

SEMAINE 12

JE SAIS DÉSORMAIS PRENDRE SOIN DE MOI

Je clôture mes 90 jours avec confiance, souplesse et autonomie

Nos
Océans Bleus

Phase 3 — AFFINER

1

Alimentation



Je compose mes repas sans pression.

2

Soins



J'adapte mes routines à ma vraie vie.

3

Mouvement



Je bouge selon mon énergie.

4

Mental



Je vois le chemin parcouru et je continue.

Je n'ai pas besoin d'être parfaite pour continuer à prendre soin de moi.

Aujourd'hui
je choisis moi

Mes
90 jours
Nos Océans Bleus

CONFIANCE

SOUPLESSE

AUTONOMIE

SEMAINE 12

Nos
Océans Bleus

Alimentation : je sais désormais composer mes repas

Je connais mes bases et je peux m'adapter sans me compliquer la vie.

1

Mes repères



-  1 protéine
-  des légumes
-  un féculent juste
-  de bons gras
-  je bois régulièrement

2

Quand je manque de temps



-  omelette + crudités
-  soupe + tartine SG
-  bowl de restes
-  yaourt végétal + fruits + graines

3

À l'extérieur



-  je choisis simple
-  sauce à part
-  protéines + légumes
-  je m'adapte sans culpabiliser

4

Je retiens



-  je peux suivre un menu
-  piocher une recette
-  improviser avec mes bases
-  un repas imparfait n'annule rien

Je n'ai pas besoin d'un plan parfait pour bien manger.

SAVOURER

ÉQUILIBRER

AVANCER

MENU SEMAINE 12

Je sais désormais prendre soin de moi avec des repas simples,
anti-inflammatoires et réconfortants

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



MATIN



Porridge sarrasin
poire-cannelle



Yaourt végétal,
fruits rouges & graines



Omelette
épinards-champignons



Pudding chia
cacao-banane



Tartine SG
avocat & œuf



Pancakes sarrasin
banane



Smoothie bowl
fruits rouges



MIDI



Poulet rôti,
quinoa & courgettes



Saumon au four,
brocoli & riz



Bowl pois chiches,
avocat & patate douce



Boulettes de dinde,
quinoa & courgettes



Poisson blanc
coco-gingembre + riz



Croque revisité
poulet-avocat + salade



Parmentier
patate douce-lentilles



SOIR



Velouté courge-carotte
+ œuf mollet



Dahl lentilles corail
coco-épinards



Soupe poireaux-coco
+ tartine SG



Galettes quinoa-
courgette + salade



Soupe lentilles corail
& légumes



Bouillon légumes,
nouilles de riz & saumon



Omelette aux herbes
+ ratatouille



SI FAIM



Kiwi + amandes



Compote sans sucre
+ noix



Poire + purée
d'amande



Banane +
chocolat noir



Pomme + noisettes



Yaourt végétal
+ myrtilles



Crumble poire-amande

RECETTES — SEMAINE 12

4 recettes simples et réconfortantes

BOULETTES DE DINDE, QUINOA & COURGETTE



INGRÉDIENTS (2 à 3 portions)

- 400 g de dinde hachée
- 1 courgette râpée
- 80 g de quinoa cuit
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de farine de riz
- 1 gousse d'ail
- Persil
- Sel, poivre
- Huile d'olive



PRÉPARATION

- 1 Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
- 2 Former des boulettes.
- 3 Cuire 20 min au four à 190°C ou à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 4 Servir avec du quinoa ou une salade.

CROQUE REVISITÉ



INGRÉDIENTS (2 portions)

- 4 tranches de pain sans gluten
- 2 tranches de poulet ou dinde
- 1/2 avocat en lamelles
- Quelques rondelles de tomate
- 2 c. à soupe de fromage végétal ou purée d'amande salée
- Salade verte



PRÉPARATION

- 1 Garnir les tranches de pain avec le fromage végétal, le poulet, l'avocat et les tomates.
- 2 Refermer le croque.
- 3 Toaster 4 à 5 min dans un appareil à croque ou à la poêle.
- 4 Servir avec une salade verte.

PARMENTIER DE PATATE DOUCE



INGRÉDIENTS (3 à 4 portions)

- 2 patates douces
- 300 g de viande hachée ou lentilles
- 1 oignon
- 1 carotte
- 2 c. à soupe de coulis de tomate
- Huile d'olive
- Sel, poivre



PRÉPARATION

- 1 Cuire les patates douces dans l'eau ou à la vapeur, puis les écraser en purée.
- 2 Faire revenir l'oignon et la carotte râpée dans l'huile d'olive, ajouter la viande hachée ou les lentilles, puis le coulis de tomate. Laisser mijoter 10 min.
- 3 Monter le parmentier dans un plat avec la préparation de viande ou lentilles, puis la purée de patate douce dessus.
- 4 Enfourner 20 min à 180°C.

CRUMBLE POMME-POIRE



INGRÉDIENTS (4 portions)

- 2 pommes
- 2 poires
- 60 g de poudre d'amande
- 40 g de flocons d'avoine sans gluten
- 30 g d'huile de coco
- Cannelle
- 1 c. à soupe de sirop d'érable (optionnel)



PRÉPARATION

- 1 Éplucher et couper les pommes et les poires en morceaux. Les placer dans un plat à gratin.
- 2 Mélanger la poudre d'amande, les flocons d'avoine, l'huile de coco et la cannelle (ajouter le sirop d'érable si souhaité).
- 3 Répartir le crumble sur les fruits.
- 4 Cuire 25 min à 180°C jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

RECETTES – SEMAINE 12

Suite des recettes 

VELOUTÉ COURGE & CAROTTE



INGRÉDIENTS

(2 à 4 portions)

- 500 g de courge
- 3 carottes
- 1 oignon
- 400 ml de bouillon de légumes
- 100 ml de lait de coco
- Curcuma
- Sel, poivre



PRÉPARATION

- 1 Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive.
- 2 Ajouter la courge et les carottes en morceaux.
- 3 Couvrir avec le bouillon de légumes.
- 4 Cuire 20 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 5 Mixer avec le lait de coco.
- 6 Assaisonner avec du curcuma, du sel et du poivre.

SOUPE POIREAU-COCO



INGRÉDIENTS

(2 à 4 portions)

- 3 poireaux
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 500 ml de bouillon de légumes
- 120 ml de lait de coco
- Huile d'olive
- Sel, poivre



PRÉPARATION

- 1 Faire revenir l'oignon et les poireaux dans un peu d'huile d'olive.
- 2 Ajouter les pommes de terre en morceaux et le bouillon de légumes.
- 3 Cuire 20 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 4 Mixer avec le lait de coco.
- 5 Assaisonner avec du sel et du poivre.

GALETTES DE QUINOA



INGRÉDIENTS

(2 à 4 portions)

- 150 g de quinoa cuit
- 1 courgette râpée
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de farine de pois chiche ou riz
- Herbes (persil, ciboulette, coriandre...)
- Sel, poivre
- Huile d'olive



PRÉPARATION

- 1 Mélanger tous les ingrédients dans un saladier jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- 2 Former des petites galettes avec les mains.
- 3 Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle.
- 4 Cuire les galettes 3 à 4 min par face, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

LISTE DE COURSES SEMAINE 12

Nos
Océans Bleus

Je m'organise simplement pour continuer à prendre soin de moi

1 Fruits & légumes

- ☐ Poires
- ☐ Pommes
- ☐ Kiwis
- ☐ Bananes
- ☐ Fruits rouges
- ☐ Citrons
- ☐ Avocat
- ☐ Courgettes
- ☐ Brocoli
- ☐ Épinards
- ☐ Champignons
- ☐ Carottes
- ☐ Poireaux
- ☐ Courge
- ☐ Salade
- ☐ Herbes fraîches



2 Protéines

- ☐ Poulet
- ☐ Saumon
- ☐ Poisson blanc
- ☐ Dinde hachée ou boulettes
- ☐ Œufs
- ☐ Yaourt végétal



3 Féculents SG

- ☐ Quinoa
- ☐ Riz
- ☐ Flocons de sarrasin
- ☐ Pain SG
- ☐ Nouilles de riz
- ☐ Patate douce



4 Légumineuses

- ☐ Lentilles corail
- ☐ Pois chiches



5 Produits végétaux & placard

- ☐ Lait de coco
- ☐ Boisson végétale sans sucre
- ☐ Purée d'amande
- ☐ Compote sans sucre
- ☐ Graines de chia
- ☐ Noix
- ☐ Amandes
- ☐ Noisettes
- ☐ Chocolat noir 85%



6 Épices & divers

- ☐ Cannelle
- ☐ Gingembre
- ☐ Curcuma
- ☐ Curry
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Tamari
- ☐ Bouillon de légumes



Petits pas
Grands changements

Je peux compléter avec ce que j'ai déjà à la maison.

CONFIANCE
SOUPLESSE
AUTONOMIE

SEMAINE 12

Soins : je sais adapter ma routine

Même si je saute un ou deux jours, je peux reprendre sans culpabiliser.

Nos
Océans Bleus 

Phase 3 — AFFINER

1

Ma routine complète



- ✓ respiration
- ✓ ouverture douce
- ✓ brossage ou douche
- ✓ auto-massage
- ✓ jambes en l'air

2

Ma version express



- ✓ 5 respirations
- ✓ chevilles
- ✓ clavicules
- ✓ 1 geste de massage

3

Partout avec moi



- ✓ j'emporte ma brosse
- ✓ je surélève mes jambes
- ✓ je bois
- ✓ je fais une pause

4

Si j'ai arrêté



- ✓ je reprends aujourd'hui
- ✓ je ne me juge pas
- ✓ je choisis petit
- ✓ je reste régulière

*Ce qui compte, c'est de revenir à moi,
pas de tout faire parfaitement.* 

Prendre
soin de moi.
À mon rythme. 

SEMAINE 12

Nos
Océans Bleus 

Mouvement : je sais choisir selon mon énergie

Je sais quoi faire si j'ai de l'énergie, si je suis fatiguée ou si je ressens une gêne.

1

Jour tonique



-  marche active
-  escaliers
-  vélo ou aquatique
-  je termine encore en forme

2

Jour fatigué



-  mobilité douce
-  étirements
-  10 minutes suffisent
-  respiration

3

Jour assis



-  chevilles
-  je me lève régulièrement
-  mouvements sur chaise
-  petite marche

4

Si douleur inhabituelle



-  je ralentis
-  je récupère
-  j'ajuste
-  avis pro si besoin

Je n'ai pas une seule bonne routine :
j'ai plusieurs options selon ma vraie vie. 

ÉQUILIBRE

ÉCOUTE

BIENVEILLANCE


SEMAINE 12

Nos
Océans Bleus 

Mental : je sais désormais prendre soin de moi

Phase 3 — AFFINER

Je reconnais le chemin parcouru et je continue avec plus de douceur.

1

Ce que j'ai appris



 un jour imparfait
n'annule pas tout
 je peux reprendre
 je peux choisir
ma version minimum

2

Mes fiertés



3

Mes 3 ancrages



1 repas simple



1 routine soin



1 mouvement doux

4

Audio Romaric



« Je sais désormais
prendre soin de moi »



Cette semaine, je garde... 

1

2

3

Je n'ai pas besoin de me surveiller.
Je sais revenir à moi. 

CONFIANCE

SOUPLESSE

AUTONOMIE 

BILAN 90 JOURS

— et la suite

Nos
Océans Bleus

Je mesure mon chemin et je pense déjà à mon après.

1

Je fais mon bilan

Sur une échelle de 0 à 10,
où en suis-je aujourd'hui ?

	Énergie	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Jambes lourdes	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Gonflement	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Douleurs	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Digestion	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Sommeil	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	Relation avec mon corps	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2

Ce que je garde

Mes essentiels qui
font du bien au quotidien.

	Mon habitude alimentaire	
	Mon soin repère	
	Mon mouvement repère	

3

Ce que j'ai découvert

Ce que ces 90 jours m'ont appris
sur moi.

	Ce qui m'aide vraiment :	
	Ce que je fais plus facilement :	
	Ce qui reste à ajuster :	

4

Et après ?

Je continue sur ma lancée
avec confiance.

	Je garde accès aux fiches	
	Je continue avec la communauté	
	Je pioche dans la bibliothèque	
	Je poursuis à mon rythme	

De nouveaux horizons
m'attendent !

Je sais désormais prendre soin de moi.
Océan Bleu continue avec moi.

CONFIANCÉ

ÉQUILIBRÉ

SÉRÉNITÉ

Je suis fière
de mon chemin

90 jours
et tellement
plus...