



# Masterclass Lymphatique

---

# Les codes du drainage lymphatique

# Le drainage lymphatique

---

La plupart des drainages lymphatiques manuels agissent d'abord en compression-décompression.

Ils s'effectuent lentement et à « faible » pression. Cette compression permet l'ouverture des capillaires lymphatiques situés sous la peau.

Dans la plus grande partie du corps, il faut bien veiller au sens d'application du massage, c'est-à-dire ne pas faire de mouvement d'aller-retour. C'est une nécessité de masser dans la direction du flux du capillaire lymphatique.

L'application d'une source de chaleur sur la peau va pouvoir faciliter le drainage tant du point de vue vasculaire que lymphatique.

# Le drainage lymphatique

---

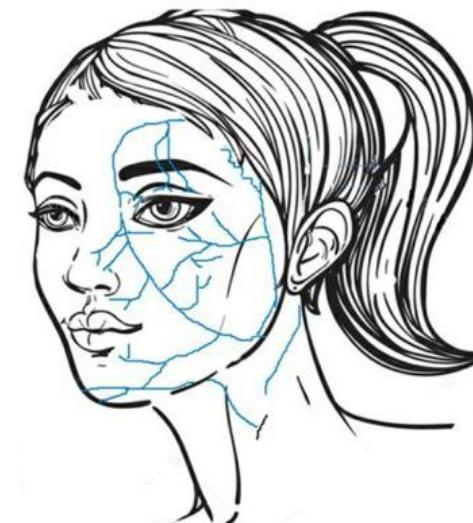
Le traitement du drainage facial par Vodder, Leduc, par Chinese cupping reprend dans ses grands principes ceux du drainage manuel.

On commence par le bas pour « vider » les nœuds lymphatiques inférieurs, et ensuite on remonte progressivement sur chaque étage du visage.

La partie haute du corps et du visage sont interdépendantes par la liaison de plusieurs chaînes lymphatiques. Ces chaînes se joignent aux niveaux de nœuds lymphatiques (ce sont des sortes de carrefour).

---

# Le drainage lymphatique



# Effets immédiats et précautions

---

Le système lymphatique est un important système d'élimination des déchets.

Après de nombreuses étapes, la lymphe arrive au niveau du système cardio-vasculaire (jusque dans le cœur !).

Veuillez bien vous hydrater, car c'est un système liquidien.

# Effets immédiats et précautions

---

Lorsque les toxines bougent dans les veines lymphatiques, le corps va se sentir plus léger.

Paradoxalement, vous pouvez vous sentir un peu nauséeux, avec une sensation de brouillard. Ceci est dû au fait que le corps tente d'éliminer les toxines qui ont été délogées.

Une fois ce cap franchi, vous allez vous sentir mieux et beaucoup plus détendu avec un meilleur sommeil.

Toute la zone O.R.L sera déchargée, ce qui va améliorer les problèmes de sinusite, de maux de tête. L'effet sur les rides sera évident avant et après séance.

C'est d'ailleurs l'un des effets les plus recherchés par les femmes.

# Effets immédiats et précautions

---

Le drainage lymphatique ne peut pas être réalisé pour les personnes souffrant de :

- maladies malignes évolutives comme le cancer ou le sida (sauf avis du médecin comme dans le cas de lymphoœdème),
- tuberculose aiguë,
- toxoplasmose aiguë,
- œdème cardiaque,
- obstruction de la veine cave supérieure,
- insuffisance et décompression cardiaque,
- insuffisance rénale grave
- thrombose, phlébite et autres accidents vasculaires,
- naevus,
- greffe d'organe,
- hémophilie (pour éviter les hémorragies),
- et états infectieux en phase aiguë (fièvre, pneumonie, abcès, mastite active...).

---

# L'anatomie du système lymphatique

---

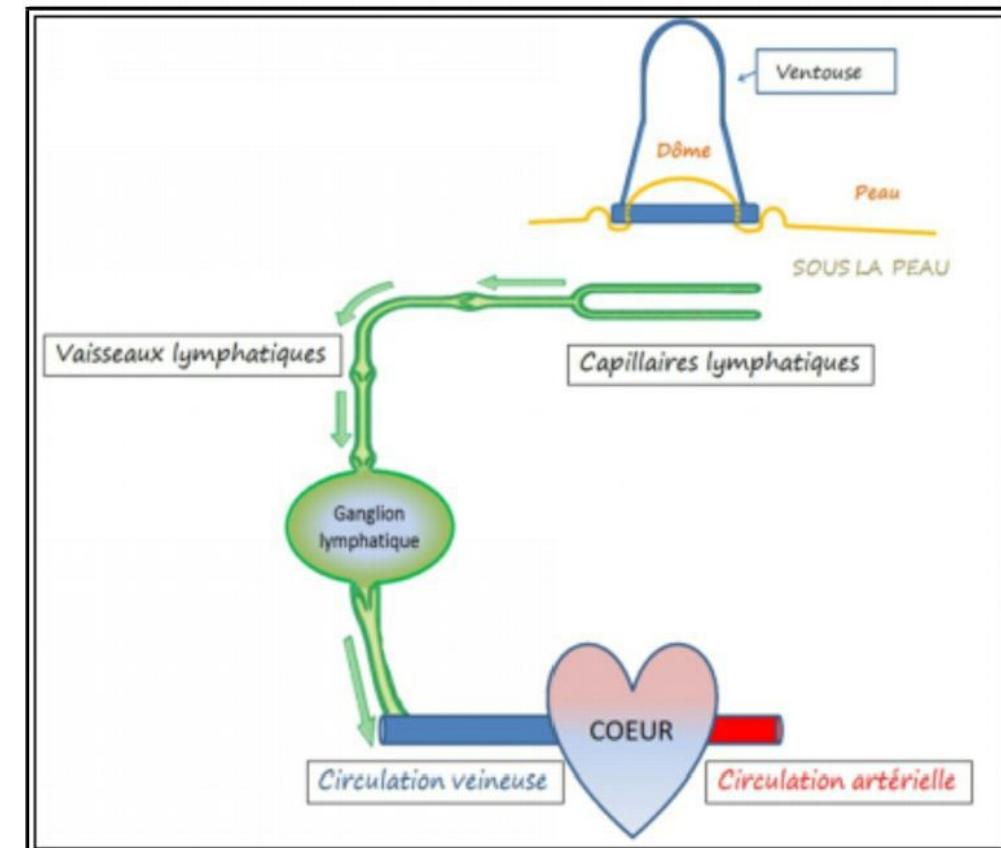
## Position des principaux nœuds lymphatiques de la tête et de la nuque

**A** – Submental n<sub>odes</sub> (= n.). **B** – Sub mandibularis n. **C** – Sub parotid n.  
**D** – Superior cervical n. **E** – Pre-auricular n. **F** – Retro-auricular n. **G** – Supraclavicular n.



# Schéma général du système lymphatique

Les capillaires lymphatiques sont sous la peau...



# Présentation générale du système lymphatique

---

Le système lymphatique est un réseau de conduits recueillent la lymphe (c'est à dire du liquide présent entre les cellules).

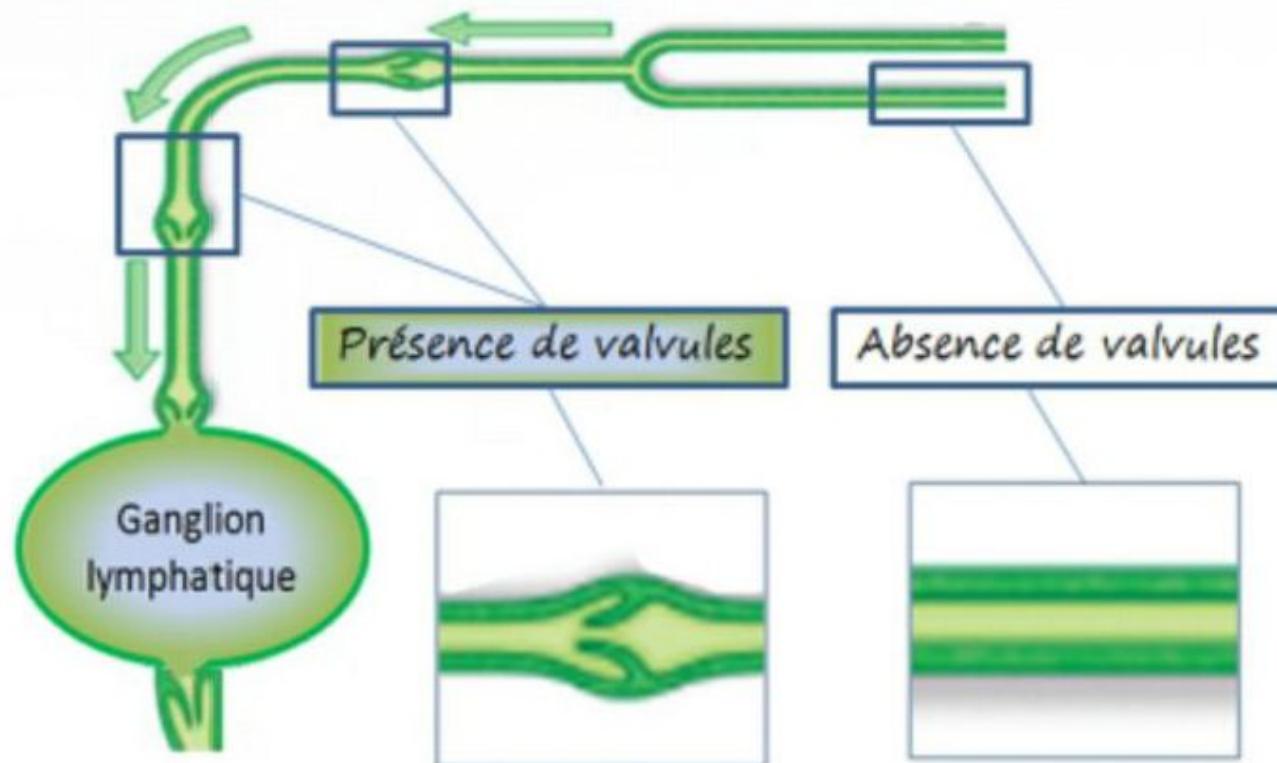
Il prend naissance avec les capillaires lymphatiques qui sont sous la peau, puis se déverse finalement dans le système circulatoire veineux par deux « branchements » situés avant le cœur (que l'on nomme conduit thoracique et conduit lymphatique droit).

Il participe à la défense immunitaire, car il est constitué de ganglions chargés de cellules de la défense.

Les ganglions servent aussi à filtrer la lymphe.

Lorem ipsum

QDVszdgerg qlgdùfg I



# Précisions

---

## Les vaisseaux lymphatiques

Au niveau plus bas sous la peau, les vaisseaux lymphatiques ont des valvules, c'est-à-dire qu'elle va circuler dans un seul sens.

La présence de la valve oblige le drainage veino-lymphatique à s'effectuer dans un seul sens, c'est-à-dire masser en direction du cœur, ou vers la racine des membres.

## Les capillaires lymphatiques

Une des caractéristiques importantes des capillaires est qu'ils n'ont pas de valvules.

La lymphe, selon les circonstances, peut ainsi circuler dans les deux sens. Cela a un impact intéressant au niveau du visage, car nous allons pouvoir travailler la lymphe dans plusieurs sens.

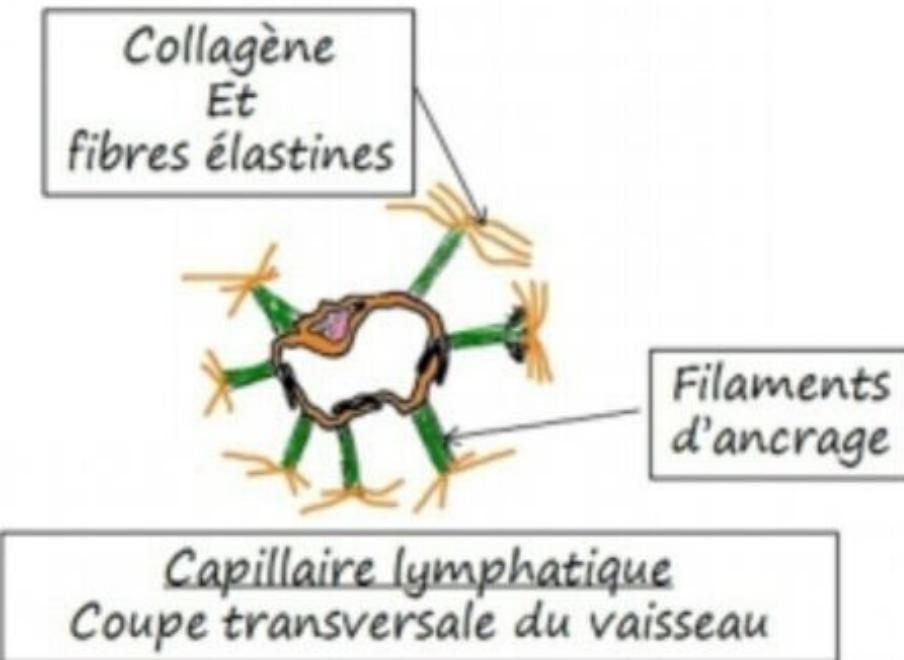
C'est pour cela que des mouvements alternés de stretching, compressions et décompressions, de rotations et de pincements sont intéressants.

## Précisions - suite

### L'importance des filaments d'ancrage:

la paroi des capillaires lymphatique est fermement attaché avec des filaments d'ancrage. Ces filaments sont aux alentours, très liés aux fibres d'élastine de la peau.

Cette structure peut absorber une augmentation de la pression interstitielle causée par une augmentation du volume de fluide dans le tissu étire les fibres et augmente la taille lymphatique.



---

# 3 étapes clés du protocole

# Protocole Vénus - Star

## Dr Paulo Carlos

*Med. Gen. France*

**3 étapes clés :**

1. Le triangle de vénus
2. L'étoile de la parotide
3. Le point "zygomatiqueo-maxillaire"



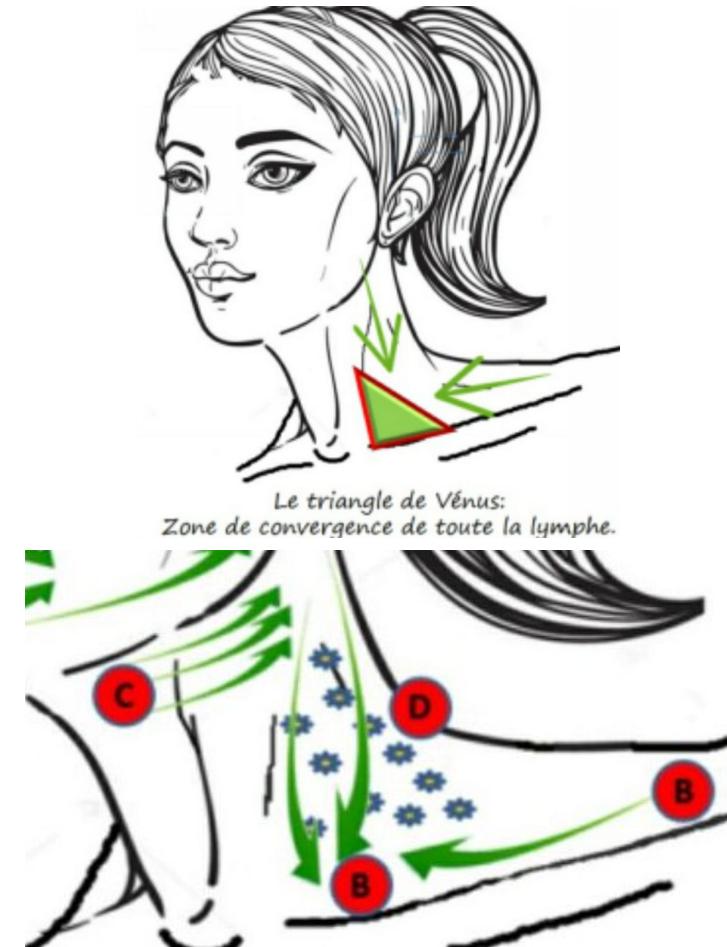
---

# Le triangle de Vénus

Première étape clé :

Un voyage vers Vénus.

C'est là que nous allons « diriger » toute la lymphe du haut du corps et donc du visage.



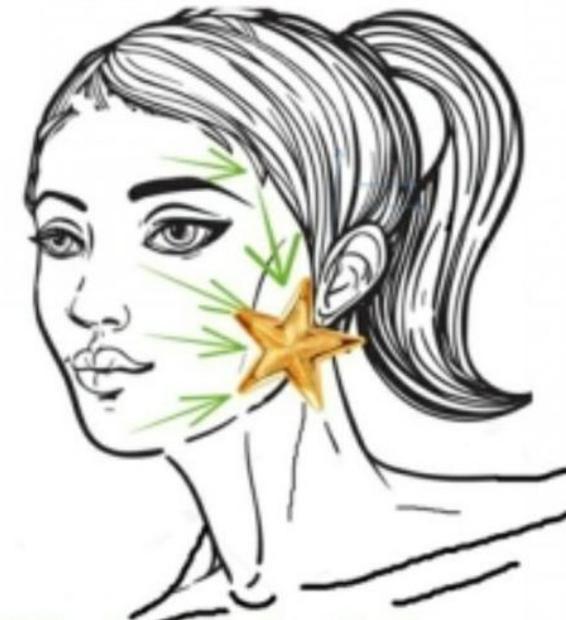
---

# L'étoile de la parotide

## Deuxième étape clé :

Un autre mot clé est le mot "étoile". En effet, quand on ne connaît pas bien l'anatomie des ganglions lymphatiques, il est utile de représenter la zone de convergence des vaisseaux lymphatique sous la forme d'une étoile.

« étoile à 5 branches » représentant les faisceaux lymphatiques principaux drainant celui-ci.



*L'idée d'une étoile aide à comprendre la convergence des lymphatiques.*

Seconde étape:  
*Le cupping facial est un voyage vers une étoile.*

---

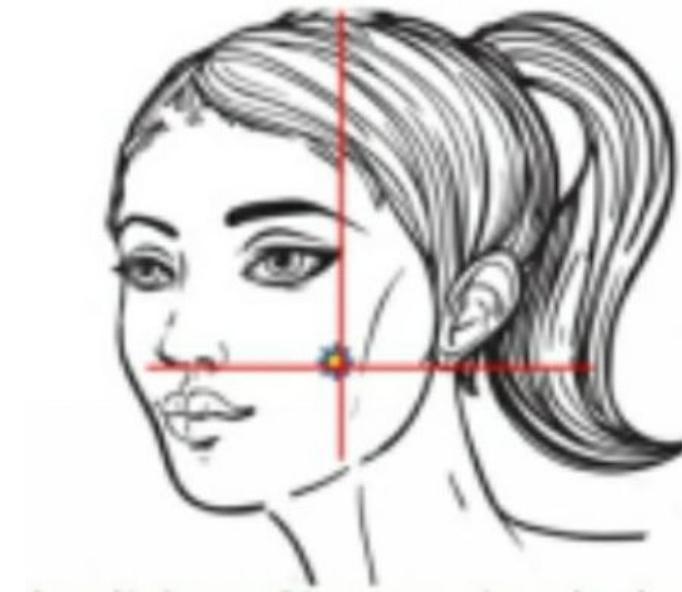
## Le point “zygomatique-maxillaire”

### Troisième étape clé :

Le point convexe le plus élevé d'une joue jeune

Il est localisé par l'intersection de deux droites :

- La première passe verticalement au niveau du bord externe de l'orbite
- l'autre passe horizontalement au niveau du cartilage latéral de la narine (sous le nez).



---

# Le protocole en 2 phases préparatoires et 8 points



# 1ère phase de préparation

## Phase de massage manuel :

Augmentation de la T et de l'élasticité des tissus.

10 minutes

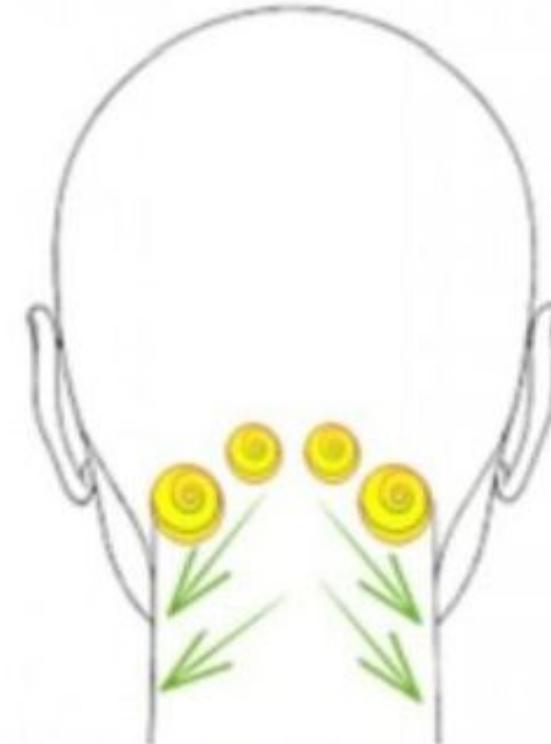
---

## 2ème phase de Préparation

### Ouverture de la zone ganglionnaire de la nuque

Mouvements de massage dans la région de la nuque

3 minutes.



# Chronologie en 8 points

**Temps total : de 15 à 20 mins**

**A** - mettre bcp d'huile

**B** - ouvrir venus du sternum, de la gorge et de l'épaule

**C** - dessous du menton > étoile > venus 3-5 fois mais jusqu'à 50 fois

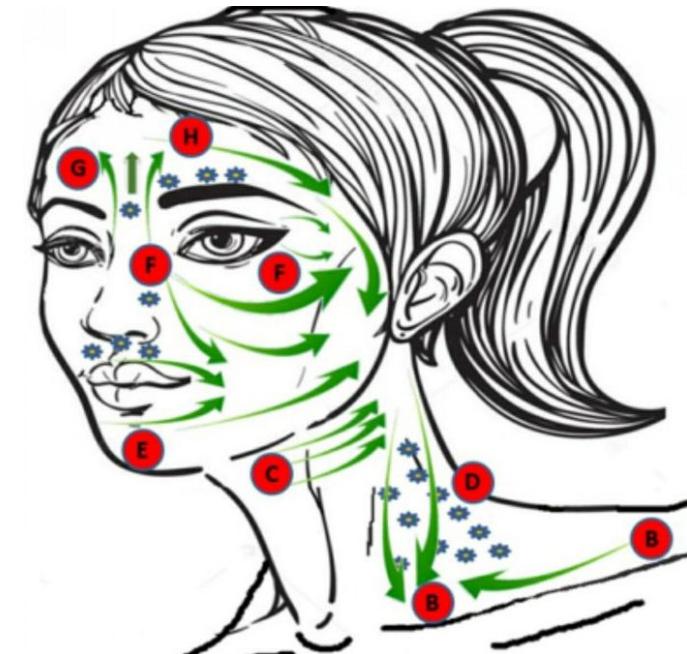
**D** - pompages localisés sur les côtés de la gorge : 1-2 sec pour ouvrir les noeuds lymphatiques

**E** - glissés du menton vers l'étoile > pompages D > glissés totals menton venus

**F** - 3 pompages sur au dessus des lèvres et au dessus des sourcils yeux > glissés vers étoile > glissés et pompages venus

**G** - la glabelle vers le cuir chevelu

**H** - horizontalement sur le front > étoile > vénus



---

# Remarque sur le triangle de Vénus

## Commencer par le décolleté.

Le but est de libérer les régions ganglionnaires lymphatiques inférieures (par rapport à la tête). C'est une zone charnière où toute la lypmhe va confluier. Si le besoin se fait ressentir, on pourrait travailler cette phase pendant 5 à 10 mins ( 50 lissages et pompages environ)

- 1) Commencer par la région du sternum,
- 2) puis allez vers le **creux des régions sus-claviculaires** (au-dessus des clavicules).
- 3) l'épaule à la **région du triangle de Vénus**.

**Répétez 3 à 5 fois chaque mouvement.**



---

# Mouvements additionnels

---

## 1. Le mouvement du long voyage

### Pris du drainage lymphatique d'après Émile Vodder

Ce mouvement part de la racine du nez, en passant par la grande ride du sourire.

On traite progressivement toute la joue. De la région du menton jusqu'au ganglion sous-mentonnier et sous-mandibulaire.

Ensuite, on descend encore plus bas jusqu'au triangle du Vénus c'est un mouvement essentielle drainant les ganglions de la face et de la joue.



---

## Le mouvement du long voyage - suite

Les cercles statiques et les spirales descendent progressivement vers les ganglions.

Faire entièrement la zone de la joue et le bord latéral du nez.

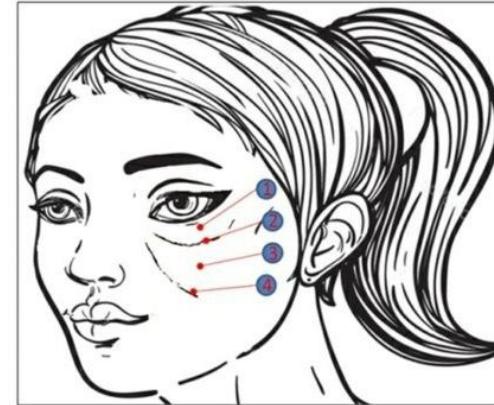


---

## 2. Les yeux

Bien localisez le massage dans la zone de la paupière. La paupière et la joue sont des zones anatomiques distinctes du point de vue du drainage lymphatique.

- 1) Lissages horizontaux épousant la courbure des paupières jusqu'aux coins de l'œil.
- 2) Lissages verticaux
- 3) Glissés et pompages au coin de l'œil
- 4) Amener jusqu'à l'oreille et l'étoile. Bien destasser au niveau de l'oreille et de la parotide



- 1) Graisse périorbitaire prolabée
- 2) Sillon palpébro-malaire (ligament O.R.L.)
- 3) Poche malaire
- 4) Sillon milieu de la face ou naso-génien

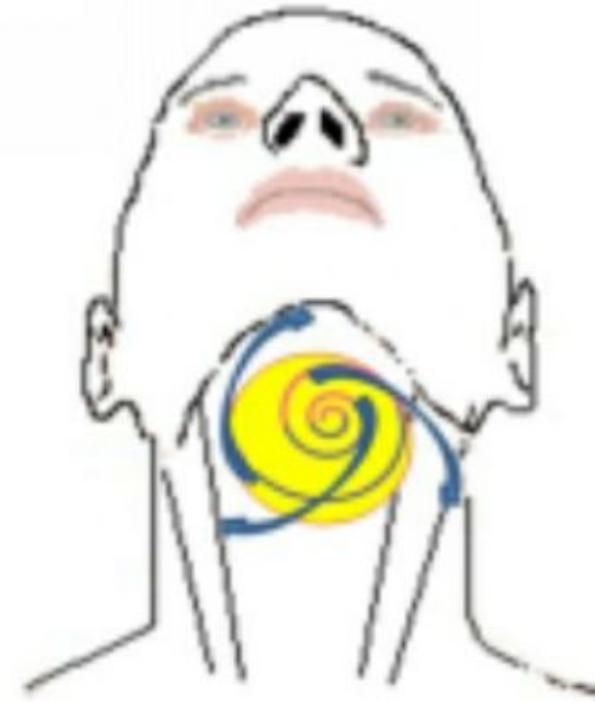
---

### 3. Zone sous-mandibulaire

Sous la mâchoire, la zone souple est le point la zone sous-mandibulaire.

Vous pouvez masser pendant 2 mins ce point pour ensuite aller vers l'étoile c'est-à-dire la région de la parotide.

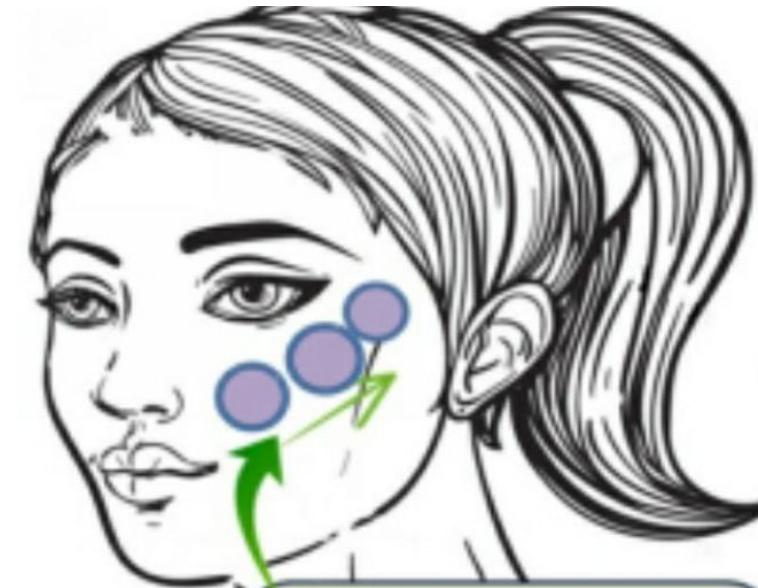
C'est un mouvement qui peut agir profondément. En effet il va interagir avec les muscles du plancher buccal et permettra de réduire la tension musculaire et d'attirer les toxines.



---

## 4. Le point “zygomatique- maxillaire”

Travail de pompage et glissés  
lymphatiques pendant 2-3 mins



# Merci !

