires, les infirmières, les agents de santé communautaires, les travailleurs sociaux, les agriculteurs et les enseignants, pour qu'ils vous aident à diffuser des messages de santé corrects liés au lymphoedème.  *Chefs religieux*  *Dirigeants politiques*  *Agents de santé*  *Infirmièr(e)s et agents de santé communautaires*  *Travailleurs sociaux, agriculteurs, enseignants et autres* |
| You will need to adapt your communication to fit the type of person you are speaking with. All of these people should be educated and mobilized to spread health education messages on the prevention of disability from lymphatic filariasis. | Vous devrez adapter votre communication au profil de la personne à qui vous parlez. Toutes ces personnes devraient être éduquées et mobilisées pour diffuser des messages d'éducation sanitaire sur la prévention des handicaps dus à la filariose lymphatique. |

|  |  |
| --- | --- |
| Hygiene | |
| *Hygiene* | *Hygiène* |
| Hygiene is the most important step in managing lymphedema. Hygiene means washing the affected areas with soap and water and carefully drying.  Individuals with lymphedema must wash their legs and feet with soap once a day or more. Washing is important both in the very early stages of lymphedema with only slight swelling and in the later stages known as elephantiasis. | L'hygiène est l'étape la plus importante dans la prise en charge du lymphoedème. L'hygiène consiste à laver les zones affectées avec de l'eau et du savon et à les sécher soigneusement.  Les personnes atteintes de lymphoedème doivent se laver les jambes et les pieds avec du savon une fois par jour ou plus. Le lavage est important aussi bien dans les premiers stades du lymphoedème avec une légère enflure, que dans les stades ultérieurs connus sous le nom d'éléphantiasis. |
| First, collect the necessary supplies for good hygiene: cool, clean water, a pitcher or cup, a basin or bucket, soap (soap without any perfume is the best), pieces of clean cloth, a chair or stool, and clean towels.  Do not clean the skin using hot water. | Pour commencer, rassemblez le matériel nécessaire à une bonne hygiène : de l'eau fraîche et propre, une cruche ou une tasse, une bassine ou un seau, du savon (de préférence sans parfum), des morceaux de tissu propres, une chaise ou un tabouret, des serviettes propres.  Ne pas nettoyer la peau à l'eau chaude. |
| People can use water from any clean source including a well or a tap inside or outside of the house. If someone can drink the water, it can be used for washing. | On peut utiliser l'eau de n'importe quelle source propre, y compris un puits ou un robinet à l'intérieur ou à l'extérieur de la maison. Si l’eau est potable, elle peut être utilisée pour le lavage. |
| Legs may be washed indoors or outdoors. Any well-lit area will work. It is important that both you and the patient be seated comfortably. Leave shoes within easy reach. | Les jambes peuvent être lavées à l'intérieur ou à l'extérieur, du moment que le lieu est bien éclairé. Il est important que vous et le patient soyez assis confortablement. Gardez les chaussures à portée de main. |
| First, look for entry lesions, which are any break in the skin that allows bacteria to enter the body because these need special attention. Entry lesions commonly occur in between the toes, around the toenails, and in deep skin folds and are often white. If you find any, wash them well.  *Entry lesions can also be pink* | D'abord, recherchez les lésions d’entrée, qui sont toute rupture dans la peau qui permet aux bactéries d'entrer dans le corps car ces lésions ont besoin d'une attention spéciale. Elles se trouvent généralement entre les orteils, autour des ongles des orteils, et dans les plis profonds de la peau et sont généralement de couleur blanche. Si vous en trouvez, lavez-les bien.  *Les lésions d’entrée peuvent aussi être roses*. |
| Wash and rinse your hands and then wet the leg with clean water.  Lather soap in your hands or on a clean cloth.  Starting at the highest part of the swelling, usually around the knee, apply the lather to the skin firmly but gently. Wash from the top of the leg to the bottom - from the knee towards the foot.  Don’t scrub or use brushes or other hard objects to clean the skin because this can break the skin and let in bacteria. | Lavez-vous les mains et rincez les, puis mouillez la jambe avec de l'eau propre.  Faites mousser du savon dans les mains ou sur un chiffon propre.  En commençant par la partie la plus haute de l'enflure, habituellement autour du genou, appliquez la mousse sur la peau fermement mais doucement. Laver du haut de la jambe vers le bas - du genou vers le pied.  Ne frottez pas et n'utilisez pas de brosses ou d'autres objets durs pour nettoyer la peau, car cela pourrait endommager la peau et laisser entrer des bactéries. |
| Clean between each toe and in the skin folds, if a person has them, with a swab, a small piece of cloth or with your small finger. You don’t have to use gloves, but they can make it easier to slide your fingers between the toes and deep folds. Gently clean any knobs of mossy lesions to avoid skin breakage.  *Mossy Lesions* | Nettoyez entre chaque orteil et dans les plis cutanés avec une compresse, si la personne en a, ou avec un petit morceau de tissu ou alors avec votre petit doigt. Vous n'êtes pas obligé d'utiliser des gants, mais ils peuvent faciliter le glissement de vos doigts entre les orteils et les plis profonds. Nettoyez délicatement les boutons des lésions mousseuses afin d’éviter que la peau ne se casse.  *Lésions mousseuses* |
| Rinse with cool, clean water. Continue rinsing the leg until the rinse water is no longer dirty. | Rincer à l'eau fraîche et propre. Poursuivre le rinçage jusqu'à ce que l'eau de rinçage ne soit plus sale. |
| If the legs are very dirty, it may be necessary to change the water and cloths several times while washing. | Si les jambes sont très sales, il peut être nécessaire de changer l'eau et les chiffons plusieurs fois pendant le lavage. |
| Wash one leg first and then the other. Look for entry lesions on the other leg and then wash it, even if it shows no signs of lymphedema. This prevents acute attacks. | Lavez d'abord une jambe, puis l'autre. Recherchez les lésions portes d’entrée sur l'autre jambe, puis lavez la jambe, même si elle ne montre aucun signe de lymphoedème. Cela prévient les crises aiguës. |
| Rinse with cool, clean water. Continue rinsing until the rinse water is no longer dirty. | Rincer à l'eau fraîche et propre. Continuer à rincer jusqu'à ce que l'eau de rinçage ne soit plus sale. |
| After the final rinse, wash your hands and then gently pat the legs dry with a clean towel. Do not rub as this can cause harm to the skin. | Après le rinçage final, lavez-vous les mains et ensuite séchez les jambes en les tapotant doucement avec une serviette propre. Ne frottez pas car cela peut endommager la peau. |
| Carefully dry inside the skin folds, between the toes with a swab or a small, clean towel. Use a new section of the towel or cloth between each toe. If the individual has wart-like bumps on the skin, make sure they are dried well. | Séchez soigneusement l'intérieur des plis cutanés, entre les orteils à l'aide d'une compresse ou d'une petite serviette propre. Utilisez une nouvelle section de la serviette ou du tissu entre chaque orteil. Si la personne a des bosses telles que des verrues sur la peau, assurez-vous de bien les sécher. |
| People can air-dry their legs or, if they have an electric fan, they can place their legs in front of the fan to dry. | On peut aussi sécher les jambes à l'air libre ou, s'il y a un ventilateur électrique, on peut placer les jambes devant le ventilateur pour les sécher. |
| *Apply anti-fungal or anti-bacterial cream to lesions.*  *Rub the cream in completely. Do not use too much cream. Using too much cream can attract dirt and waste cream.* | *Appliquez une crème antifongique ou antibactérienne sur les lésions.*  *Faites pénétrer complètement la crème. N'utilisez pas trop de crème. L'utilisation d'une trop grande quantité de crème peut attirer la saleté et c’est un gaspillage de crème*. |
| People with more severe lymphedema often need help. It is hard for them to reach their leg, especially in the folds and in between the toes. If a person is inspecting for lesions by themselves, a mirror can be used to help them see the difficult areas such as in between the toes and in the skin folds. | Les personnes atteintes d'un lymphoedème plus grave ont souvent besoin d'aide. Il leur est difficile d'atteindre leur jambe, surtout dans les plis et entre les orteils. Si une personne inspecte elle-même les lésions, un miroir peut être utilisé pour l'aider à voir les zones difficiles, comme entre les orteils et dans les plis cutanés. |

|  |  |
| --- | --- |
| Spouses, children, neighbors and friends also make good helpers. Teach them the proper hygiene steps so that they can help the person with lymphedema. At first, they may be afraid to help people with lymphedema. Tell them, they cannot get this disease by touch. | Les conjoints, les enfants, les voisins et les amis sont aussi de bons assistants. Apprenez-leur les mesures d'hygiène appropriées pour qu'ils puissent aider la personne atteinte de lymphoedème. Au début, ils peuvent avoir peur d'aider ces personnes atteintes de lymphoedème. Dites-leur qu'ils ne peuvent pas attraper cette maladie par le toucher. |
| It is important for patients to wash both legs, even if one has no lymphedema. It may be easier for people to remember to wash the healthy leg if it is washed first. However, if there is not enough water, you may want to recommend that people start with the affected leg first. Remember that people with lymphedema should avoid long periods with wet feet such as when washing clothes. | Il est important pour les patients de se laver les deux jambes, même si une n’est pas atteinte de lymphoedème. Il peut être plus facile de se rappeler de laver la jambe saine si elle est lavée en premier. Cependant, s'il n'y a pas assez d'eau, vous pouvez recommander aux gens de commencer par la jambe affectée en premier. Rappelez-vous que les personnes atteintes de lymphoedème doivent éviter les longues périodes où les pieds sont mouillés, comme par exemple lorsqu'elles lavent leurs vêtements. |
| Lymphedema in the breast needs the same hygiene as the leg. The breast and armpit area need to be washed just like the leg. This is very important when individuals are nursing. Hygiene is very important for lymphedema of the arm and genitals as well. | Le lymphoedème du sein a besoin de la même hygiène que la jambe. La poitrine et les aisselles doivent être lavées tout comme la jambe. Ceci est particulièrement important lorsque les femmes allaitent. L'hygiène est également très importante pour le lymphoedème du bras et des parties génitales. |
| Remember, good hygiene means checking at least once daily for entry lesions, lathering soap in the hands, moving from the top to the bottom of the leg, gently washing the skin folds and in between the toes, and drying carefully. | Rappelez-vous qu'une bonne hygiène signifie vérifier au moins une fois par jour la présence de lésions d’entrée, faire mousser du savon dans les mains, laver du haut vers le bas de la jambe, laver délicatement les plis cutanés et entre les orteils, et sécher soigneusement. |
| Teach people to put away the soap, clean the basin and any other containers and wash the towels and any small cloths when they are done. | Apprenez aux gens à ranger le savon, à nettoyer la bassine et tout autre récipient et à laver les serviettes et les petits chiffons quand ils ont fini. |
| They should dry everything in the sun. If an iron is available, iron the towels and cloths. | Ils peuvent tout sécher au soleil. Si un fer à repasser est disponible, repassez les serviettes et les chiffons. |
| Skin and Wound Care | |
| *Skin and Wound Care* | *Soins de la peau et des plaies* |
| It is important to follow hygiene measures in order to keep the skin clean and also to protect the skin from injury. Patients should look for entry lesions which include any breaks in the skin – such as cuts, scrapes, or scratches. If one is found, the patient should perform proper washing and monitor it closely. | Il est important de suivre les mesures d'hygiène afin de garder la peau propre et de la protéger des blessures. Les patients doivent rechercher des lésions d’entrée qui comprennent toute rupture de la peau – tel que coupures, éraflures, ou égratignures. Si on en trouve une, le patient doit la laver correctement et la surveiller de près. |

|  |  |
| --- | --- |
| If entry lesions don’t improve with hygiene or if individuals have deep skin folds, a disinfectant such as potassium permanganate should be used. Make the solution fresh each day by adding 100mg of potassium permanganate to 1 litre of water. Teach people to make the solution at home. Shake it well and make sure it is completely dissolved as undissolved fragments can burn the skin. Store the potassium permanganate in the dark or it will not work. | Si les lésions d’entrée ne s'améliorent pas avec l'hygiène ou si les personnes ont des plis cutanés profonds, un désinfectant tel que le permanganate de potassium devrait être utilisé. Préparez une nouvelle solution chaque jour en ajoutant 100 mg de permanganate de potassium à 1 litre d'eau. Apprenez aux gens à faire la solution à la maison. Secouez-la bien et assurez-vous qu'elle est complètement dissoute car des fragments non dissous peuvent brûler la peau. Conservez le permanganate de potassium dans l'obscurité, sinon elle ne fonctionnera pas. |
| A solution of 1 cup white vinegar to 1 gallon of water can be used in areas where potassium permanganate is not available.  *1 cup of white vinegar 1 gallon of water* | Une solution de 1 tasse de vinaigre blanc pour 1 gallon d'eau peut être utilisée dans les cas où le permanganate de potassium n'est pas disponible.  *1 tasse de vinaigre blanc*  *1 gallon d'eau* |
| Soak several small cloths in the potassium permanganate or vinegar solution. Once they are saturated, place them between the skin folds and toes. | Trempez plusieurs petits chiffons dans la solution de permanganate de potassium ou de vinaigre. Une fois qu’ils sont saturés, placez-les entre les plis cutanés et les orteils. |
| Pour the remainder of the solution over the leg for several minutes. The potassium permanganate solution changes color after use. | Versez le reste de la solution sur la jambe pendant plusieurs minutes. La solution de permanganate de potassium change de couleur après utilisation. |
| If you use this solution, then it is better to air dry the leg because towel drying can rub off the disinfectant. Individuals with deep folds or wart-like bumps need to fan dry. | Si vous utilisez cette solution, il est préférable de sécher la jambe à l'air car le séchage avec une serviette peut ôter le désinfectant. Les individus avec des plis profonds ou des bosses en forme de verrues ont besoin d'un ventilateur pour sécher. |
| Some people with more severe lymphedema, or people whose entry lesions don’t heal with hygiene and disinfectant, will need to put medicated cream on entry lesions. | Certaines personnes atteintes d'un lymphoedème plus grave, ou dont les lésions d’entrée ne guérissent pas par l'hygiène et la désinfection, ont besoin de mettre de la crème médicamenteuse sur les lésions d’entrée. |
| Fungal infections often occur in deep skin folds and between the toes. Fungal infections can be white or pink and the skin is often itchy. The skin can become cracked, dry, scaly, moist or tender. | Les infections fongiques surviennent souvent dans les plis cutanés profonds et entre les orteils. Les infections fongiques peuvent être blanches ou roses et provoquent souvent des démangeaisons de la peau. La peau peut devenir craquelée, sèche, squameuse, humide ou tendre. |
| For fungal infections, use a medicated cream called an antifungal cream. There are many choices for antifungal creams such as ketoconazole or Whitfield ointment. | Pour les infections fongiques, utilisez une crème médicamenteuse appelée crème antifongique. Il existe de nombreux choix de crèmes antifongiques comme le kétoconazole ou la pommade Whitfield. |

|  |  |
| --- | --- |
| Regular skin cream or lotion will not cure entry lesions. People must use the medicated cream daily for several days until the entry lesions heal. Use of the cream can be stopped if it irritates the skin, makes the lesion worse or after the entry lesion heals. When applying the cream, do not let the tube touch the skin. People should only apply enough cream to rub completely into the skin. No excess cream should be left on the leg or foot. | Une crème ou lotion régulière pour la peau ne guérira pas des lésions d’entrée. Il s’agit d’utiliser la crème médicamenteuse quotidiennement pendant plusieurs jours jusqu'à ce que les lésions d’entrée guérissent. L'utilisation de la crème peut être arrêtée si elle irrite la peau, aggrave la lésion ou suite à la guérison de la lésion d'entrée. Lors de l'application de la crème, ne laissez pas le tube toucher la peau. Les gens devraient appliquer seulement la quantité de crème nécessaire qui va pénétrer complètement dans la peau. Aucun excès de crème ne doit rester sur la jambe ou le pied. |
| An antibacterial cream can be used for other wounds, scrapes, breaks in the skin or any areas that are hot, red, swollen and may be painful on the leg or foot to prevent bacteria from causing an infection. | Une crème antibactérienne peut être utilisée pour d'autres plaies, éraflures, égratignures, lésions cutanées ou toute autre zone chaude, rouge, enflée et qui peut être douloureuse sur la jambe ou le pied afin d’empêcher les bactéries de causer une infection. |
| If there are signs of fluid coming from the wound, increasing redness or swelling, fever or if there is a foul odor coming from the wound, the person needs to see a healthcare professional.  *Fluid Increasing Redness or Swelling Fever Foul Odor* | S'il y a des signes de liquide provenant de la plaie, une rougeur ou une enflure croissante, de la fièvre ou s'il y a une odeur nauséabonde provenant de la plaie, la personne doit consulter un professionnel de la santé.  *Fluide Augmentation de la rougeur ou de l'enflure Fièvre Odeur nauséabonde* |
| For people with deep skin folds, it is a good idea to use antifungal and antibacterial cream after every wash, even if you don’t see any entry lesions. This helps prevent acute attacks. | Pour les personnes ayant des plis cutanés profonds, c'est une bonne idée d'utiliser une crème antifongique et antibactérienne après chaque lavage, même si vous ne voyez aucune lésion d’entrée. Cela aide à prévenir les crises aiguës. |
| In some countries, you can buy antifungal and antibacterial cream together. A doctor or nurse in your area can recommend the best creams to use. If people cannot find or afford medicated creams, a disinfectant can be used. | Dans certains pays, vous pouvez acheter ensemble une crème antifongique et une crème antibactérienne. Un médecin ou une infirmière de votre région peut vous recommander les meilleures crèmes à utiliser. Si les gens ne peuvent pas trouver ou n’ont pas les moyens d’acheter des crèmes médicamenteuses, un désinfectant peut être utilisé. |
| It is very important to protect the skin. A patient should never pop, open or cut a blister or the skin. They should not burn the skin or rub herbs or anything on the skin that their doctor has not told them to use. | Il est très important de protéger la peau. Un patient ne devrait jamais éclater, ouvrir ou couper une ampoule ou la peau. Il ne faudrait pas brûler la peau ou frotter des herbes ou tout autre produit sur la peau que le médecin n’a pas recommandé d'utiliser. |
| You may wonder about nail care. While it is fine for persons with lymphedema to use nail polish, they should not cut their cuticles. This can create entry lesions. Toenails should be trimmed after washing the feet when the nails are softer and less likely to crack or split. | Vous vous posez peut-être des questions sur les soins des ongles. Bien qu'il soit acceptable pour les personnes atteintes de lymphoedème d'utiliser du vernis à ongles, elles ne devraient pas couper leurs cuticules. Cela pourrait créer des lésions d’entrée. Les ongles des orteils doivent être coupés après avoir lavé les pieds lorsque les ongles sont plus mous et moins susceptibles de se casser ou de se fendre. |

|  |  |
| --- | --- |
| Exercises | |
| *Exercises* | *Exercices* |
| Another important part of lymphedema management is exercise. This helps move the extra fluid out of the leg and reduces the swelling. People can exercise any time of the day. They should exercise as much as they can, at least several times a day to help move the fluid. Most exercises can be done sitting, standing or lying down. While it is important to wear shoes, it may be easier for some people to do the exercises in bare feet. Please note that patients should refrain from any exercise during an acute attack. | Un autre élément important dans la prise en charge du lymphoedème est l'exercice physique. Cela aide à évacuer le surplus de liquide de la jambe et à réduire l'enflure. Les gens peuvent faire de l'exercice à tout moment de la journée. Ils devraient faire autant d'exercice que possible, au moins plusieurs fois par jour, pour aider à déplacer le liquide. La plupart des exercices peuvent se faire en position assise, debout ou couchée. Bien qu'il soit important de porter des chaussures, il peut être plus facile pour certaines personnes de faire les exercices pieds nus. Veuillez noter que les patients doivent s'abstenir de tout exercice pendant une crise aiguë. |
| People with severe lymphedema may have a hard time exercising, but they should be encouraged to do whatever they can. These exercises can be taught to the person’s family and they can help the person as well. | Les personnes atteintes d'un lymphoedème grave peuvent avoir de la difficulté à faire de l'exercice, mais elles devraient être encouragées à faire ce qu'elles peuvent. Ces exercices peuvent être enseignés à la famille de la personne et ils peuvent aussi l'aider. |
| This exercise is called up on toes. It is done standing. To do this exercise, have the person stand up, hold on to something for balance and try to lift up on their toes. Then put their feet back on the floor. Repeat it 5-15 times or as many times as they can before they are tired. | Cet exercice est appelé debout sur les orteils. Il se fait debout. Pour faire cet exercice, demandez à la personne de se lever, de s'agripper à quelque chose pour l'équilibre et d'essayer de se lever sur les orteils. Puis, remettre les pieds sur le sol. Demandez à la personne de répéter 5 à 15 fois ou autant de fois qu'ils le peuvent avant d'être fatigués. |
| The next exercise is called the toe point exercise. This exercise is done sitting down. For the toe point exercise, have the patient lift the foot and point the toes up towards the head, then point them down to the floor, 5-15 times. Have the person do the same exercise with the other leg. A person with lymphedema can also do the toe point exercise while lying down. | L'exercice suivant s'appelle l'exercice de pointe des orteils. Cet exercice est fait assis. Pour l'exercice de pointe des orteils, demandez au patient de lever le pied et de diriger les orteils vers la tête, puis de les diriger vers le sol, 5 à 15 fois. Demandez à la personne de faire le même exercice avec l'autre jambe. Une personne atteinte de lymphoedème peut également faire de l'exercice du pointé d'orteil en position couchée. |
| The foot circle exercise can also be done standing, sitting or lying down. Have the person lift one foot in the air and turn it around in the motion of a circle to the right (clockwise) and then to the left (counter clockwise). Have the person repeat this exercise 5-15 times on each foot. | L'exercice du cercle du pied peut aussi se faire debout, assis ou couché. Demandez à la personne de lever un pied en l'air et de le tourner dans le sens d'un cercle vers la droite (dans le sens des aiguilles d’une montre) puis vers la gauche (dans le sens contraire des aiguilles d’une montre). Demandez à la personne de répéter cet exercice 5 à 15 fois sur chaque pied. |
| Walking is also good exercise and something the whole family can do together. | La marche est aussi un bon exercice que toute la famille peut faire ensemble. |
| Standing for long periods of time is not good for people with lymphedema. Tell people to sit or exercise while they stand. Exercises can be done anywhere – while working, while breastfeeding, while waiting for transport or cooking. | Le fait de rester debout pendant de longues périodes n'est pas bon pour les personnes atteintes de lymphoedème. Dites aux gens de s'asseoir ou de faire de l'exercice lorsqu'ils sont debout. Les exercices peuvent être faits n'importe où – au travail, pendant l'allaitement, en attendant un transport ou à la cuisine. |
| Elevation | |
| *Elevation* | *Elévation* |
| Elevation is another important step to manage lymphedema. Whenever a person with lymphedema is sitting or lying down, teach them that they should elevate their swollen leg or raise both legs if possible. Elevation keeps fluids from pooling in the legs. This can be done while performing other activities such as working or breastfeeding their baby. | L'élévation est une autre étape importante dans la prise en charge du lymphoedème. Chaque fois qu'une personne atteinte de lymphoedème est assise ou couchée, apprenez-lui qu'elle doit surélever sa jambe enflée ou, si possible, lever ses deux jambes. L'élévation empêche les liquides de s'accumuler dans les jambes. Cela peut se faire pendant d'autres activités, comme le travail ou l’allaitement. |
| Help persons with lymphedema learn the best way to elevate their legs. People should raise the foot to the height of their hips or as high as is comfortable. It is important for them to bend the knee slightly and use a pillow to support their leg from the knee to the foot. | Aidez les personnes atteintes de lymphoedème à apprendre la meilleure façon d'élever leurs jambes. Les gens devraient lever le pied à la hauteur de leurs hanches ou aussi haut qu'il est confortable. Il est important pour eux de plier légèrement le genou et d'utiliser un oreiller pour soutenir leur jambe du genou au pied. |
| When sitting on the ground, have people with lymphedema extend their legs straight in front of them and place small pillows under their knees. Remember to tell them to elevate their legs whenever they sit and to avoid crossing their legs. | Lorsqu’elles sont assises au sol, demandez aux personnes atteintes de lymphoedème de tendre les jambes droites devant elles et de placer de petits oreillers sous les genoux. N'oubliez pas de leur dire de surélever les jambes chaque fois qu'ils s'assoient et d'éviter de croiser les jambes. |
| Elevating legs at night is important too. It will not harm the person’s spouse or partner. People with lymphedema should elevate the legs slightly higher than the level of their heart. This can be done by placing a support (i.e. pillow or brick) under the mattress or foot of the bed to raise the foot of the bed evenly. They should raise the entire leg, not just the foot. Place pillows under their knees for support. | Il est également important de surélever les jambes la nuit. Ceci ne nuira pas au conjoint ou au partenaire de la personne. Les personnes atteintes de lymphoedème devraient élever les jambes légèrement plus haut que le niveau de leur cœur. Pour ce faire, placez un support (oreiller ou brique) sous le matelas ou le pied du lit afin de soulever le pied du lit de façon uniforme. Il faut lever la jambe entière, et non pas seulement le pied. Placez des oreillers sous les genoux pour les soutenir. |
| The legs should be elevated to a comfortable level – not higher than the chest. | Les jambes doivent être élevées à un niveau confortable, et pas plus haut que la poitrine. |
| People should not just place a pillow directly under the feet while sleeping because the pillows may shift during the night and then the leg won’t be elevated.  *A pillow under the foot may fall.* | Les gens ne devraient pas simplement placer un oreiller directement sous les pieds pendant qu'ils dorment parce que les oreillers peuvent se déplacer pendant la nuit et la jambe ne sera pas surélevée.  *Un oreiller sous le pied peut tomber.* |
| Teach people to be creative about how they elevate their bed.  *Place pillow under mat.* | Apprenez aux gens à être créatifs dans la façon dont ils élèvent leur lit.  *Placez l'oreiller sous le matelas.* |
| People with heart problems should not elevate their legs, unless their doctor tells them to. People with lymphedema should not elevate their legs on any surface with sharp edges which can pinch or pressure the leg. People should change position if any pain or discomfort develops while elevating their leg. | Les personnes ayant des problèmes cardiaques ne devraient pas surélever leurs jambes, à moins que leur médecin ne leur dise de le faire. Les personnes atteintes de lymphoedème ne devraient pas surélever leurs jambes sur une surface dont les bords tranchants peuvent pincer ou presser la jambe. Les gens devraient changer de position si des douleurs ou des malaises surviennent pendant qu'ils surélèvent leur jambe. |
| Suitable Footwear | |
| *Suitable Footwear* | *Chaussures adaptées* |
| Wearing proper shoes is important because it can prevent the feet from injury and entry lesions. Good shoes are comfortable, allow air around the feet, and have no heel or a very low heel. Sandals are the best choice. | Le port de chaussures appropriées est important parce qu'il peut empêcher les pieds de se blesser et d'avoir des lésions d'entrée. Les bonnes chaussures sont confortables, permettent de respirer autour des pieds et n'ont pas de talon ou ont un talon très bas. Les sandales sont le meilleur choix. |
| People should avoid tight shoes, ones that make their feet hot and sweaty or ones that rub or cause blisters. | Les gens devraient éviter les chaussures serrées, celles qui rendent leurs pieds chauds et les font transpirer ou celles qui frottent ou causent des ampoules. |
| It is often difficult to find good shoes that fit. If available, it might be helpful to find a shoemaker that can make special shoes for people with lymphedema.  Remember to teach people to wash their shoes and sandals regularly. | Il est souvent difficile de trouver de bonnes chaussures. Si la possibilité se présente, il serait pratique de trouver un cordonnier qui peut fabriquer des chaussures spéciales pour les personnes atteintes de lymphoedème.  N'oubliez pas d'apprendre aux gens à laver régulièrement leurs chaussures et leurs sandales. |
| In some places, people might use bandages on their limbs. Unfortunately, bandages are expensive, can make the leg hot and uncomfortable, are difficult to put on properly and are difficult to keep clean. Therefore, they need to be used cautiously and only under the care of a health professional. | Dans certains endroits, les gens peuvent utiliser des bandages sur leurs membres. Malheureusement, les bandages coûtent cher, ils peuvent rendre la jambe chaude et inconfortable, ils sont difficiles à poser correctement et sont difficiles à garder propres. Par conséquent, ils doivent être utilisés avec prudence et uniquement par un professionnel de la santé. |
| Washing, skin and wound care, exercise, elevation and suitable footwear are important steps to manage lymphedema and improve health. Remember, we’ve learned that bacteria cause acute attacks, and acute attacks make lymphedema worse. The steps you have just learned for proper shoe use can help people with lymphedema to prevent acute attacks from occurring. | Le lavage, les soins de la peau et des plaies, l'exercice, l'élévation des membres et les chaussures appropriées sont des éléments importants pour gérer le lymphoedème et pour améliorer la santé. Rappelez-vous, nous avons appris que les bactéries causent des crises aiguës, et que les crises aiguës aggravent le lymphoedème. Les étapes que vous venez d'apprendre pour l'utilisation correcte des chaussures peuvent aider les personnes atteintes de lymphoedème à prévenir les crises aiguës. |
| Management of Acute Attacks | |
| *Acute Attack Management* | *Gestion d'une crise aiguë* |
| Acute attacks are painful, debilitating and can be frightening.  Acute attacks occur when germs enter small cuts in the skin, known as entry lesions. During an acute attack the leg can become red, swollen, warm, shiny and very painful to touch. | Les crises aiguës sont douloureuses, incapacitantes et peuvent être effrayantes.  Les crises aiguës surviennent lorsque les germes pénètrent dans de petites coupures de la peau, connues sous le nom de lésions d'entrée. Lors d'une crise aiguë, la jambe peut devenir rouge, enflée, chaude, brillante et très douloureuse au toucher. |
| People may have fever, headache, body aches, nausea and vomiting.  *Fever Headache Bodyache*  *Nausea*  *Vomiting*  Sometimes the pain is so bad they cannot walk. These symptoms can last for several days. It is often an acute attack that makes a person seek help. Some people will continue to have acute attacks after they have started treatment. | Les gens peuvent avoir de la fièvre, des maux de tête, des courbatures, des nausées et des vomissements.  *Fièvre*  *Maux de tête*  *Courbatures*  *Nausées*  *Vomissements*  Parfois, la douleur est si forte qu'ils ne peuvent plus marcher. Ces symptômes peuvent durer plusieurs jours. C'est souvent une crise aiguë qui pousse une personne à demander de l'aide. Certaines personnes continueront d'avoir des crises aiguës après le début du traitement. |
| It is important for people to be able to manage acute attacks at home. The first thing that should be done is to use a cold compress to cool the leg. This can be made by soaking a cloth compress in cool or cold water. This will reduce the pain. The compress should go all the way around the leg. Put plastic under the leg to keep the bed dry.  Change the compress as it becomes warm. If available, an electric fan placed near it will keep it cool. | Il est important que les gens puissent gérer les crises aiguës à la maison. La première chose à faire est d'utiliser une compresse froide pour refroidir la jambe. Ceci peut être fait en trempant une compresse en chiffon dans de l'eau fraiche ou froide. Cela réduira la douleur. La compresse doit faire tout le tour de la jambe. Placez du plastique sous la jambe pour garder le lit sec.  Changez la compresse au fur et à mesure qu'elle devient chaude. S'il y a un ventilateur électrique, placez-le à proximité pour garder le frais. |
| People can also soak their leg in a tub or bucket of cold water. Cool the leg until the pain goes away. | Les gens peuvent aussi tremper leur jambe dans une baignoire ou un seau d'eau froide. Refroidissez la jambe jusqu'à ce que la douleur disparaisse. |
| It is important to rest and elevate the legs. To help relieve the fever, take fever medicine such as paracetamol.  *Paracetamol or Antipyretic*  Also, drink lots of water. | Il est important de se reposer et de surélever les jambes. Pour aider à soulager la fièvre, prenez des médicaments contre la fièvre comme le paracétamol.  *Paracétamol ou Antipyrétique*  De plus, buvez beaucoup d'eau. |
| Some people may wonder about breastfeeding. It’s okay for people to continue breastfeeding during an acute attack. | Certaines personnes peuvent s'interroger sur l'allaitement maternel. Il est acceptable de continuer à allaiter pendant une crise aiguë. |
| During the attack, individuals should start washing their legs and applying medicated creams as soon as it is not too painful.  However, they should NOT exercise. Exercise can be very painful during this time.  It is more important to rest. Exercise can continue when they have completely recovered. | Pendant la crise, les personnes devraient commencer par se laver les jambes et ensuite appliquer des crèmes médicamenteuses dès que c’est peu moins douloureux.  Cependant, ils ne devraient PAS faire d’exercice. L'exercice peut être très douloureux pendant cette période.  Il est plus important de se reposer. L'exercice peut reprendre lorsqu'ils sont complètement rétablis. |
| It is very important to NOT do the following things during an acute attack. These actions will harm them.  Do NOT put anything hot on or near the skin.  *DO NOT put anything hot on the skin.*  Do NOT cut the skin to remove excess fluid or blood.  *DO NOT cut the skin.*  Do NOT cut or pop open blisters.  *DO NOT open blisters.*  Do NOT rub herbs, ashes or other local remedies on the skin.  *DO NOT rub any local remedies on the skin*  Do NOT bandage the leg.  Do NOT actively peel the skin that begins to peel on its own.  *DO NOT peel the skin.* | Il est très important de NE PAS faire les choses suivantes pendant une crise aiguë. Ces actions leur feront du mal.  Ne rien mettre de chaud sur ou près de la peau.  *NE RIEN mettre de chaud sur la peau*.  NE PAS couper la peau pour enlever l'excès de liquide ou de sang.  *NE PAS couper la peau*.  NE PAS couper ou ouvrir les ampoules.  *NE PAS ouvrir les ampoules*.  Ne pas frotter la peau avec des herbes, des cendres ou d'autres remèdes locaux.  *NE PAS frotter la peau avec des remèdes locaux*.  NE PAS mettre de bandage sur la jambe.  NE PAS peler activement la peau qui commence à peler toute seule.  *NE PAS peler la peau* |
| People with acute attacks should go to a health center if they are pregnant, or if they have a very high fever, confusion or vomiting. | Les personnes ayant des crises aiguës devraient se rendre dans un centre de santé si elles sont enceintes ou si elles ont une très forte fièvre, des délires ou des vomissements. |
| Some individuals with complicated lymphedema may continue to have acute attacks even if they follow the recommended steps. Refer these people to a health center. | Certaines personnes atteintes d'un lymphoedème compliqué peuvent continuer d'avoir des crises aiguës même si elles suivent les étapes recommandées. Référez ces personnes à un centre de santé. |
| Credits | |
| Special thanks to the following collaborators:  Ghana Health Service  Govt. T.D. Medical College  The Axim Government Hospital and staff  The Axim District Health Management Team  Sightsavers, Ghana  RTI International  Wellcome Trust  We are grateful for the patients, without whom this training video would not have been possible. | Nos remerciements particuliers aux collaborateurs suivants :  Service de Santé du Ghana  Govt. T.D. Medical College  L'hôpital gouvernemental d'Axim et son personnel  L'équipe de Gestion Sanitaire du District d'Axim  Sightsavers, Ghana  RTI International  Wellcome Trust  Nous sommes particulièrement reconnaissants envers les patients, sans qui cette vidéo de formation n'aurait pas été possible |