

SEMAINE 1

POSER LES FONDATIONS

Phase *APAISER*



Cette semaine, tu ne vas pas essayer de tout changer.

Tu vas simplement commencer à créer les conditions qui vont permettre à ton corps et à ton esprit d'avancer différemment.



Ton objectif :

commencer, observer, ajuster.

Océan Bleu • 90 jours pour inverser la tendance



TON PREMIER

repère alimentaire

Cette semaine, tu ne changes pas tout. Tu commences simplement à alléger ce qui entretient l'inflammation et à remettre un peu plus de repères dans ton assiette.



Tu peux commencer par :

- Réduire les produits ultra-transformés
- Faire plus de place au fait maison simple
- Ajouter une vraie source de protéines à tes repas
- Manger plus lentement et plus consciemment



Tu n'as pas besoin de :

- Tout supprimer d'un coup
- Te lancer dans un régime extrême
- Compter chaque calorie
- Chercher la perfection



Le bon rythme pour durer : simplifier, observer, ajuster. 



TON ASSIETTE

Océan Bleu



1. Une source de protéines

Essentielles pour soutenir la récupération, maintenir la masse musculaire et la satiété.



3. Une portion adaptée de féculents ou légumineuses selon ton besoin

Ils apportent l'énergie dont ton corps a besoin pour fonctionner et récupérer.



2. Beaucoup de légumes

Riches en vitamines, minéraux et fibres, ils soutiennent ton énergie, ta digestion et ton équilibre global.



4. De bonnes matières grasses

Indispensables pour la santé hormonale, la satiété et l'absorption des nutriments.



L'objectif n'est pas de manger parfaitement.

L'objectif est de créer une assiette plus stable, plus nourrissante et plus apaisante pour ton corps.



Une assiette simple, équilibrée et répétable vaut mieux qu'un plan parfait impossible à tenir.



SATIÉTÉ & QUANTITÉS

• Ici, pas de calories à compter... on apprend à écouter son corps. •

1

1. Ici, pas de quantité imposée



Si je compose mon assiette avec les aliments recommandés, je ne compte pas les calories.

2

2. J'observe avant de manger



Ai-je vraiment faim ?
Ou est-ce une envie de manger, une émotion, de l'ennui ou de la fatigue ?

3

3. Je compose mon assiette



- 1 source de protéines
- Des légumes
- De bons gras
- Un féculent adapté si besoin

4

4. Je mange lentement



- Je mastique
- Je m'arrête quand je me sens bien
- J'attends 20 min avant de me resservir

5

5. Mon objectif : 80%



Je remplis mon estomac à 80%, pas jusqu'à l'inconfort.

J'observe ma digestion



- J'ai encore faim ?



- Je suis bien ou trop pleine ?



- Je me sens ballonnée ?



- J'ai trop mangé ou la portion était juste ?



Le but : retrouver des repères simples, sans frustration et sans charge mentale.



LACTOSE & LAIT DE VACHE

À éviter au maximum

Personnellement, je les ai supprimés car l'inflammation était trop forte.

Pourquoi limiter ?



- ♥ Peut entretenir l'inflammation
- ♥ Peut favoriser ballonnements et inconfort digestif
- ♥ À observer si tu te sens gonflée ou lourde
- ♥ Chaque femme est différente : teste et écoute ton corps

À éviter au maximum



Lait de vache



Yaourts classiques



Crème fraîche



Desserts lactés



Fromages frais très lactés

Mes alternatives plus douces



Boisson d'amande



Boisson de coco



Boisson d'avoine



Yaourts végétaux



Yaourts sans lactose



Crèmes végétales



Attention au soja

À consommer avec modération. L'idée n'est pas de le supprimer forcément, mais d'éviter d'en faire la base de ton alimentation.



L'objectif : **réduire l'inflammation**, observer ta digestion et choisir les options **les plus douces** pour ton corps.

LES HUILES & ÉPICES ADAPTÉES AU LIPOÈDEME

De petits choix simples pour soutenir une alimentation anti-inflammatoire

1 HUILES À PRIVILÉGIER



Huile d'olive extra vierge
pour assaisonner et cuisson douce



Huile de colza
intéressante pour varier les apports



Huile de noix
idéale en petite quantité à froid



Huile de coco (occasionnellement)
pour certaines cuissons

À privilégier de qualité, peu transformées, et en quantité raisonnable.

2 ÉPICES & HERBES AMIES



Curcuma



Gingembre



Cannelle



Ail



Persil /
coriandre



Herbes de
Provence / origan

Elles donnent du goût, permettent souvent de moins saler et s'intègrent facilement au quotidien.

3 COMMENT LES UTILISER ?



Assaisonner les légumes, bowls et salades



Ajouter des épices dans les soupes, currys, poissons ou volailles



Utiliser ail, herbes et citron pour relever sans alourdir



Varié les saveurs pour garder du plaisir dans l'assiette

4 À LIMITER



Les sauces industrielles très transformées



Les fritures répétées



Les excès d'huiles, même de bonne qualité



À retenir

L'objectif n'est pas la perfection. L'idée est de choisir des matières grasses simples et d'utiliser les épices pour donner du goût, soutenir tes repas et garder du plaisir.

FRUITS, SUCRES, DESSERTS & GLUCIDES

Mieux comprendre leur impact pour garder une alimentation simple et anti-inflammatoire

1. LES FRUITS



- Les fruits entiers ont leur place dans l'alimentation
- Ils apportent fibres, vitamines et antioxydants
- Je privilégie le fruit entier plutôt que les jus
- Je peux les associer à des oléagineux ou un yaourt végétal si besoin



L'idée n'est pas de supprimer les fruits, mais de les consommer simplement.

2. LES SUCRES AJOUTÉS



- Ils sont souvent cachés dans les produits transformés
- Ils peuvent favoriser fringales, variations d'énergie et inflammation
- Je limite : sodas, biscuits, desserts industriels, céréales sucrées
- Je regarde les étiquettes sans chercher la perfection

3. LES DESSERTS



♥ À privilégier

- fruit
- compote sans sucres ajoutés
- chia pudding
- yaourt végétal nature + cannelle / fruits

♥ À limiter

- pâtisseries industrielles
- desserts très sucrés du quotidien
- grignotages sucrés automatiques



Le plaisir a sa place. L'idée est d'éviter le réflexe systématique.

4. LES GLUCIDES



- Les glucides ne sont pas le problème en eux-mêmes
- Je privilégie les formes simples et peu transformées
- Exemples : riz complet, quinoa, patate douce, sarrasin, légumineuses
- J'observe ma faim, mon énergie et ma digestion
- J'évite surtout les excès de produits ultra-transformés

Avec le lipoedème, l'objectif n'est pas d'avoir peur du sucre ou des glucides. L'idée est de réduire les sucres ajoutés, de garder des fruits et des glucides simples de qualité, et de construire des desserts plus apaisants au quotidien.

À retenir



MENU SEMAINE 1



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



PETIT-
DÉJEUNER

Porridge de quinoa
à la cannelle et
fruits rouges



Pudding de chia
lait de coco
framboises



Smoothie vert
épinards, banane,
concombre, citron,
graines de lin



Sarrasin soufflé
lait d'amande
myrtilles



Tartine de sarrasin
avocat, graines
de sésame, citron



Pancakes sarrasin
banane
sans sucre



Smoothie bowl
mangue, banane,
graines de chia,
noix de coco râpée



DÉJEUNER

Saumon grillé
Quinoa
Courgettes rôties
Citron & herbes



Poulet rôti
Patate douce rôtie
Brocolis vapeur



Thon au naturel
Riz complet
Haricots verts
Tomates cerises



Dinde grillée
Boulgour
Poivrons rôtis
Persil



Cabillaud vapeur
Légumes vapeur
(radis noir, carotte, brocoli)
Riz complet



Bœuf mariné
gingembre & citron
Patate douce
Haricots verts



Poulet au four
Quinoa
Courgettes grillées
Herbes de Provence



DÎNER

Soupe de légumes maison
+ Poêlée de champignons
et épinards



Buddha bowl :
lentilles vertes, carottes
râpées, concombre, avocat,
roquette, huile d'olive



Omelette aux
herbes fraîches
Salade verte
Huile de colza



Velouté de courgette
menthe
+ Poêlée de tofu
à la sauce tamari
(légèrement salé)



Salade tiède de
pois chiches, épinards,
patate douce, oignon rouge,
huile d'olive



Soupe de lentilles
corail au curcuma
+ Salade verte



Poêlée de légumes
méditerranéens
(aubergine, tomate, poivron)
+ Œuf poché



COLLATION
(optionnelle)

1 poignée d'amandes
+ 1 kiwi



1 pomme
+ 1 c. à s. de
purée d'amande



1 poignée de noix
+ 1 pêche



1 carotte
+ Houmous maison



1 poignée de baies
+ 1 carré de
chocolat noir 85 %



1 poire
+ 10 noix



1 compote maison
sans sucre
+ 5 amandes



LISTE DE COURSES

Semaine 1 – indispensables pour des repas simples et anti-inflammatoires

Des repas sains,
pour des jambes plus légères
et une énergie retrouvée ! 

FRUITS & LÉGUMES FRAIS

- ☐ Avocats
- ☐ Bananes
- ☐ Kiwi
- ☐ Pommes
- ☐ Pêches
- ☐ Mangue
- ☐ Fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles)
- ☐ Citrons
- ☐ Concombre
- ☐ Tomates cerises
- ☐ Courgettes
- ☐ Aubergines
- ☐ Brocoli
- ☐ Épinards
- ☐ Haricots verts
- ☐ Carottes
- ☐ Poivrons
- ☐ Oignon rouge
- ☐ Ail
- ☐ Champignons
- ☐ Salade verte / roquette
- ☐ Radis noir
- ☐ Menthe
- ☐ Persil



PROTÉINES

- ☐ Blancs de poulet
- ☐ Dinde
- ☐ Bœuf (morceaux à mijoter ou haché)
- ☐ Saumon
- ☐ Cabillaud / autres poissons blancs
- ☐ Thon au naturel (en conserve)
- ☐ Œufs
- ☐ Tofu (optionnel)



FÉCULENTS SANS GLUTEN

- ☐ Quinoa
- ☐ Riz complet
- ☐ Patate douce
- ☐ Sarrasin (flocons ou en grains)
- ☐ Farine de sarrasin
- ☐ Pain ou tartines de sarrasin (sans gluten)



ÉPICES, HERBES & ASSAISONNEMENTS

- ☐ Curcuma
- ☐ Gingembre (frais ou moulu)
- ☐ Cannelle
- ☐ Paprika
- ☐ Cumin
- ☐ Origan
- ☐ Herbes de Provence
- ☐ Sel (non raffiné)
- ☐ Poivre
- ☐ Graines de lin
- ☐ Graines de sésame
- ☐ Graines de chia



PETITS PLUS PRATIQUES

- ☐ Chocolat noir 85 %
- ☐ Amandes
- ☐ Noix
- ☐ Noix de coco râpée
- ☐ Graines de sésame
- ☐ Graines de chia
- ☐ Compote maison sans sucre (ou pommes à compoter)



LÉGUMINEUSES

- ☐ Lentilles vertes
- ☐ Lentilles corail
- ☐ Pois chiches (pour houmous)
- ☐ Haricots verts (en plus des frais)



PRODUITS VÉGÉTAUX & TARTINABLES

- ☐ Lait d'amande sans sucre
- ☐ Lait de coco
- ☐ Purée d'amande
- ☐ Purée de sésame (tahini)
- ☐ Houmous maison (ou prêt à l'emploi sans additifs)
- ☐ Beurre végétal oméga 3 (optionnel)



DIVERS

- ☐ Huile d'olive
- ☐ Huile de colza (riche en oméga 3)
- ☐ Vinaigre de cidre (optionnel)
- ☐ Bouillon de légumes maison ou sans additifs





MES INDISPENSABLES SANS GLUTEN



• *Rapides, efficaces et pratiques au quotidien* •



 Pain protéiné



 Focaccia



 Levure



 Baguette



 Tortillas



 Wraps



 Mix crêpes



 Farine tous usages



Disponibles chez **Naturalia, Greenweez, Mon Fournil...**



Privilégiez toujours le bio





RECETTES SEMAINE 1

Nos Océans
Bleus



Petits-déjeuners & préparations simples



PORRIDGE DE QUINOA & FRUITS ROUGES



INGRÉDIENTS (1 portion)

- Quinoa cuit
- Lait d'amande
- Cannelle
- Fruits rouges
- Graines de chia



PRÉPARATION

- 1 Réchauffer le quinoa avec le lait d'amande.
- 2 Ajouter la cannelle.
- 3 Verser dans un bol.
- 4 Ajouter fruits rouges et chia.



PUDDING DE CHIA COCO FRAMBOISES



INGRÉDIENTS (1 portion)

- Graines de chia
- Lait de coco
- Framboises
- Un peu de vanille



PRÉPARATION

- 1 Mélanger chia, lait de coco et vanille.
- 2 Laisser épaissir 2 h ou une nuit.
- 3 Ajouter les framboises avant de servir.



SMOOTHIE VERT ANTI-INFLAMMATOIRE



INGRÉDIENTS (1 portion)

- Épinards
- Banane
- Concombre
- Citron
- Eau
- Graines de lin



PRÉPARATION

- 1 Couper les ingrédients.
- 2 Mixer avec un peu d'eau.
- 3 Ajouter les graines de lin.
- 4 Servir bien frais.



PANCAKES SARRASIN BANANE



INGRÉDIENTS (2 à 3 personnes)

- Farine de sarrasin
- Banane
- Œufs
- Lait végétal
- Cannelle



PRÉPARATION

- 1 Écraser la banane.
- 2 Mélanger avec les œufs, la farine et le lait.
- 3 Cuire de petits pancakes à la poêle.
- 4 Servir tiède.





RECETTES SEMAINE 1

Nos Océans
Bleus



Déjeuners & plats complets



POULET RÔTI, PATATE DOUCE & BROCOLIS



INGRÉDIENTS (1 portion)

- Blanc de poulet
- Patate douce
- Brocoli
- Huile d'olive
- Citron
- Herbes de Provence



PRÉPARATION

- 1 Couper la patate douce en dés.
- 2 Assaisonner le poulet et la patate douce.
- 3 Enfourner 25 à 30 min à 190°C.
- 4 Cuire le brocoli à la vapeur.
- 5 Servir avec citron.



BUDDHA BOWL AUX LENTILLES VERTES



INGRÉDIENTS (1 portion)

- Lentilles vertes cuites
- Carottes râpées
- Concombre
- Avocat
- Roquette
- Huile d'olive
- Citron



PRÉPARATION

- 1 Cuire ou réchauffer les lentilles.
- 2 Préparer les légumes.
- 3 Disposer dans un bol.
- 4 Arroser d'huile d'olive et de citron.



DINDE GRILLÉE & POIVRONS RÔTIS



INGRÉDIENTS (1 portion)

- Escalopes de dinde
- Poivrons rouges et jaunes
- Persil
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre



PRÉPARATION

- 1 Couper les poivrons en lanières.
- 2 Les faire rôtir au four 20 min.
- 3 Griller la dinde à la poêle.
- 4 Ajouter le persil et servir.



BŒUF MARINÉ GINGEMBRE CITRON



INGRÉDIENTS (1 portion)

- Bœuf émincé
- Patate douce
- Haricots verts
- Gingembre
- Citron
- Huile d'olive



PRÉPARATION

- 1 Faire mariner le bœuf avec gingembre et citron.
- 2 Rôtir la patate douce.
- 3 Cuire les haricots verts.
- 4 Saisir le bœuf à la poêle.
- 5 Servir aussitôt.





RECETTES SEMAINE 1

Nos Océans
Bleus



Dîners & repas du soir



VELOUTÉ COURGETTE MENTHE & TOFU



INGRÉDIENTS (1 portion)

- Courgettes
- Oignon
- Menthe
- Tofu
- Sauce tamari
- Huile d'olive



PRÉPARATION

- 1 Cuire courgettes et oignon dans un peu d'eau.
- 2 Mixer avec la menthe.
- 3 Couper le tofu en dés.
- 4 Le faire dorer avec un peu de tamari.
- 5 Servir ensemble.



SALADE TIÈDE POIS CHICHES & PATATE DOUCE



INGRÉDIENTS (1 portion)

- Pois chiches
- Épinards
- Patate douce
- Oignon rouge
- Huile d'olive
- Citron



PRÉPARATION

- 1 Rôtir la patate douce en dés.
- 2 Émincer l'oignon rouge.
- 3 Réchauffer les pois chiches.
- 4 Mélanger avec les épinards.
- 5 Assaisonner huile d'olive et citron.



SOUPE DE LENTILLES CORAIL AU CURCUMA



INGRÉDIENTS (1 portion)

- Lentilles corail
- Carottes
- Oignon
- Curcuma
- Huile d'olive
- Eau



PRÉPARATION

- 1 Faire revenir l'oignon.
- 2 Ajouter carottes, lentilles et curcuma.
- 3 Couvrir d'eau.
- 4 Cuire 20 min.
- 5 Mixer légèrement ou laisser tel quel.



POÊLÉE DE LÉGUMES MÉDITERRANÉENS & ŒUF POCHÉ



INGRÉDIENTS (1 portion)

- Aubergine
- Courgette
- Poivron
- Tomates
- Œuf
- Huile d'olive
- Herbes de Provence



PRÉPARATION

- 1 Couper les légumes en dés.
- 2 Les faire revenir à la poêle.
- 3 Assaisonner avec les herbes.
- 4 Pocher l'œuf.
- 5 Déposer l'œuf sur la poêlée.





RECETTES SEMAINE 1

Nos Océans
Bleus



Compléments, collations & petits-déjeuners



SMOOTHIE BOWL MANGUE BANANE



INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 banane
- 1/2 mangue
- 2 c. à s. de lait de coco
- 1 c. à s. de graines de chia
- Noix de coco râpée



PRÉPARATION

- 1 Mixer la banane, la mangue et le lait de coco.
- 2 Verser dans un bol.
- 3 Ajouter chia et coco râpée.
- 4 Servir bien frais.



HOUMOUS MAISON



INGRÉDIENTS (2 à 3 portions)

- 200 g de pois chiches
- 1 c. à s. de purée de sésame
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Jus de citron
- 1 petite gousse d'ail
- Un peu d'eau



PRÉPARATION

- 1 Mixer tous les ingrédients.
- 2 Ajouter un peu d'eau si besoin.
- 3 Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.
- 4 Conserver au frais.



TARTINE SARRASIN AVOCAT & SÉSAME



INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 tartine de sarrasin
- 1/2 avocat
- Jus de citron
- Graines de sésame
- Poivre



PRÉPARATION

- 1 Écraser l'avocat avec un peu de citron.
- 2 Tartiner sur le pain de sarrasin.
- 3 Ajouter les graines de sésame.
- 4 Poivrer et servir.



SARRASIN SOUFFLÉ, LAIT D'AMANDE & MYRTILLES



INGRÉDIENTS (1 portion)

- Sarrasin soufflé
- Lait d'amande sans sucre
- Myrtilles



PRÉPARATION

- 1 Verser le sarrasin soufflé dans un bol.
- 2 Ajouter le lait d'amande.
- 3 Ajouter les myrtilles.
- 4 Déguster aussitôt.



J'AI PAS LE TEMPS?

Repas express anti-inflammatoires

🕒 3 à 5 minutes • ❤️ simple • 🌿 rassasiant • ✅ sans prise de tête

COMPOSE TON ASSIETTE EN 1-2-3

1. UNE PROTÉINE

- 🍳 Œuf
- 🐟 Thon
- 🍗 Poulet
- 🥬 Légumineuses
- 🍲 Tofu

2. DES LÉGUMES

- ❄️ Surgelés
- 🥕 Crudités
- 🥬 Salade
- 🥫 Légumes en bocal ou en boîte

3. DES BONS GRAS

- 🍷 Huile d'olive
- 🥑 Avocat
- 🌰 Graines
- 🥜 Oléagineux

+ **ASSAISONNEMENT MALIN** : citron, herbes, épices, sauce maison, moutarde...

= **UN REPAS COMPLET EN 3 À 5 MIN !**

8 IDÉES DE REPAS EXPRESS

1 BOWL THON AVOCAT



- Thon
- Avocat
- Concombre
- Tomates cerises
- Citron

🕒 3 MIN

2 POÊLÉE LÉGUMES & ŒUFS



- Légumes surgelés
- 2 œufs
- Huile d'olive
- Herbes

🕒 4 MIN

3 SALADE LENTILLES SAUMON



- Lentilles
- Concombre
- Saumon fumé
- Citron

🕒 3 MIN

4 OMELETTE MINUTE



- 2 œufs
- Légumes
- Herbes
- Poivre

🕒 3 MIN

5 QUINOA EXPRESS POIS CHICHES



- Quinoa cuit
- Pois chiches
- Légumes
- Huile d'olive

🕒 4 MIN

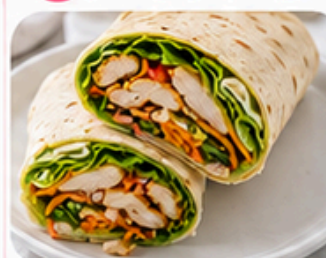
6 SOUPE REPAS MINUTE



- Soupe de légumes
- Pois chiches grillés
- Herbes

🕒 2 MIN

7 WRAP EXPRESS POULET



- Wrap sans gluten
- Poulet
- Crudités
- Yaourt végétal ou moutarde

🕒 3 MIN

8 AVOCAT TOAST PROTÉINÉ



- Pain ou tartine sans gluten
- Avocat
- Œuf dur ou poché
- Graines

🕒 3 MIN



Quand tu manques de temps, garde le plus simple : **une protéine** + **des légumes** + **un bon gras** .



3 RECETTES PLAISIR SANS CULPABILITÉ

Sans gluten • sans lactose • sans sucres ajoutés

À utiliser si l'envie de sucre est forte

1 BANANA BREAD MOELLEUX

Parfait au petit-déjeuner ou au goûter



INGRÉDIENTS

- 3 bananes bien mûres
- 2 œufs
- 150 g de farine de sarrasin
- 50 g de poudre d'amande
- 1 c. à café de poudre à lever sans gluten
- 1 c. à café de cannelle
- 1 pincée de sel
- 50 g de noix concassées (optionnel)



PRÉPARATION

- 1 Écrase les bananes.
- 2 Ajoute les œufs, mélange.
- 3 Incorpore les ingrédients secs et les noix.
- 4 Verse dans un moule chemisé.
- 5 Enfourne 35 à 40 min à 180°C.



Conservation : 3 jours au frais ou 2 mois au congélateur.

2 MUFFINS BANANE-MYRTILLES

Moelleux & anti-oxydants



INGRÉDIENTS

- 2 bananes mûres
- 2 œufs
- 120 g de farine de sarrasin
- 50 g de poudre d'amande
- 100 ml de boisson végétale (amande ou avoine)
- 1 c. à café de poudre à lever sans gluten
- 1 pincée de sel
- 100 g de myrtilles (fraîches ou surgelées)



PRÉPARATION

- 1 Préchauffe le four à 180°C.
- 2 Mélange bananes écrasées et œufs.
- 3 Ajoute la boisson végétale.
- 4 Incorpore les ingrédients secs, puis les myrtilles.
- 5 Répartis dans des moules à muffins.
- 6 Enfourne 18 à 20 min à 180°C.



Astuce : ajoute 1 c. à soupe de graines de chia ou de lin !

3 TARTE AUX FRUITS DE SAISON

Simple, colorée & légère



PÂTE AMANDE-SARRASIN (sans repos)

- 120 g de farine de sarrasin
- 80 g de poudre d'amande
- 1 œuf
- 40 ml d'huile de coco fondue
- 2 à 3 c. à soupe d'eau froide
- 1 pincée de sel

POUR LA GARNITURE

- 2 à 3 c. à soupe de compote sans sucres ajoutés (sous-couche)
- Fruits de saison (pommes, poires, pêches, fruits rouges...)
- Amandes effilées ou noisettes concassées



PRÉPARATION

- 1 Mélange les ingrédients de la pâte, étale-la dans un moule et pique la base.
- 2 Précuis 10 min à 180°C.
- 3 Étale la compote, dispose les fruits, parseme d'amandes.
- 4 Enfourne 20 à 25 min à 180°C.



Variante : ajoute un zeste de citron et un peu de cannelle !

SEMAINE 1

HYDRATATION

et légèreté



Quand le corps manque d'eau, la circulation et le confort peuvent être plus difficiles. Cette semaine, l'idée est simplement de remettre un peu plus d'hydratation dans ta journée.

- ✓ Garde une gourde visible
- ✓ Bois régulièrement, par petites prises
- ✓ Ajoute des tisanes ou de l'eau tiède si c'est plus facile pour toi
- ✓ Observe si ton corps se sent plus léger quand tu bois mieux



L'objectif n'est pas de te forcer.

C'est de créer un repère simple et durable. ♥



Pourquoi choisir un sport adapté ?

Bouger oui... mais sans agresser un corps déjà inflammé ♡

Dans le lipœdème, l'inflammation fragilise les tissus, augmente les douleurs, les gonflements et la fatigue.

— ♡ —
L'objectif n'est pas de forcer,
mais de remettre le corps en mouvement avec douceur.



**Baisser
l'inflammation**

— ♡ —
Choisir des mouvements
doux qui soutiennent
le corps.



**Perdre du poids
progressivement**

— ♡ —
Bouger régulièrement
aide sans créer
d'épuisement.



**Relancer
la circulation**

— ♡ —
Le bon mouvement
favorise retour veineux
et lymphatique.



**Retrouver
de l'énergie**

— ♡ —
On cherche le
mieux-être, pas
la performance.



À retenir ♡

- ✓ Sport à impact ≠ sport plus efficace
- ✓ Un corps inflammé a besoin de douceur
- ✓ La régularité compte plus que l'intensité



Le meilleur sport est celui qui fait bouger ton corps sans l'épuiser.



Les meilleurs sports pour le lipœdème

Bouger en douceur pour drainer, dégonfler et se sentir mieux

1



Aquagym / Aquabike / Natation

- ♥ Excellent pour drainer
- ♥ Porté par l'eau, sans impact

2



Marche

- ♥ Simple et accessible
- ♥ Idéale pour activer la circulation

3



Yoga / Pilates doux

- ♥ Assouplit le corps
- ♥ Apaise aussi le mental

4



Vélo doux

- ♥ Bouge sans choc
- ♥ Bon pour les jambes

5



Renforcement doux

- ♥ Tonifie sans épuiser
- ♥ Poids du corps, élastiques

6



Danse douce / mobilité

- ♥ Fait du bien au moral
- ♥ On remet le corps en mouvement

! À éviter ou à limiter



sauts répétés



course intense



charges lourdes



sports qui épuisent



Le meilleur sport ?

*Celui que tu peux faire
régulièrement, sans douleur
et avec plaisir.*



Régularité



Douceur



Circulation



Bien-être



LE MOUVEMENT – VERSION PAS BEAUCOUP DE TEMPS

Je remets du mouvement dans ma journée, sans pression.



Cette semaine, je ne cherche pas une performance.
Je profite des mouvements du quotidien
et je bouge un peu chaque jour.



**J'optimise mes
mouvements du quotidien**

- ♥ Je marche dès que je peux
- ♥ Je prends les escaliers si je peux
- ♥ Je me gare un peu plus loin
- ♥ Je me lève régulièrement
- ♥ Je bouge quand je téléphone
- ♥ J'ajoute 5 à 10 min de marche quand je peux



Ma semaine simple

LUNDI



10 à 15 min
de marche



MARDI



10 min de
mobilité /
étirements



MERCREDI



marche +
escaliers /
déplacements
à pied



JEUDI



10 min de
marche ou
quelques pas
en plus



VENDREDI



10 à 15 min
de marche



SAMEDI



promenade
20 min à
mon rythme



DIMANCHE



récupération
active /
respiration /
étirements
doux



À retenir

- ✓ Les petits gestes comptent
- ✓ La régularité vaut plus que l'intensité
- ✓ Je fais ce que mon corps tolère

Pas besoin de séance parfaite. Les petits mouvements du quotidien comptent déjà.

LE MOUVEMENT – VERSION 1 + DES ACTIVITÉS

Je garde les bases de la version 1 et j'ajoute une activité adaptée.



Je continue mes mouvements du quotidien,
et j'ajoute des activités douces comme l'aquagym,
l'aquabike, le vélo ou la marche.
Je prévois aussi un vrai temps de récupération.



MA SEMAINE AVEC ACTIVITÉS



LUNDI



Aquagym
30 à 45 min

MARDI



Marche douce
ou vélo doux
30 min

MERCREDI



Jour de
récupération

JEUDI



Aquabike
30 à 45 min

VENDREDI



Marche active
20 à 30 min

SAMEDI



Vélo doux ou
promenade active
30 à 45 min

DIMANCHE



Jour de
récupération /
respiration /
étirements doux



JE GARDE LA VERSION 1

- ✓ Je marche dès que je peux
- ✓ Je profite des escaliers si je peux
- ✓ Je me lève régulièrement
- ✓ J'ajoute de petits mouvements dans ma journée



MES RÈGLES D'OR

- ✓ 1 activité par jour maximum
- ✓ 1 jour de récupération minimum
- ✓ J'adapte selon mon énergie
- ✓ Je choisis la douceur et la régularité



Le meilleur mouvement est celui que je peux répéter avec plaisir.



TON PREMIER

rituel de soin

Tu peux choisir parmi ces 4 soins et créer ta routine à ton rythme.

Tu peux en faire un seul, plusieurs ou les quatre, selon ton temps, ton énergie et ton envie.

L'idée cette semaine est de les intégrer dans ton quotidien pour qu'ils deviennent plus naturels et plus faciles à répéter.



1.
Brossage
à sec



2.
Jambes en l'air
10 minutes



3.
Auto-massage
doux



4.
Temps de
récupération /
respiration



L'idée n'est pas de tout faire parfaitement.
L'idée est d'intégrer ces gestes dans tes routines
pour que ça tienne dans le temps.

Semaine 1 • Poser les fondations

Chaque soin
a sa fiche juste après
pour t'expliquer simplement
comment le faire.

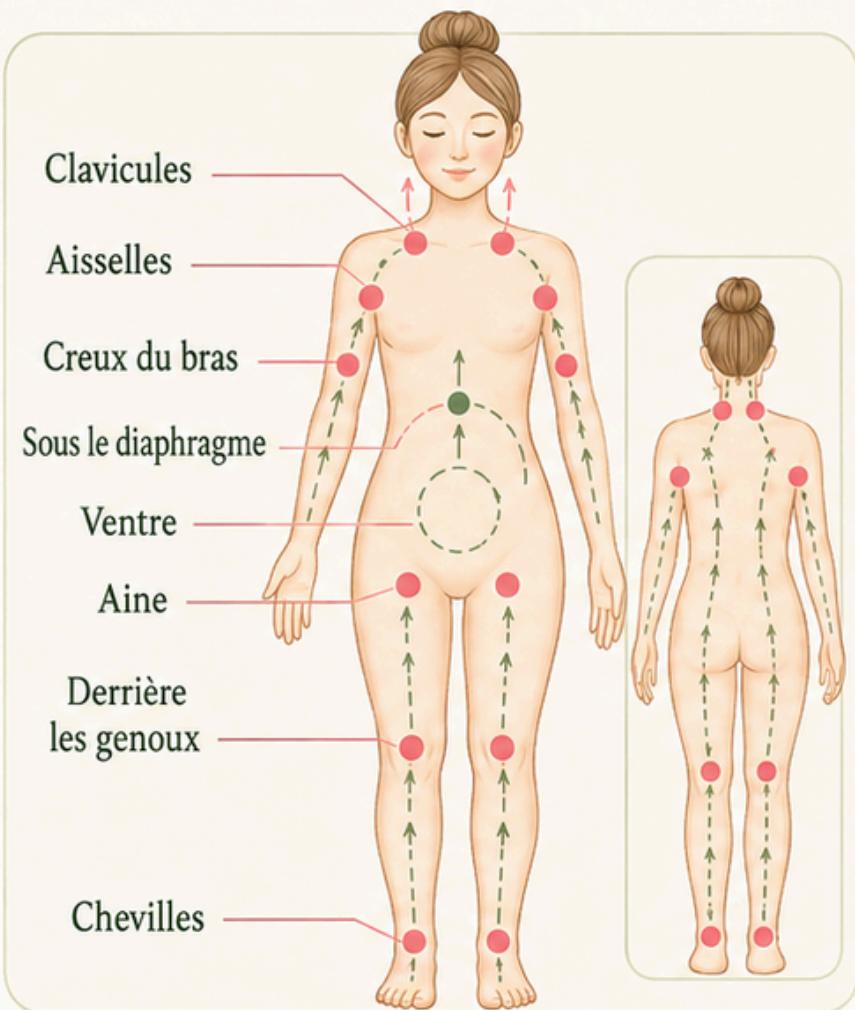




ACTIVER LES GANGLIONS LYMPHATIQUES

NOS OCÉANS
Bleus

Un geste simple avant chaque soin, mouvement ou sport doux



Le geste

-  Pose la main
-  Appuie très légèrement
-  Relâche

Répète 5 à 10 fois

Le geste est doux, sans douleur.

Pourquoi avant ?



Avant un soin

Cela prépare la circulation et rend le soin plus fluide.



Avant de bouger

Cela réveille doucement le corps avant le mouvement.



Avant le sport doux

Cela aide le corps à mieux accompagner les échanges et la récupération.



L'idée simple

On active d'abord les zones de passage, puis on fait le soin ou on bouge.

On stimule en douceur, quelques respirations, puis 5 à 10 pompages légers sur chaque zone.





SCHÉMA DES GESTES

Auto-massage doux & brossage doux

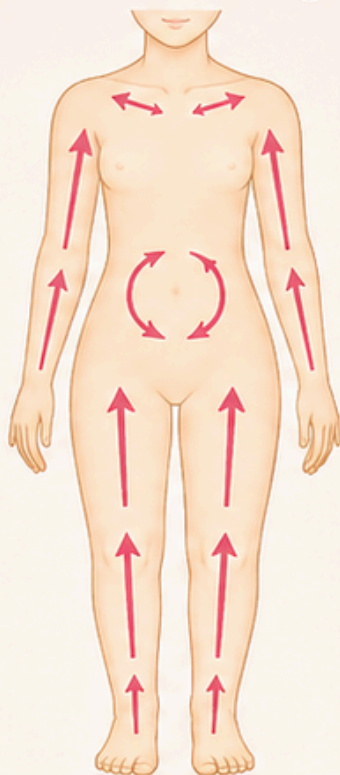
NOS OCÉANS
Bleus



1. Auto-massage doux


Toujours
du bas vers
le haut


Avec huile
ou crème
si besoin



Clavicules :
gestes très doux



Bras vers
les épaules



Ventre :
mouvements
circulaires doux



Mouvements
lents et doux



Éviter
d'appuyer
trop fort

Objectif : aider la circulation en douceur



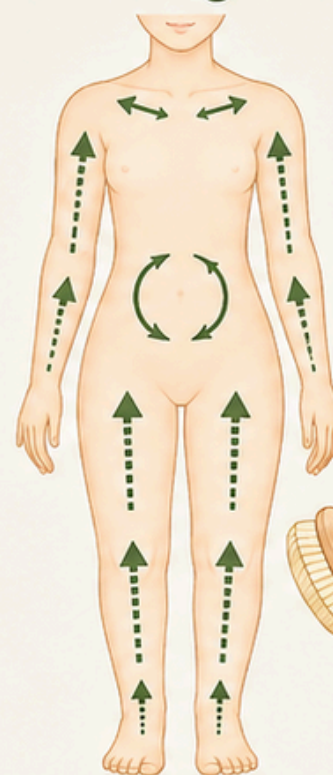
2. Brossage doux



Sur peau
sèche



Gestes
légers



Clavicules :
très léger



Bras vers
les épaules



Ventre :
mouvements
circulaires



Toujours
vers le haut



Arrêter si
la peau est
sensible

Objectif : stimuler sans agresser



Le sens à respecter



Chevilles → mollets → genoux → cuisses
Poignets → avant-bras → bras → épaules

Ventre : mouvements circulaires doux

Clavicules : gestes très doux

On remonte toujours vers le haut, sans douleur et dans le confort.



Mon matériel soin préféré

Brossage à sec, huiles bio et crème : mes essentiels douceur



Pour installer une routine douce et régulière, quelques essentiels suffisent.

MES INDISPENSABLES



Brosse de brossage à sec



- Stimule la circulation
- Prépare la peau aux soins
- À utiliser sur peau sèche avant la douche



Huile de ricin bio



- Nourrit intensément
- Idéale pour le massage du soir
- Texture riche, à petite dose



Huile d'amande douce bio



- Douce et apaisante
- Parfaite pour débiter
- Laisse la peau souple et confortable



Crème Patyka



- Raffermit et nourrit la peau
- J'aime l'utiliser après la douche
- Un vrai moment de soin pour moi

MA ROUTINE SIMPLE



1 Brossage à sec



2 Douche tiède



3 Huile ou crème



4 Auto-massage doux des jambes

MES CONSEILS



- Privilégie toujours le bio quand c'est possible
- Écoute ta peau et adapte selon tes besoins
- Quelques minutes régulières valent mieux qu'un grand rituel occasionnel
- La douceur est plus efficace que la force



À RETENIR

Je n'ai pas besoin de 10 produits.

J'ai surtout besoin de régularité, de douceur et de soins que j'aime utiliser.



FICHE

2

NOS OCÉANS BLEUS

L'auto-massage doux spécial jambes

Semaine 1 : j'apaise, je draine, je soulage

Quelques minutes par jour suffisent.
Toujours en douceur, toujours vers le haut.

À retenir

- ✓ Douceur avant tout
- ✓ Toujours remonter vers le cœur
- ✓ Quelques minutes suffisent
- ✓ La régularité fait la différence

LES 4 GESTES SIMPLES

1 Chevilles → mollets

Je remonte avec
les mains à plat



2 Mollets → genoux

J'effleure et je pompe
doucement



3 Genoux → cuisses

Je lisse sans
appuyer fort



4 Cuisses → aine

Je termine
vers le haut



MA ROUTINE EXPRESS

- 🕒 3 à 5 min par jambe
- 🚿 Après la douche ou avant de dormir
- 🧴 Avec huile ou crème si besoin
- 💖 J'écoute toujours mes sensations

À ÉVITER

- ✗ Masser trop fort
- ✗ Chercher à avoir mal
- ✗ Aller trop vite
- ✗ Oublier de respirer



Ton corps aime la douceur, la répétition et la sécurité.

FICHE

3

NOS OCÉANS BLEUS

Le brossage à sec

Le geste simple qui réveille ton corps chaque jour

Semaine 1 : je commence simple, avec douceur



1 Pourquoi ?

- ✓ Stimule la circulation lymphatique
- ✓ Aide à alléger les jambes
- ✓ Prépare la peau aux soins
- ✓ Réveille le corps en douceur

2 Quand ?

- ☀ Avant la douche
- 🍃 Sur peau sèche
- 🕒 3 à 5 minutes suffisent
- 📅 3 à 7 fois par semaine

3 Comment ?

Toujours remonter vers le cœur



Jambes :
des pieds
vers le haut



Bras :
des mains vers
les épaules



Ventre :
gestes
circulaires doux



4 Mon rituel express



5 À éviter

- ✗ Peau irritée ou blessée
- ✗ Appuyer trop fort
- ✗ Chercher la douleur
- ✗ Rester trop longtemps au même endroit

6 À retenir

- ✓ La régularité avant la perfection
- ✓ Quelques minutes suffisent
- ✓ Je privilégie la douceur
- ✓ J'écoute toujours mon corps

Le brossage à sec n'a pas besoin d'être parfait.
Quelques minutes régulières font déjà une vraie différence.

Simple

Doux

Rapide

Régulier

FICHE 6

Les jambes en l'air

10 à 15 min le soir : mon rituel non négociable

Semaine 1 : j'apaise mon corps et ma tête



POURQUOI ?

- ✓ Relance la circulation
- ✓ Allège les jambes lourdes
- ✓ Favorise le drainage
- ✓ Apaise le corps avant la nuit



COMMENT FAIRE ?

- 1 Je m'installe confortablement
- 2 J'élève mes jambes 10 à 15 min
- 3 Je respire lentement
- 4 Je relâche tout mon corps

MON MINI RITUEL DU SOIR



PETITS MOUVEMENTS DES PIEDS



Pointes / flex



Cercles de chevilles



Ouvrir / fermer les orteils



Petits battements doux

Quelques mouvements suffisent pour activer la circulation.

À RETENIR

- ✓ Je ne force jamais
- ✓ Le confort avant tout
- ✓ Quelques minutes chaque soir
- ✓ La régularité fait la différence



Ce petit geste simple aide mon corps à dégonfler, récupérer et se détendre.

Simple

Doux

Circulation

Apaisement

FICHE

4

NOS OCÉANS BLEUS

Apaiser son système nerveux

Le soin invisible qui aide ton corps à se sentir en sécurité

Semaine 1 : je ralentis, je respire, je relâche



1 Pourquoi ?



- ✓ Réduit le stress
- ✓ Apaise les tensions
- ✓ Favorise la récupération
- ✓ Soutient le sommeil



2 Quand ?



-  Au réveil
-  En journée si besoin
-  Avant de dormir
-  Après une journée chargée

3 Comment ?



4 Ma routine express



Matin :

- 1 min de respiration
- 1 intention douce



Soir :

- 5 min de calme
- Audio détente ou cohérence cardiaque



5 À éviter



- ✗ Vouloir en faire trop
- ✗ Attendre d'être à bout
- ✗ Se juger
- ✗ Chercher la perfection



6 À retenir



- ✓ Quelques minutes suffisent
- ✓ Le calme est un soin
- ✓ La régularité avant la perfection
- ✓ Plus ton corps se sent en sécurité, mieux il récupère



Quand ton système nerveux s'apaise, ton corps peut enfin relâcher la pression.



Respirer



Ralentir



Relâcher



Répéter



SEMAINE 1

TON AUDIO DE LA SEMAINE

Je ne suis pas un échec



Cette semaine, nous déposons la culpabilité.

Un écart, une fatigue, une difficulté ou un retard ne disent rien de ta valeur.

Tu peux avoir traversé beaucoup de choses sans être toi-même un échec.



Je peux avoir échoué dans une tentative sans être moi-même un échec.

*Aujourd'hui, je ne recommence pas à zéro.
J'avance autrement.*

♥ Écoute cet audio au calme, et laisse-toi commencer autrement.



MON ÉTAT D'ESPRIT – SEMAINE 1

Je pose les bases de ma réussite 

1



J'écoute
l'audio de Romaric

2



Je comprends
l'impact du stress

Cette semaine, je ralentis, je m'écoute
et je mets mon mental dans le bon sens.

Pas de perfection. Pas de pression.
Juste des bases simples pour soutenir ma réussite.



3



J'écoute
mes émotions

4



Je transforme
mes croyances

5



Je fais de mon cerveau
mon allié

À RETENIR



- ✓ La répétition crée le changement
- ✓ Le stress freine les résultats
- ✓ Mes émotions sont des messages
- ✓ Je peux changer mes habitudes

Cette semaine, je me choisis
et *je me mets en confiance.*

LE STRESS ET SON IMPACT

Tout tes efforts peuvent être freinés par le stress ♡

Ralentir, décharger, respirer



Le stress chronique entretient l'inflammation, fatigue le corps, dérègle les signaux de faim et peut freiner une partie de tes résultats.

Cette semaine, l'objectif est de remettre ton corps en sécurité.

À RETENIR



- ✓ Le stress freine les résultats
- ✓ Respirer est déjà une action
- ✓ Je n'ai pas besoin d'en faire plus, mais mieux
- ✓ Mon corps a besoin de sécurité

1

Quand je suis stressée...

- L'inflammation augmente
- Je dors moins bien
- J'ai plus d'envies de sucre
- Mon corps retient davantage

2

Les signes à observer

- Tensions, fatigue, agitation
- Grignotages ou envies de manger sans faim
- Ballonnements ou digestion difficile
- Moral en dents de scie

3

Mes actions simples cette semaine

- 5 respirations lentes plusieurs fois par jour
- Une pause sans téléphone
- Une marche douce ou quelques étirements
- Un moment de calme le soir

Moins de stress, *plus de place pour guérir.*

TA CHECKLIST

Semaine 1



- ☐ J'ai observé mon point de départ
- ☐ J'ai commencé à mieux regarder mon énergie et mes sensations
- ☐ J'ai simplifié au moins un repère alimentaire
- ☐ J'ai remis un peu plus d'hydratation dans ma journée
- ☐ J'ai bougé un peu, à mon rythme
- ☐ J'ai choisi un premier rituel de soin
- ☐ J'ai écouté l'audio : Je ne suis pas un échec
- ☐ Je me suis autorisée à commencer sans chercher la perfection



Cette semaine n'a pas besoin d'être parfaite.
Elle a juste besoin d'exister.

