



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

# À la découverte du système lymphatique

# À la découverte du système lymphatique

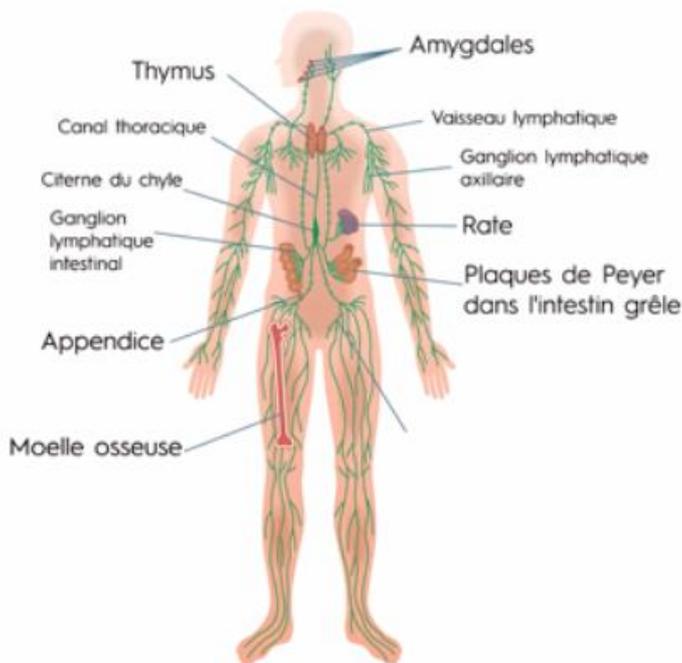
Dans cette vidéo, je vais vous parler d'un système dont on ne parle pas souvent, mais qui est néanmoins important : **il s'agit de la lymphe et du système lymphatique.**

## Le fonctionnement du système lymphatique

C'est un élément **essentiel de votre système immunitaire**. Ce système comprend des organes comme le thymus, la moelle osseuse, la rate, les amygdales, l'appendice et les plaques de Peyer au niveau de l'intestin grêle.

Ces organes produisent et traitent des **globules blancs** spéciaux pour combattre les infections et même le cancer.

Le système lymphatique, comme le système veineux, transporte des liquides dans tout l'organisme. **Il comprend des vaisseaux lymphatiques à paroi fine, des ganglions lymphatiques et deux canaux collecteurs.**

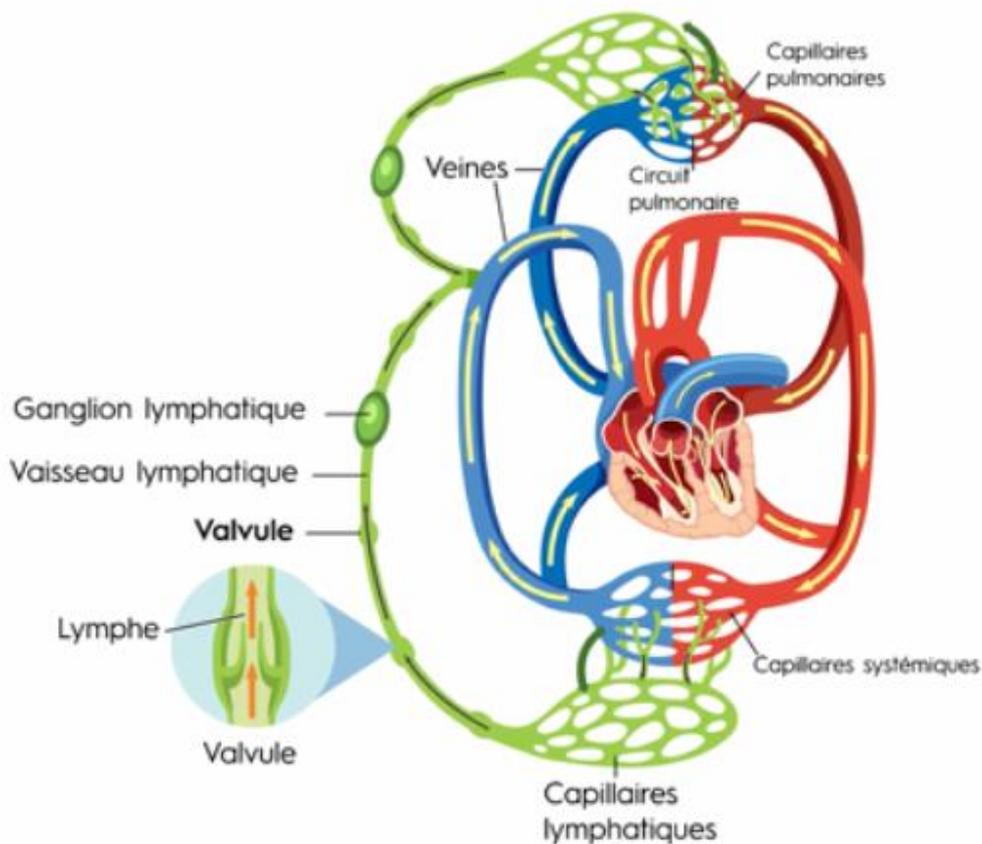


Les vaisseaux lymphatiques, situés dans tout l'organisme, sont plus gros que les capillaires, ces vaisseaux sanguins très fins qui connectent les artères aux veines.

Cependant, la plupart des vaisseaux lymphatiques restent plus petits que les plus petites veines.

La plupart des vaisseaux lymphatiques comportent des valvules, similaires à celles que l'on trouve au niveau des veines, permettant à la lymphe — qui peut aussi former des thrombus — de s'écouler dans un seul sens, c'est-à-dire vers le cœur. **Ces vaisseaux drainent le liquide des tissus dans tout l'organisme et le renvoient dans le système veineux par deux canaux collecteurs.**

À l'origine, la lymphe est un liquide qui est diffusé à travers les parois fines des capillaires dans l'espace situé entre les cellules. La majeure partie de ce liquide est **réabsorbée dans les capillaires**, tandis que le reste est drainé par les vaisseaux lymphatiques pour être finalement réintégré dans les veines.



La lymphe contient également de nombreuses autres substances, notamment **des protéines, des minéraux, des nutriments** ainsi que des éléments qui nourrissent les tissus.

On y trouve également des cellules endommagées, des cellules cancéreuses, et des particules étrangères comme des bactéries ou des virus qui auraient pu pénétrer dans les liquides tissulaires.

### Les ganglions lymphatiques

Les ganglions lymphatiques sont de petits organes en forme de haricot qui servent de **centres de collecte pour la lymphe**. Toute la lymphe transite par

des ganglions situés à des points stratégiques, où elle est filtrée pour éliminer les cellules endommagées, les cellules tumorales et les particules étrangères.

Ces ganglions contiennent également des globules blancs spécialisés, appelés **lymphocytes et macrophages**, dont le rôle est de phagocyter et de détruire les cellules endommagées, les cellules cancéreuses, les organismes infectieux et les particules étrangères.

### La protection de l'organisme

**Les fonctions importantes du système lymphatique** consistent donc à éliminer les cellules endommagées de l'organisme et à assurer une protection contre la propagation des infections et du cancer.

Certains ganglions lymphatiques sont regroupés sous la peau, en particulier au niveau du cou, des aisselles et de l'aîne. D'autres ganglions sont situés en profondeur dans l'organisme, par exemple dans l'abdomen.

Les vaisseaux lymphatiques se drainent dans des **canaux collecteurs** qui vident leur contenu dans les 2 veines sous-clavières situées sous les clavicules. Ces veines se rejoignent pour former la veine cave supérieure, la grosse veine qui draine le sang dans la partie supérieure du corps vers le cœur.

## Les troubles du système lymphatique

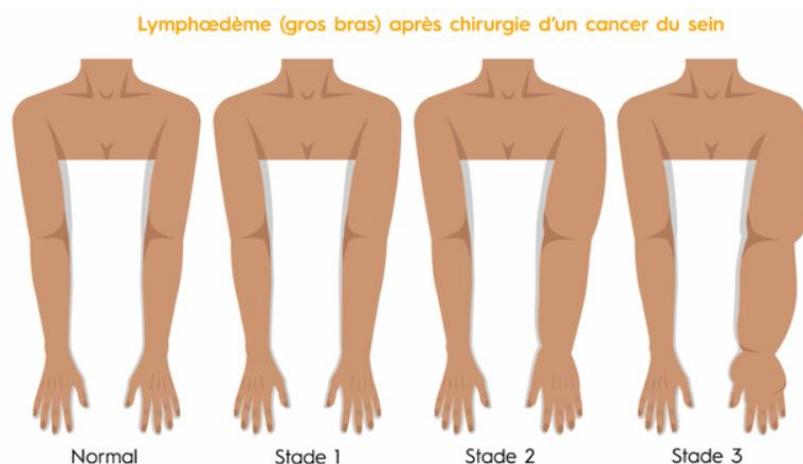
Il est possible que, dans certaines circonstances, il ne remplisse plus ses fonctions pour différentes raisons.

### 1. Le blocage ou l'obstruction lymphatique

La première raison, c'est le blocage ou l'obstruction lymphatique. Une obstruction dans le système lymphatique entraîne une accumulation de liquides que l'on appelle **le lymphœdème**.

L'obstruction peut provenir d'un tissu cicatriciel qui se développe lorsque les vaisseaux ou les ganglions lymphatiques sont endommagés ou retirés parce qu'il y a eu une chirurgie, une radiothérapie, une blessure ou encore, dans les pays tropicaux, par l'infection d'un hématome. C'est le cas de la filariose qui va obstruer les canaux lymphatiques.

Comme vous le savez, le cas le plus fréquent d'obstruction lymphatique, ce sont les femmes à qui on a dû faire une chirurgie dans le cadre d'un cancer du sein et qui développent un lymphœdème que l'on appelle **le gros bras**.



Pour ces personnes-là, je peux proposer une première solution naturelle qui serait de faire une formule à base d'huiles essentielles.

### Synergie pour le gros bras

- 3 ml HE Lentisque pistachier
- 3 ml HE Cèdre de l'Atlas
- 2 ml HE Hélichryse italienne
- 2 ml HE Menthe des champs
- 5 ml Huile végétale de calophylle inophylle
- 15 à 30 ml Huile végétale de millepertuis

Avec ce mélange, vous pourrez faire 4 applications locales par jour jusqu'à une amélioration sensible. Cela peut prendre un mois.

On peut aussi proposer dans ce cas-là, en gemmothérapie, **le bourgeon de bouleau pubescent**. Le macérat mère de bourgeon de bouleau pubescent est un draineur naturel et un dépuratif de l'organisme, qui va stimuler l'élimination de l'eau et des toxines. Il aide aussi à renforcer les défenses immunitaires.

## 2. L'infection

Il y a d'autres causes possibles, comme l'infection. Cela peut entraîner un gonflement des ganglions lymphatiques, qui sont tout simplement enflammés.

Parfois, les ganglions lymphatiques peuvent devenir infectés. Il s'agit d'une **lymphadénite**. Cela est dû à des organismes qui se propagent par le système lymphatique à partir du site d'infection d'origine.

### 3. Le cancer

La dernière cause est le cancer. Des cancers tels que le lymphome peuvent se développer dans les ganglions lymphatiques. Les tumeurs situées dans d'autres organes peuvent se propager : ce sont des métastases qui vont vers les ganglions lymphatiques ou à proximité de la tumeur.

#### Quelles sont les causes des ganglions lymphatiques enflés ?

Comme les ganglions lymphatiques participent à **la réponse immunitaire de l'organisme**, un grand nombre d'infections, de troubles inflammatoires ou de cancers sont des causes potentielles de gonflement d'un ganglion lymphatique.

#### Les causes de gonflement des ganglions

- Infection des voies respiratoires supérieures ;
- Infection d'un tissu proche du ganglion lymphatique enflé ;
- Cause non identifiée : le ganglion peut disparaître spontanément sans que la personne n'en souffre ;
- Cancer ;
- VIH ;
- Tuberculose.

Toutes les personnes qui présentent ces symptômes ne nécessitent pas un examen immédiat par un médecin. Les informations suivantes peuvent vous aider à décider quand un examen clinique est nécessaire.

**Certaines caractéristiques sont préoccupantes :**

- Ganglion de 2 cm de diamètre ;
- Ganglion qui suppure ;
- Ganglion dur ;
- Risque d'infection par le VIH ;
- Risque de tuberculose ;
- Fièvre ou perte de poids inexplicée.

**Quand consulter un médecin ?**

- Ganglion très douloureux ;
- Ganglion qui suppure.

**Le médecin** va vous poser des questions sur les symptômes et les antécédents. Il va demander où les ganglions enflés sont situés, depuis combien de temps ils le sont, s'ils sont douloureux, et s'il y a eu des blessures récentes, comme une griffure de chat ou une morsure de rat. Il cherchera également des signes d'infection, comme des écoulements nasaux, de la toux, de la fièvre, un mal de gorge, une perte de poids, un mal de dents ou des gencives douloureuses.

Ensuite, il réalisera un **examen clinique** et une prise de sang. Il examinera aussi les parties du corps où les ganglions lymphatiques sont situés.

## Quelles solutions à mettre en place ?

Je voudrais rappeler **l'importance de faire circuler la lymphe**. Contrairement au sang, qui circule grâce à une pompe (le cœur), la lymphe ne possède pas de mécanisme interne de propulsion. Elle circule grâce au mouvement et à la respiration.

- Ainsi, pour éviter les stases aiguës — un arrêt ou un ralentissement de cette circulation, qui peut causer des douleurs diffuses dans les membres inférieurs —, et en particulier les stases chroniques, qui, dans les cas les plus graves, peuvent aboutir à des cancers, **il est essentiel d'avoir une activité physique régulière**.
- Vous pouvez aussi ajouter la pratique du **brossage à sec**. C'est une excellente détox pour la peau.
- Vous pouvez également pratiquer **le trampoline** pour améliorer la circulation lymphatique.
- Consommez des **plantes astringentes et amères**, comme la scrofulaire ; le souci ou le trèfle rouge

### Le brossage à sec

**Ce brossage a des bienfaits pour la peau**. C'est un geste beauté et santé. Il permet d'éliminer les cellules mortes, d'améliorer la circulation lymphatique et de lutter contre la cellulite.

Ce rituel, venu d'Asie, est de plus en plus pratiqué en Occident. Tous les mannequins et les actrices ont déjà adopté ce geste beauté pour ses nombreux bienfaits pour la peau. Son action principale est de **faire circuler la lymphe dans le corps et d'améliorer la circulation lymphatique.**

Le principe est très simple : on passe une brosse par petits mouvements sur l'ensemble du corps, sans crème ni huile. Ce léger massage, aux multiples bienfaits, est un geste facile à adopter pour prendre soin de son corps.

### De nombreux bienfaits

- Cela va **booster la circulation sanguine et lymphatique.**
- Commencer sa journée avec quelques minutes de brossage à sec permet de **stimuler la circulation et d'oxygéner la peau.** C'est idéal en cas de jambes lourdes, de rétention d'eau ou de courbatures.
- Cela va également **exfolier la peau quotidiennement.** Grâce à ce brossage, les cellules mortes à la surface de la peau seront éliminées, ce qui aide à la régénération cellulaire. La peau devient plus douce, sans utiliser de cosmétiques.
- Enfin, cela a **un effet anticellulite.** En améliorant la circulation de la lymphe, l'aspect de la peau d'orange sera réduit. Comme on le sait, les toxines et la rétention d'eau sont les causes principales de la cellulite.

L'idéal est d'ajouter **quelques minutes de brossage à sec avant la douche.** L'essentiel est que ce rituel bien-être soit effectué de manière régulière. Pour

ce faire, n'appliquez aucun produit sur votre peau et commencez à brosser votre corps. Pour bien aider la circulation de la lymphe, il faut respecter quelques règles afin de diriger la lymphe stagnante vers les différents ganglions lymphatiques.

### Comment procéder ?

**Commencez par le bas du corps** : le but est de brosser vers le haut, en direction du cœur. Brossez le dessus et le dessous des pieds, et effectuez de petits mouvements circulaires sur les chevilles. Remontez ensuite tout le mollet. **N'oubliez pas les genoux**, puis passez au brossage des cuisses et des fesses, en insistant sur ces zones si vous avez de la cellulite.

**Ensuite, brossez le centre et le bas du dos**, en effectuant des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre.

Remontez vers les côtés du buste, puis vers les aisselles.

### Quelle brosse choisir ?

- **En fibres naturelles ;**
- **Poils fermes, mais doux.**

Il existe des brosses avec ou sans manches. Après utilisation, frottez la brosse avec votre main pour enlever les cellules mortes.