



SEMAINE 03

Nos Océans
Bleus

Je me libère de la honte et de la culpabilité

OBJECTIF DE LA SEMAINE



Je garde mes bases

- Je continue mon alimentation simple
- Je garde mes routines essentielles
- Je ne cherche pas à compenser



J'observe

- Mes émotions
- Mes pensées automatiques
- Mes envies de manger
- Ma digestion



Je choisis la douceur

- Je reprends sans me punir
- Je mange sans culpabiliser
- Je bouge sans me sanctionner
- J'avance avec bienveillance

♥ Je n'ai pas besoin d'être parfaite. J'apprends à prendre soin de moi avec douceur. ♥

APAISER MA DIGESTION

J'écoute mon corps et j'ajuste en douceur

Chaque corps est unique : ce qui te convient aujourd'hui ne te conviendra pas forcément demain. **Observe, teste et ajuste** avec bienveillance.

QUAND MA DIGESTION est confortable

-  Légumes crus et cuits en quantité variée.
-  Légumineuses selon ta tolérance.
-  Aliments riches en fibres pour nourrir ton microbiote.
-  Assiettes variées et colorées pour tous les nutriments.
-  Mastication lente et pauses pendant le repas.
-  Écoute de la satiété et respect de tes sensations.



QUAND MA DIGESTION est sensible

-  Privilégie les légumes cuits : plus doux et plus faciles à digérer.
-  Soupes, veloutés et purées tièdes et réconfortants.
-  Légumineuses en petites portions et bien cuites.
-  Repas simples et peu d'aliments nouveaux à la fois.
-  Mâche bien, prends ton temps et mange assise.
-  Observe, ajuste et avance à ton rythme.

À OBSERVER SANS JUGER



Ballonnements et inconforts



Sensation de satiété



Transit et régularité



Ton énergie après les repas

À retenir



La douceur et la régularité soutiennent ta digestion et apaisent ton corps.

Il ne s'agit pas d'être parfaite, mais d'apprendre à mieux te connaître et à prendre soin de toi.

NOUVEAUX REPÈRES ALIMENTATION

Pour prendre soin de moi, en douceur



J'ECOUTE MA DIGESTION

Chaque corps est unique.
J'apprends à observer ce qui me fait du bien et ce qui me pèse.

- ♥ Je privilégie des repas simples, cuits et rassasiants si ma digestion est sensible.
- ♥ Je mange lentement et je prends le temps de bien mâcher.
- ♥ J'augmente les fibres progressivement.



JE NE COMPENSE PLUS

Un repas plus riche ou une journée moins parfaite ne méritent pas de punition.
Je reprends simplement mon rythme.

- ♥ Je ne saute pas de repas.
- ♥ Je ne fais pas de sport en excès.
- ♥ Je reprends mon assiette simple au repas suivant.
- ♥ Je fais confiance à mon corps.



JE DÉCRYPTE MES ENVIES

Faim ? Envie ? Emotion ?
Avant de manger, je prends un instant pour me poser les bonnes questions.

- ♥ Je reconnais mes besoins réels.
- ♥ J'accueille mes émotions sans les juger.
- ♥ Je fais un choix qui me soutient vraiment.



JE M'HYDRATE RÉGULIÈREMENT

Boire suffisamment chaque jour aide mon corps à éliminer et à fonctionner au mieux.

- ♥ 1,5 à 2 litres d'eau par jour en moyenne.
- ♥ Je bois tout au long de la journée.
- ♥ Tisanes et infusions sont les bienvenues.



Je choisis la douceur plutôt que la punition. Mon corps n'est pas mon ennemi, il a juste besoin de soutien.



FAIM, ENVIE OU ÉMOTION ?

Pose-toi les bonnes questions avant de manger 

Une envie émotionnelle n'est pas une faute. C'est une information.
Écouter ton corps, c'est choisir ce dont tu as vraiment besoin.



1 QUE RESSENS-TU DANS TON CORPS ?

Observe-toi quelques secondes.
Quels signaux te donnent ton corps et ton esprit ?

-  Sensation de faim (ventre creux, gargouillis, énergie basse)
-  Besoin physique (soif, fatigue, besoin de repos)
-  Envie soudaine de quelque chose de précis
-  Émotion désagréable (stress, tristesse, ennui, solitude...)
-  Automatisme / habitude (ex : grignoter devant la télé)

2 DE QUOI AS-TU BESOIN MAINTENANT ?

Ton corps et ton esprit ne demandent pas toujours la même chose.

-  De manger un repas ou une collation nourrissante
-  De boire / de t'hydrater
-  De te reposer / de dormir
-  De te calmer / respirer
-  De bouger / prendre l'air
-  D'un réconfort émotionnel (parler, câlin, musique, lecture...)

3 QUEL CHOIX TE SOUTIENDRA RÉELLEMENT ?

Choisis l'option qui prend soin de toi à cet instant précis.

-  Un repas équilibré
-  Une collation adaptée
-  Une boisson chaude ou fraîche
-  Quelques respirations ou un moment de calme
-  Une pause / un changement d'environnement

À RETENIR

 Il n'y a pas de mauvaise réponse, seulement une réponse adaptée à l'instant.

 Un besoin émotionnel peut très bien coexister avec une vraie faim.

 Manger peut être un réconfort... à condition de choisir en conscience.

 Tu as le droit de prendre soin de toi, quels que soient tes ressentis.

Écouter, choisir, se soutenir.
C'EST AVANCER ! 



Océan Bleu

Mon corps, ma douce victoire



La douceur n'est pas de la faiblesse, c'est la force de celles qui s'écoutent vraiment.



Menu semaine 03

Je mange bien, même quand je n'ai pas le temps

Anti-inflammatoire • Sans gluten • Sans sucres ajoutés • Sans laitages

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



MATIN

Smoothie bowl
épinards, banane,
kiwi, graines de linOmelette tomate
basilic & champignons
+ avocatPorridge sarrasin
pomme & cannelleTartine avocat,
œuf mollet &
graines de courgePudding de chia
mangue & citron
vertŒufs brouillés
épinards & saumon
fuméPancakes sarrasin
banane & purée
d'amande

MIDI

Bowl de quinoa,
légumes rôtis,
lentilles corailSalade tiède de
pois chiches, patate
douce & roquetteSardines, tomates
cerises, concombre,
olives & pommesWrap de galette
sarrasin, houmous,
légumes croquantsSalade de concombre,
thon, maïs, poivron,
avocat & citronSoupe froide de
betterave & feta
végétaleLentilles vertes,
carottes rôties,
chèvre végétal
& salade verte

SOIR

Soupe de lentilles
corail au lait de coco
+ légumesCabillaud en papillote,
courgettes & carottes
+ riz basmatiPoêlée de crevettes,
brocoli, quinoa
& citronGratin de courgettes
& patate douce
au lait de cocoPoisson blanc grillé,
poêlée de légumes
+ quinoaChili sin carne aux
haricots rouges & maïs
+ salade verteVelouté de potimarron
au gingembre
+ pois chiches rôtisSI FAIM
(facultatif)Pomme
+ 10 amandesFruits rouges
+ noixKiwi
+ graines de courgeHoumous
+ bâtonnets de
concombreCompote maison
sans sucre
+ noisettesBanane
+ 1 c. à c. de purée
d'amandePoire
+ 10 noix

À retenir

Écoute ta faim
et ta satiété.Adapte les portions
à tes besoins.Les repas peuvent
être inversés selon
ton rythme.Choisis des aliments
qui te font du bien.Prends le temps
de manger et de
savourer.

Ma boussole

Je respecte
ma digestion.Je choisis la douceur
plutôt que
la punition.Je fais simple,
je ne vise pas
la perfection.Je prends soin
de moi à
chaque repas.Option végétarienne :
remplacer viande ou poisson
par lentilles, pois chiches,
haricots, tofu ou tempeh.

Liste de courses - Semaine 03

L'essentiel



Légumes & légumes

- Épinards, roquette, salade verte,
- tomates cerises, champignons,
- courgettes, carottes, concombre,
- poivron, brocoli, betterave,
- patate douce, potimarron,
- oignon, ail, basilic frais,
- gingembre frais.



Fruits

- Bananes, kiwis, pommes,
- poires, mangue,
- fruits rouges,
- citrons verts.



Protéines

- Œufs, saumon fumé,
- sardines, thon au naturel,
- cabillaud ou autre poisson blanc,
- crevettes, lentilles corail,
- lentilles vertes, pois chiches,
- haricots rouges, feta végétale,
- chèvre végétal.



Féculents sans gluten

- Quinoa, riz basmati,
- sarrasin (flocons, farine ou galettes),
- maïs.



Bons gras

- Avocats, huile d'olive,
- amandes, noix, noisettes,
- graines de lin,
- graines de courge,
- purée d'amande, olives.



Épicerie

- Lait de coco,
- houmous,
- compote sans sucre ajouté,
- cannelle, sel, poivre.



Bois 1,5 à 2 L d'eau/jour



Privilégie les aliments bruts



Prépare 2 à 3 repas d'avance

Recettes - Semaine 03

♥ Simples, anti-inflammatoires et pleines de saveurs ♥

**1 CURRY EXPRESS POIS CHICHES, ÉPINARDS & RIZ** **INGRÉDIENTS (2 portions)**

- 200 g de pois chiches cuits
- 120 g de riz complet cuit
- 2 poignées d'épinards frais
- 200 ml de lait de coco
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de curry
- 1/2 c. à café de curcuma
- Sel, poivre

 PRÉPARATION

- 1 Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
- 2 Ajouter le curry et le curcuma.
- 3 Ajouter les pois chiches et le lait de coco.
- 4 Laisser mijoter 8 à 10 min.
- 5 Ajouter les épinards en fin de cuisson.
- 6 Servir avec le riz complet.



25 min



2 portions



Riche en fibres & protéines végétales

2 TARTINE AVOCAT, ŒUF MOLLET & GRAINES DE COURGE **INGRÉDIENTS (1 portion)**

- 1 tranche de pain sans gluten
- 1/2 avocat
- 1 œuf
- 1 c. à soupe de graines de courge
- Jus de citron
- Sel, poivre

 PRÉPARATION

- 1 Faire cuire l'œuf mollet (6 à 7 min).
- 2 Écraser l'avocat avec un filet de jus de citron, sel, poivre.
- 3 Étaler sur la tartine.
- 4 Déposer l'œuf mollet coupé en deux.
- 5 Parsemer de graines de courge.



15 min



1 portion



Riche en bons gras & fibres

3 POÊLÉE DE CREVETTES, BROCOLI & GINGEMBRE À L'AIL DE CITRON **INGRÉDIENTS (2 portions)**

- 200 g de crevettes décortiquées
- 1 petit brocoli
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'1/2 citron
- Sel, poivre
- Graines de sésame (option)

 PRÉPARATION

- 1 Couper le brocoli en fleurettes et le cuire à la vapeur 5 min.
- 2 Faire revenir l'ail et le gingembre râpé dans l'huile d'olive.
- 3 Ajouter les crevettes et cuire 2 à 3 min.
- 4 Ajouter le brocoli, le jus de citron, saler, poivrer.
- 5 Parsemer de graines de sésame.



20 min



2 portions



Riche en protéines & antioxydants

4 CHILI SIN CARNE AUX HARICOTS ROUGES & MAÏS **INGRÉDIENTS (2 portions)**

- 1 boîte de haricots rouges (égouttés)
- 1 tomate concassée (400 g)
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Coriandre fraîche (option)

 PRÉPARATION

- 1 Faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron en dés.
- 2 Ajouter les épices et mélanger.
- 3 Ajouter la tomate concassée et les haricots rouges.
- 4 Laisser mijoter 15 min.
- 5 Servir chaud, parsemé de coriandre.



25 min



2 portions



Riche en fibres & protéines végétales

Recettes - Semaine 03 ❤️

— ❤️ Simples, anti-inflammatoires et pleines de saveurs — ❤️



5

SALADE DE RIZ COMPLET, THON, MAÏS, POIVRON & CITRON



🍷 INGRÉDIENTS (2 portions)

- 120 g de riz complet cuit
- 1 boîte de thon au naturel
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 concombre
- 1/2 petite échalote
- 1 c. à soupe de maïs
- Le jus d'1/2 citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Persil frais (option)



PRÉPARATION

- 1 Cuire le riz complet et laisser refroidir.
- 2 Égoutter le thon.
- 3 Couper le poivron, le concombre et l'échalote en petits dés.
- 4 Dans un saladier, mélanger le riz, le thon, les légumes et le maïs.
- 5 Assaisonner avec le jus de citron, l'huile d'olive, sel et poivre.
- 6 Parsemer de persil frais.



15 min



2 portions



Riche en protéines & fibres

6

SOUPE FROIDE DE BETTERAVE & FÊTA VÉGÉTALE



🍷 INGRÉDIENTS (2 portions)

- 2 betteraves cuites
- 1/2 concombre
- 1/2 yaourt végétal nature
- Le jus d'1/2 citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Fêta végétale
- Graines de courge
- Herbes fraîches (menthe, cerfeuil, basilic...).



PRÉPARATION

- 1 Couper les betteraves et le concombre en morceaux.
- 2 Mixer avec le yaourt végétal, le jus de citron, l'huile d'olive, sel et poivre.
- 3 Réfrigérer au moins 30 min.
- 4 Servir frais, parsemer de fêta végétale émiettée, graines de courge et herbes fraîches.



15 min + 30 min au frais



2 portions



Riche en antioxydants & fibres

7

SAUMON AU FOUR, LÉGUMES RÔTIS & QUINOA



🍷 INGRÉDIENTS (2 portions)

- 2 pavés de saumon
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 poivron rouge
- 100 g de quinoa cru
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'1/2 citron
- Herbes de Provence
- Sel, poivre



PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 190°C.
- 2 Couper les légumes en morceaux, mélanger avec 1/2 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre et herbes. Enfourner 20 à 25 min.
- 3 Cuire le quinoa selon les indications du paquet.
- 4 Déposer le saumon sur les légumes 10 min avant la fin de cuisson, arroser de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive.
- 5 Servir le saumon avec les légumes rôtis et le quinoa.



35 min



2 portions



Riche en oméga-3 & fibres

8

COMPOTE MAISON SANS SUCRE POMME & CANNELLE



🍷 INGRÉDIENTS (2 portions)

- 2 pommes
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1/2 c. à café de vanille
- 1 c. à soupe d'eau
- Le jus d'1/4 de citron



PRÉPARATION

- 1 Éplucher et couper les pommes en petits morceaux.
- 2 Dans une casserole, ajouter l'eau, le jus de citron, la cannelle et la vanille.
- 3 Cuire à feu doux 10 à 15 min jusqu'à ce que les pommes soient tendres.
- 4 Écraser à la fourchette selon la texture souhaitée.
- 5 Servir tiède ou froid.



15 min



2 portions



Riche en fibres & réconfortante



ASTUCE OCÉANS BLEUS

Prépare tes légumes à l'avance et conserve-les au frais. Tu gagneras du temps pour composer tes repas !



Mange varié, coloré et de saison pour nourrir ton corps et apaiser l'inflammation.



Ces recettes sont sans gluten, sans sucres ajoutés et sans laitages.



Recettes - Semaine 03 ❤️

❤️ Simples, anti-inflammatoires et pleines de saveurs ❤️



9 POULET RÔTI AUX LÉGUMES, POMMES DE TERRE & HERBES



🛒 INGRÉDIENTS (2 portions)

- 2 hauts de cuisse de poulet sans peau
- 150 g de pommes de terre
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

🔪 PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Couper les légumes et les pommes de terre en morceaux.
- 3 Mélanger avec l'huile d'olive, les herbes, sel et poivre.
- 4 Disposer le tout dans un plat avec le poulet.
- 5 Cuire 35 à 40 min jusqu'à doré et tendre.

⌚ 40 min | 👤 2 portions | 🌿 Riche en protéines & nutriments

10 GALETTE DE SARRASIN, HOUMOUS & LÉGUMES GRILLÉS



🛒 INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 galette de sarrasin
- 3 c. à soupe de houmous
- 1/2 courgette
- 1/2 poivron rouge
- 1 poignée de roquette
- 1 filet de jus de citron
- Sel, poivre

🔪 PRÉPARATION

- 1 Griller les légumes à la poêle ou au four avec sel et poivre.
- 2 Tartiner la galette de houmous.
- 3 Ajouter les légumes grillés et la roquette.
- 4 Arroser d'un filet de jus de citron.

⌚ 15 min | 👤 1 portion | 🌿 Riche en fibres & végétaux

11 LENTILLES VERTES, CAROTTES, OIGNONS & CUMIN



🛒 INGRÉDIENTS (2 portions)

- 150 g de lentilles vertes
- 1 carotte
- 1/2 oignon
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Persil frais (option)

🔪 PRÉPARATION

- 1 Rincer les lentilles.
- 2 Faire cuire dans 2 fois leur volume d'eau 20 à 25 min.
- 3 Faire revenir l'oignon émincé et la carotte en dés.
- 4 Ajouter les lentilles égouttées, le cumin, sel et poivre.
- 5 Mélanger et servir chaud ou tiède.

⌚ 30 min | 👤 2 portions | 🌿 Riche en protéines & fibres

12 VELOUTÉ DE COURGETTE, COCO & BASILIC



🛒 INGRÉDIENTS (2 portions)

- 2 courgettes
- 1 petit oignon
- 200 ml de lait de coco
- 500 ml d'eau ou bouillon de légumes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Basilic frais

🔪 PRÉPARATION

- 1 Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
- 2 Ajouter les courgettes en dés et cuire 5 min.
- 3 Verser le bouillon et cuire 15 min.
- 4 Mixer avec le lait de coco.
- 5 Assaisonner et ajouter le basilic.

⌚ 20 min | 👤 2 portions | 🌿 Crémeux & réconfortant

💡 LES ASTUCES OCÉANS BLEUS

Prépare tes repas à l'avance et conserve-les au frais. Tu gagneras du temps et éviteras les choix impulsifs !



Varie les couleurs et les textures dans ton assiette pour nourrir ton corps et apaiser l'inflammation.



Ces recettes sont sans gluten, sans sucres ajoutés et sans laitages pour ton bien-être au quotidien.



💧 PENSE À T'HYDRATER

Bois 1,5 à 2 L d'eau par jour et privilégie les tisanes.



13 GRATIN DE COURGETTES & PATATE DOUCE AU LAIT DE COCO



INGRÉDIENTS (2 portions)

- 1 courgette
- 1 patate douce moyenne
- 200 ml de lait de coco
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de curry doux
- Sel, poivre, muscade

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 190°C.
- 2 Émincer l'oignon et l'ail. Faire revenir dans l'huile d'olive.
- 3 Ajouter le lait de coco, le curry, sel, poivre et une pincée de muscade.
- 4 Trancher la courgette et la patate douce finement. Alternier dans un plat.
- 5 Verser la sauce, couvrir et cuire 30 à 35 min. Dorer les 5 dernières min.

Préparation : 15 min
Cuisson : 35 min

2 portions

Riche en fibres, bêta-carotène et bons lipides.

15 OMELETTE TOMATE, BASILIC, CHAMPIGNONS & AVOCAT



INGRÉDIENTS (2 portions)

- 4 œufs
- 1 tomate
- 80 g de champignons
- 1/2 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Feuilles de basilic frais
- 1/2 avocat
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Battre les œufs avec sel et poivre.
- 2 Faire revenir l'oignon et les champignons dans l'huile d'olive.
- 3 Ajouter la tomate en dés et cuire 2 min.
- 4 Verser les œufs battus, cuire à feu doux jusqu'à l'omelette.
- 5 Parsemer de basilic. Servir avec l'avocat tranché.

Préparation : 10 min
Cuisson : 12 min

2 portions

Protéines complètes, lycopène et bons gras.

14 CABILLAUD EN PAPILLOTE, COURGETTES, CAROTTES & RIZ BASMATI



INGRÉDIENTS (2 portions)

- 2 dos de cabillaud (env. 300 g)
- 1 courgette
- 2 carottes
- 1/2 citron (jus et zestes)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 150 g de riz basmati
- Sel, poivre, aneth ou persil

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Cuire le riz basmati selon les instructions du paquet.
- 3 Râper la courgette et les carottes en fines lamelles.
- 4 Sur un papier cuisson, déposer le poisson, les légumes, l'ail émincé, huile, citron, sel et poivre. Fermer la papillote.
- 5 Cuire 15 à 18 min. Servir avec le riz et parsemer d'herbes fraîches.

Préparation : 15 min
Cuisson : 18 min

2 portions

Protéines maigres, oméga-3 et légumes colorés.

16 SALADE TIÈDE DE POIS CHICHES, PATATE DOUCE & ROQUETTE



INGRÉDIENTS (2 portions)

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 patate douce moyenne
- 80 g de roquette
- 1/2 oignon rouge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de cumin
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Couper la patate douce en dés, arroser d'huile d'olive, cumin, sel, poivre. Cuire 20 à 25 min.
- 3 Émincer l'oignon rouge.
- 4 Dans un saladier, mélanger pois chiches, oignon, roquette et patate douce tiède.
- 5 Arroser de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive. Bien mélanger.

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

2 portions

Riche en fibres, protéines végétales et énergie durable.



JE NE COMPENSE PAS, *je reprends simplement mon rythme*

Un repas plus **riche** n'annule pas mes efforts.
C'est ma régularité qui fait la différence, pas la perfection.

01

Je ne saute pas
le repas suivant
pour **me punir**.



02

Je ne **double** pas
ma séance de sport.



03

Je ne **me pèse** pas
immédiatement.



04

Je reprends
une **assiette**
simple au repas
suivant.



05

Je **bois** normalement.



06

Je **marche** quelques
minutes si cela me
fait du bien.



07

J'**observe** ce que
j'ai ressenti sans
me juger.



**JE CHOISIS LA
BIENVEILLANCE ENVERS MOI.**

Chaque jour est une nouvelle
opportunité de prendre soin
de mon corps et de mon esprit.

*Petit pas après petit pas,
je construis mes résultats.*



RÉGULARITÉ • ÉCOUTE • BIENVEILLANCE

C'est ainsi que je prends soin de moi durablement.



SOINS & ROUTINES

Nos Océans *Bleus*

Objectif : revenir au calme avec douceur

♥ Nouvelle orientation ♥

Je touche mon corps avec douceur, sans chercher à le corriger ♥



1 Respiration diaphragmatique

- Une main sur la poitrine
- Une main sur le ventre
- Inspiration douce par le nez
- Le ventre se soulève sans forcer
- Expiration plus longue
- 5 respirations avant un soin ou au coucher



2 Auto-massage doux du ventre

- Mouvements circulaires très doux
- Sens des aiguilles d'une montre
- Respiration lente
- 2 à 5 minutes
- Jamais de pression forte
- J'arrête en cas de douleur ou d'inconfort



3 Auto-massage spécial bras

- Clavicules
- Aisselles
- Poignet vers avant-bras
- Avant-bras vers coude
- Coude vers haut du bras
- Haut du bras vers l'aisselle

♥ Version courte : 3 minutes



4 Ma routine après une journée difficile

- 5 respirations
- Mobilisation des chevilles et des poignets
- Auto-massage de la zone la plus inconfortable
- Jambes en l'air ou position confortable
- Phrase douce :

*"Je n'ai rien à réparer ce soir.
Je peux simplement me soutenir."*

♥ Cette semaine, je ralentis, je relâche et je me soutiens avec douceur. ♥

1 RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

Ralentir, relâcher, revenir à soi



- 1 Une main sur la poitrine.
Elle reste presque immobile.



- 2 Une main sur le ventre.
Elle va bouger doucement.



- 3 Inspiration douce par le nez.
L'air entre calmement.



- 4 Le ventre se soulève sans forcer.
C'est lui qui se gonfle, pas la poitrine.



- 5 Expiration plus longue que l'inspiration.
L'air sort lentement par le nez ou la bouche.

5

- 6 Cinq respirations lentes.
Avant un soin ou au coucher.



PETITS RAPPELS



- Respire lentement et profondément.
 - Inspire sur 4 secondes.
 - Expire sur 6 à 8 secondes.
 - Relâche les épaules et la mâchoire.
 - Sois bienveillante avec toi-même.
- 



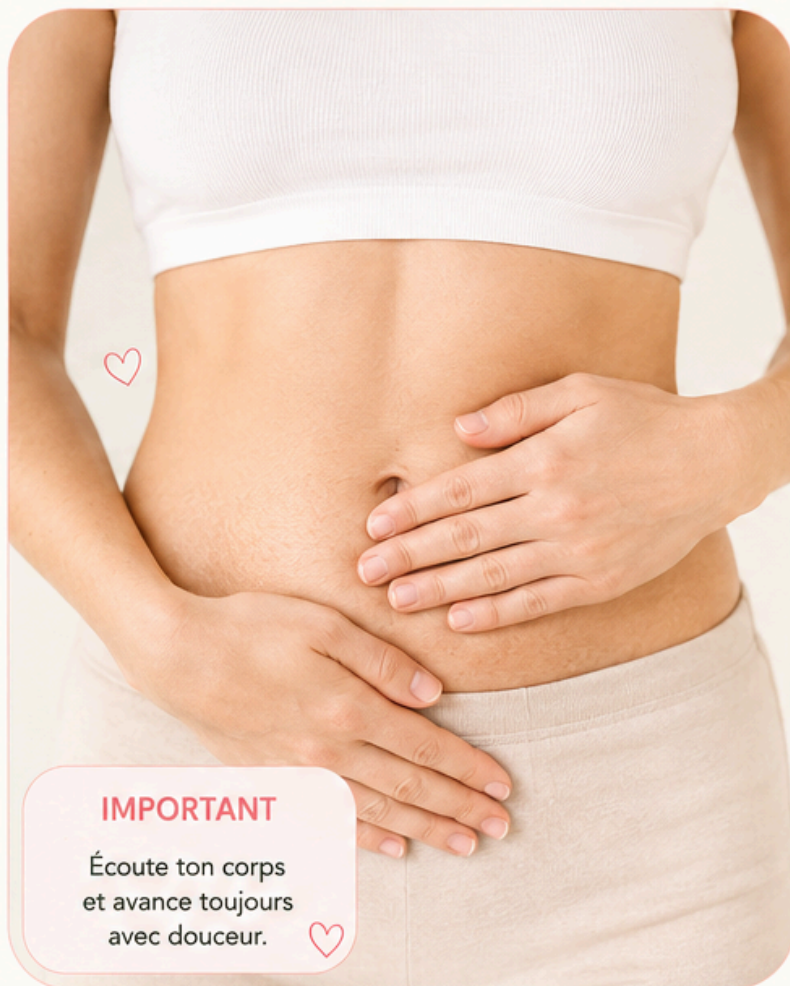
MON OBJECTIF CETTE SEMAINE

Je prends 5 respirations conscientes chaque jour pour **ralentir, me relâcher** et prendre soin de moi.



 2 AUTO-MASSAGE DOUX DU VENTRE

Un geste simple pour favoriser la digestion et apaiser.



IMPORTANT

Écoute ton corps
et avance toujours
avec douceur. 

COMMENT FAIRE ? 

1 Pose tes **maines à plat**
sur ton ventre,
l'une au-dessus de l'autre.



2 Effectue des mouvements
circulaires très doux
dans le sens des aiguilles
d'une montre.



3 **Respire lentement**
et profondément pendant
tout le massage.



4 Continue pendant **2 à 5 minutes**,
en gardant des mouvements
réguliers et fluides.



5 Utilise une **huile ou une crème**
si tu le souhaites pour plus
de confort.



6 Termine en posant tes mains
et en prenant 3 grandes
respirations.

LE SENS DU MASSAGE 

Toujours dans le
sens des aiguilles
d'une montre.

Mouvements larges
et lents. 

BONS RÉFLEXES 

• Jamais de **pression forte**.



• Reste à l'**écoute de ton corps**.



• **Arrête** si tu ressens une douleur
ou un inconfort.



• Ce geste peut être réalisé le matin,
avant le repas ou le soir, pour te détendre.



MON OBJECTIF CETTE SEMAINE

Je prends quelques minutes chaque jour
pour prendre soin de mon ventre avec **douceur**.



*Je prends soin de mon ventre,
il m'accompagne chaque jour.*





3 AUTO-MASSAGE SPÉCIAL BRAS

Séquence douce & ciblée

Je stimule la circulation lymphatique et j'allège la sensation de lourdeur.



- 1 Gestes très doux au niveau des clavicules**
Lisser délicatement de l'intérieur vers l'extérieur.



- 2 Ouverture légère des aisselles**
Petits mouvements circulaires pour dégager la zone.



- 3 Poignet vers avant-bras**
Des mouvements lents, de la main vers le coude.



- 4 Avant-bras vers coude**
Remonter doucement, sans appuyer.



- 5 Coude vers haut du bras**
Mouvements lents et enveloppants.



- 6 Haut du bras vers l'aisselle**
Remonter doucement jusqu'à l'aisselle.

À RETENIR

♥ Toucher très doux

♥ Mouvements lents et fluides

♥ Jamais de pression forte

♥ Respiration lente et profonde



VERSION COURTE : 3 MINUTES

1



Clavicules
& aisselles

2



Poignet → coude
avant-bras

3



Coude → aisselle
haut du bras



Idéal les jours où je manque de temps
ou si mes bras sont très lourds.



BIENFAITS

Favorise la circulation, aide à réduire la sensation de lourdeur, décongestionne et apaise.



ÉCOUTE TON CORPS. Adapte la pression à ta sensibilité. • Arrête si tu ressens une douleur ou un inconfort.

♥ Douceur, régularité, bienveillance.

4

MA ROUTINE APRÈS UNE JOURNÉE DIFFICILE

8 à 10 minutes pour relâcher la pression, apaiser le corps et le mental.

1 5 RESPIRATIONS

Ferme les yeux si tu le souhaites.
Inspire par le nez, expire plus lentement
par la bouche. Laisse ton corps se poser.

2 MOBILISATION DES CHEVILLES
ET DES POIGNETS

- Fais tourner doucement les chevilles dans les deux sens.
 - Ouvre et ferme les poings, fais tourner les poignets.
- 30 secondes à 1 minute.*

3 AUTO-MASSAGE DE LA ZONE
LA PLUS INCONFORTABLE

- Choisis la zone qui te fait le plus de bien ou qui est tendue (jambes, ventre, bras...).
 - Utilise des gestes doux et lents.
- 2 à 3 minutes.*

4 JAMBES EN L'AIR OU
POSITION CONFORTABLE

- Allonge-toi, place tes jambes contre un mur ou installe-toi dans une position confortable.
 - Laisse la circulation se relâcher.
- 3 à 4 minutes.*



5 UNE PHRASE DOUCE POUR TOI

Accueille-toi avec bienveillance
et rappelle-toi que tu fais de ton mieux.

1 minute.



RAPPEL BIENVEILLANT

Cette routine n'est pas une performance.
C'est un moment pour toi, rien qu'à toi.

*Tu as le droit de ralentir.
Tu as le droit de prendre soin de toi.*



PETITS CONSEILS

-  Sois à l'écoute de ton corps.
-  Adapte la durée selon ton énergie du jour.
-  Prends le temps de respirer doucement.
-  La régularité compte plus que la durée.
-  Un peu chaque jour, c'est déjà beaucoup.



*“ Je n'ai rien à réparer ce soir.
Je peux simplement me soutenir. ”*



— ♥ JE BOUGE SANS ME PUNIR ♥ —

Bouger avec douceur, à mon rythme, sans agresser mon corps. **1** MINI-CIRCUIT MOBILITÉ DE 8 MINUTES 8 min

Des gestes simples pour réveiller le corps, améliorer la circulation et relâcher les tensions.

1 MOUVEMENTS DE CHEVILLES

Fais des cercles dans un sens puis dans l'autre.

 1 min**2** MONTÉES SUR POINTES AVEC APPUI

Monte doucement sur la pointe des pieds puis redescends.

 1 min**3** MARCHÉ DOUCE SUR PLACE

Marche sur place à un rythme doux, respiration naturelle.

 1 min**4** ASSIS-DEBOUT DEPUIS UNE CHAISE

Pieds bien à plat, monte et redescends en douceur.

 1 à 2 min**5** CERCLES D'ÉPAULES

Fais des cercles doucement vers l'avant puis l'arrière.

 1 min**6** OUVERTURE DOUCE DES BRAS

Ouvre les bras à hauteur d'épaules, puis referme doucement.

 1 min**7** RESPIRATION DE RÉCUPÉRATION

Respire profondément. Inspire par le nez, expire par la bouche.

 1 min

POUR BIEN RÉALISER CE CIRCUIT

-  Amplitude réduite, gestes lents et contrôlés.
-  Appui possible à tout moment (chaise, mur, plan de travail...).
-  Écoute ton corps et respecte tes limites du jour.
-  Arrête-toi en cas de douleur inhabituelle ou de sensation de malaise.



MON OBJECTIF CETTE SEMAINE

Je prends 8 minutes chaque jour pour bouger avec douceur, sans me comparer et sans me punir.

C'est 8 minutes pour moi, pour mon corps, pour ma santé. 

BIENFAITS



Active la circulation



Réduit les tensions



Améliore la mobilité



Stimule l'énergie en douceur



Favorise la détente



Soutient la santé lymphatique

*Chaque petit mouvement compte. Je choisis la régularité plutôt que l'intensité.*



MOUVEMENT



⇒ *Version minimum* ⇒

De petits gestes, de grands bienfaits !



1 5 à 10 minutes de marche ou de mobilité

Une petite marche, quelques mouvements simples suffisent pour relancer la circulation, activer les muscles et retrouver un peu d'énergie.



2 Quelques mouvements de chevilles

- Fais des cercles dans un sens, puis dans l'autre.
- Remonte et descends la pointe des pieds.
- Réalise ces mouvements plusieurs fois dans la journée.



3 Une pause debout après une période assise

- Lève-toi, étire-toi doucement, change de position.
- Profite-en pour bouger un peu, respirer et relancer la circulation.



4 Aucune compensation après un repas

- Évite de compenser en mangeant moins ou en sautant un repas.
- Laisse le temps à ton corps de digérer sereinement.
- Reprends ton rythme habituel au prochain repas.



⇒  *Ce n'est pas une question de performance,*  *mais de bienveillance envers ton corps.*



♥ **JE BOUGE SANS ME PUNIR** ♥

Bouger avec douceur, à mon rythme, sans agresser mon corps. ♥

3

VERSION PLUS COMPLÈTE**OBJECTIF : PROGRESSER EN DOUCEUR ET S'ANCER DANS LA RÉGULARITÉ**

En plus de la version minimum, j'intègre progressivement des activités complémentaires.

**1 LA VERSION MINIMUM**

Je continue mes 5 à 10 min de marche ou de mobilité, chaque jour.



-
- La base de ma régularité.
 - Des petits pas qui changent tout.
- 

**2 UNE ACTIVITÉ DOUCE 20 À 40 MINUTES**

Je choisis une activité que j'aime et qui respecte mon corps.



-
- Marche, vélo, aquagym, aquabike, natation, yoga...
 - Intensité douce, plaisir avant performance.
- 

**3 UNE COURTE SÉANCE DE RENFORCEMENT ADAPTÉ**

Je renforce mon corps en douceur, sans charge excessive.



-
- 15 à 20 min de renforcement fonctionnel.
 - Exercices adaptés, posturaux, progressifs.
- 

**4 AU MOINS 1 JOUR DE RÉCUPÉRATION**

Je m'accorde un temps pour ralentir et laisser mon corps intégrer.



-
- Repos actif, étirements doux, respiration profonde.
 - Je me fais confiance : c'est dans le repos que je progresse.
- 

**ÉCOUTE TON CORPS**

Douleur inhabituelle, fatigue excessive, inflammation : j'adapte, je ralentis ou je prends conseil.

**BON À SAVOIR** ♥**LE MOUVEMENT ADAPTÉ AU LIPOÈDÈME**

Les exercices posturaux, le renforcement progressif, la marche, les activités aquatiques et la respiration profonde font partie des modalités explorées dans la littérature sur le mouvement adapté au lipœdème.

**POSTURE & MOBILITÉ**

Améliorent la posture, la mobilité et la sensation de légèreté.

**RENFORCEMENT PROGRESSIF**

Soutient la force musculaire, la stabilité et le maintien fonctionnel.

**MARCHE**

Stimule la circulation, la respiration et l'énergie globale.

**ACTIVITÉS AQUATIQUES**

Facilitent le mouvement en douceur et soulagent les jambes.

**RESPIRATION PROFONDE**

Favorise le relâchement, la récupération et la gestion du stress.

Régularité + Douceur = Progrès durable



♥ MENTAL & ÉMOTIONS ♥

PRENDS SOIN DE TON MONDE INTÉRIEUR

Ton mental influence ton corps, et ton corps influence ton mental. 



TON AUDIO DE LA SEMAINE

*Je me libère de la honte
et de la culpabilité* 

Tu n'as pas choisi ton lipœdème, ton histoire ou les réactions de ton corps.
Aujourd'hui, tu peux apprendre à distinguer ce qui t'appartient
de tout ce que tu as porté inutilement.

C'est le premier pas vers plus de douceur, de liberté et d'apaisement.

CE QUE CET AUDIO VA T'APPORTER



Plus de clarté
pour comprendre d'où
viennent la honte et la
culpabilité.



Plus de compassion
envers toi-même
et ton parcours.



Des outils concrets
pour transformer
tes pensées et
tes réactions.



Plus de légèreté
pour avancer sans te
juger ni te punir.



*Prends 15 à 20 minutes rien que pour toi.
Installe-toi confortablement, respire... et laisse-toi guider.*



Un mental apaisé, c'est un corps qui respire. 

♥ MENTAL & ÉMOTIONS ♥

PRENDS SOIN DE TON MONDE INTÉRIEUR

Ton mental influence ton corps, et ton corps influence ton mental. 

2

LE FAIT, LE JUGEMENT ET LE BESOIN

Nos jugements automatiques sont souvent très durs. Apprenons à les transformer avec plus de douceur et de compréhension.

LE FAIT	LE JUGEMENT AUTOMATIQUE	UNE RÉPONSE PLUS JUSTE
 J'ai mangé plus que prévu.	 Je n'ai aucune volonté.	 J'étais fatiguée ou j'avais besoin de réconfort.
 Je n'ai pas fait mes soins.	 Je suis incapable de tenir.	 Ma journée était difficile, je peux reprendre demain.
 Mes jambes sont gonflées.	 Mon corps me dégoûte.	 Mon corps traverse une journée plus inconfortable.
 Je ne vois pas de résultats.	 À quoi bon ? Je n'y arriverai jamais.	 Les changements durables prennent du temps.

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

- ♥ Tes pensées influencent tes émotions.
- ♥ Tes émotions influencent tes choix.
- ♥ Tes choix influencent tes résultats.
- ♥ Plus de douceur = plus de régularité.



*Observe tes pensées sans les juger.
Choisis une réponse plus juste et plus soutenante.* 



Tu mérites ta compassion,
surtout dans les moments difficiles.



PRENDS SOIN DE TON MONDE INTÉRIEUR

Ton mental influence ton corps, et ton corps influence ton mental. 

3**JE TRANSFORME MES PHRASES**

Les mots que tu utilises avec toi peuvent te blesser... ou te soutenir.

Voici quelques exemples pour t'aider à parler à toi-même avec plus de douceur.

LA PHRASE QUI ME BLESSE	DEVIENT...	UNE PHRASE QUI ME SOUTIENT 
 « J'ai été mauvaise. »	→	 « J'ai vécu un moment difficile. »
 « J'ai tout gâché. »	→	 « Un moment ne définit pas ma semaine. »
 « Je dois me reprendre. »	→	 « Je peux choisir mon prochain geste. »
 « Je déteste mon corps. »	→	 « J'apprends à ne plus l'agresser. »



À pratiquer cette semaine

Remarque une phrase dure que tu te dis.
Écris-la, puis transforme-la avec bienveillance.

Plus tu répètes de nouvelles phrases,
plus elles deviennent naturelles.

**À RETENIR**

- ♥ Chaque pensée influence ce que tu ressens.
- ♥ Chaque mot envers toi-même crée une émotion.
- ♥ Chaque émotion influence un choix, une action, un résultat.

*Plus de douceur dans
les mots, plus de force
dans tes actions.*



Des mots justes pour plus de paix intérieure. 

♥ MENTAL & ÉMOTIONS ♥

PRENDS SOIN DE TON MONDE INTÉRIEUR

Ton mental influence ton corps, et ton corps influence ton mental. 

4 MON RITUEL DE RETOUR

Après un craquage, un abandon ou une journée difficile, je me choisis et je repars en douceur.

1



JE M'ARRÊTE

Je fais une pause, je coupe avec ce que je faisais.

2



JE RESPIRE

Je prends 3 grandes respirations et je reviens dans mon corps.

3



JE NOMME

Je mets des mots sur ce que je ressens sans me juger.

4



JE CHERCHE

Je me demande ce dont j'avais vraiment besoin.

5



JE CHOISIS

Je choisis un seul geste de soutien pour moi.

6



JE REPRENDS

Je reprends sans attendre lundi. Chaque jour est une nouvelle chance.

À RETENIR

♥ Un retour doux vaut mieux qu'une reprise parfaite.

♥ La régularité compte plus que la performance.

♥ Tu n'as pas besoin d'être motivée pour commencer.

♥ Ton corps n'est pas ton ennemi, il cherche juste ton soutien.



Une journée difficile ne définit pas ta semaine.
Ta capacité à revenir vers toi, oui.

- ✓ Je choisis la douceur plutôt que la culpabilité.
- ✓ Je me soutiens comme je le ferais avec une amie.
- ✓ Je progresse, pas à pas, avec bienveillance.



♥ *Revenir à soi, c'est se donner la possibilité d'avancer.* ♥



CHECKLIST SEMAINE 3



Un pas après l'autre, chaque jour compte.

CÉLÈBRE TES PETITES VICTOIRES, ELLES CRÉENT TES GRANDS CHANGEMENTS ! 



J'ai écouté l'audio.

☐

J'ai préparé au moins un repas chaud et simple.

☐

J'ai remarqué une pensée de honte ou de culpabilité.

☐

J'ai testé la respiration diaphragmatique.

☐

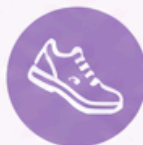
J'ai reformulé cette pensée avec plus de justesse.

☐

J'ai testé le soin du ventre ou des bras.

☐

Je n'ai pas compensé après un repas plus riche.

☐

J'ai bougé sans chercher à me punir.

☐

J'ai observé ma digestion.

☐

J'ai repris après une journée imparfaite.

☐

Souviens-toi 

La régularité vaut mieux que la perfection.
Chaque geste de soutien que tu choisis pour toi est un investissement dans ton bien-être.

*Tu avances à ton rythme,
et c'est déjà une belle réussite.*



 *Sois fière de toi pour chaque petite action !* 

