

Tu as déjà
parcouru un si
beau chemin !



Je passe un nouveau cap



MON OBJECTIF

Faire le bilan de mon chemin,
renforcer mes acquis
et me préparer pour les 30
derniers jours.

ON AVANCE ENSEMBLE AVEC LES 4 PILIERS



ALIMENTATION

Je fais le point
et j'ajuste



SOINS

Je soutiens
mon corps



MOUVEMENT

Je renforce
mes progrès



MENTAL

Je cultive
ma confiance

Je choisis
1 action par pilier
pour avancer
à mon rythme.

Mes 3 priorités cette semaine



ALIMENTATION



Je compose des assiettes équilibrées et anti-inflammatoires.



Je prépare 2 repas à l'avance pour les jours chargés.



Je limite les sucres et les aliments ultra-transformés.



SOINS



Je réalise mon auto-massage drainant 5 à 10 minutes.



Je fais un brossage à sec avant la douche.



Je prends un moment pour ouvrir mes ganglions et relancer ma lymphe.



MOUVEMENT



Je bouge au moins 20 minutes par jour.



Je fais 2 mini-circuits de renforcement doux (8 minutes).



Je privilégie une activité qui me fait plaisir (marche, aquagym, vélo...).



MENTAL



J'écoute l'audio de la semaine.



Je note 3 choses positives de ma semaine.



Je m'offre un moment rien qu'à moi (même 10 minutes).

Semaine 9

AFFINER

DES REPAS LÉGERS, GOURMANDS
ET RASSASIANTS



Menu semaine 9

J'affine sans me restreindre

Océan Bleu
Mon corps, ma douce victoire

Des repas simples,
colorés et nourrissants
pour te sentir plus légère
jour après jour !



Anti-inflammatoire



Sans gluten



Sans sucres ajoutés



Sans laitages

LUNDI

Bowl coco, chia
mangue & citron vert



MARDI

Oufs brouillés
avocat & galette
de sarrasin



MERCREDI

Crème de sarrasin
pomme-noisette



JEUDI

Tartine SG avocat,
œuf poché & graines



VENDREDI

Bowl cacao-framboise
& purée de noisette



SAMEDI

Gaufres de patate douce
salées & œuf



DIMANCHE

Pancakes citron-myrtille



MATIN

Un bon départ
plein d'énergie



MIDI

Des forces
pour avancer



SOIR

Un moment
de douceur



SI FAIM

Une petite pause
bienveillante

Buddha bowl crevettes
riz noir, avocat, edamame,
concombre



Poulet citron-thym
taboulé de quinoa
aux herbes



Poké bowl saumon
riz, chou rouge, carotte,
concombre



Salade tiède lentilles,
œuf, betterave & noix



Wraps de laitue au poulet
avocat & crudités



Tacos de maïs au poisson
chou rouge, avocat,
citron vert



Bowl méditerranéen
poulet, houmous, quinoa,
tomates, concombre, olives



Papillote de cabillaud
citron-aneth & fenouil rôti



Galettes courgette-feta
végétale & salade croquante



Aubergines farcies
dinde-tomate



Crevettes ail-gingembre
& wok de légumes



Courgettes façon lasagnes
à la dinde



Brochettes de poulet satay
& salade thaï croquante



Frittata légumes rôtis
& roquette



Compote pomme-cannelle
& amandes



Yaourt végétal
& fruits rouges



1 poire
& purée d'amande



2 carrés de chocolat noir
& noix



Houmous & bâtonnets
de légumes



Yaourt végétal
& framboises



Kiwi
& quelques noix



MON HYDRATATION

Tout au long de la journée



- Eau (1,5 à 2 L)
- Tisanes (thé vert, gingembre, menthe...)
- Eau citronnée le matin
- Infusions en soirée



MES ASTUCES POUR AFFINER

- ✓ 1 protéine à chaque repas
- ✓ Beaucoup de légumes et fibres
- ✓ Des féculents en quantité adaptée
- ✓ Des assiettes colorées et variées
- ✓ Manger lentement et en pleine conscience



MES OBJECTIFS CETTE SEMAINE

- ✓ Alléger la sensation de gonflement
- ✓ Favoriser l'élimination
- ✓ Me sentir plus légère et énergique
- ✓ Profiter de repas gourmands et simples
- ✓ Être régulière dans ma routine



MES PETITS PLAISIRS

Des repas délicieux,
des jambes plus légères
et une énergie qui revient !

Ma liste de courses

Semaine 9

Phase AFFINER • J'affine sans me restreindre

Plus légère
Plus sereine
Toujours plus loin

Légumes & herbes

- ♥ concombre
- ♥ avocat
- ♥ fenouil
- ♥ brocoli
- ♥ courgettes
- ♥ aubergines
- ♥ chou rouge
- ♥ carottes
- ♥ betteraves cuites
- ♥ laitue
- ♥ roquette
- ♥ tomates cerises
- ♥ ail
- ♥ gingembre
- ♥ citron
- ♥ citron vert
- ♥ aneth
- ♥ thym
- ♥ persil
- ♥ coriandre



Fruits

- ♥ mangue
- ♥ pommes
- ♥ poires
- ♥ kiwi
- ♥ framboises
- ♥ myrtilles
- ♥ citron



Protéines

- ♥ œufs
- ♥ poulet
- ♥ dinde hachée
- ♥ saumon
- ♥ cabillaud
- ♥ crevettes
- ♥ poisson blanc
- ♥ edamame



Féculents sans gluten

- ♥ quinoa
- ♥ riz noir
- ♥ riz complet
- ♥ galettes de sarrasin
- ♥ tortillas de maïs
- ♥ pain sans gluten
- ♥ farine de sarrasin
- ♥ flocons de sarrasin



Bons gras

- ♥ huile d'olive
- ♥ noix
- ♥ amandes
- ♥ noisettes
- ♥ graines de chia
- ♥ tahini
- ♥ purée de noisette
- ♥ purée d'amande



Épicerie & assaisonnements

- ♥ lait de coco
- ♥ cacao non sucré
- ♥ tamari
- ♥ moutarde
- ♥ coulis de tomate
- ♥ olives
- ♥ houmous
- ♥ beurre de cacahuète ou purée de cacahuète
- ♥ épices douces



Prépare 2 protéines d'avance



Lave et coupe tes crudités



Pense à ton hydratation



Saines & naturelles



Simples à préparer



Riches en nutriments



Parfaites pour la phase AFFINER

1 Bowl coco, chia, mangue & citron vert



Ingédients (pour 2 portions)

- 200 ml lait de coco léger
- 3 c. à s. graines de chia
- 1 mangue
- 1 citron vert
- Coco râpée



Préparation

- 1 Mélanger le lait de coco et les graines de chia.
- 2 Laisser gonfler au réfrigérateur (au moins 2 h).
- 3 Ajouter la mangue coupée en dés.
- 4 Terminer avec le zeste de citron vert et de la coco râpée.

2 Buddha bowl crevettes, riz noir, avocat & concombre



Ingédients (pour 2 portions)

- 120 g crevettes
- 120 g riz noir cuit
- 1 avocat
- 1/2 concombre
- Edamame
- Citron



Préparation

- 1 Cuire ou réchauffer le riz noir.
- 2 Poêler les crevettes quelques minutes.
- 3 Dresser le bol avec le riz, les légumes et l'avocat.
- 4 Arroser d'un filet de citron et déguster.

3 Papillote de cabillaud citron-aneth & fenouil rôti



Ingédients (pour 2 portions)

- 2 dos de cabillaud
- 1 fenouil
- 1 citron
- Aneth
- Huile d'olive



Préparation

- 1 Emincer le fenouil.
- 2 Assaisonner le poisson avec citron, aneth, sel et poivre.
- 3 Cuire en papillote au four (environ 15-20 min à 180°C).
- 4 Servir avec le fenouil rôti.

4 Poulet citron-thym & taboulé de quinoa aux herbes



Ingédients (pour 2 portions)

- 2 filets de poulet
- 120 g quinoa
- Citron
- Thym
- Persil
- Concombre



Préparation

- 1 Cuire le quinoa selon les indications du paquet.
- 2 Griller les filets de poulet avec du citron, du thym, sel et poivre.
- 3 Mélanger le quinoa avec le concombre, le persil et les herbes.
- 4 Servir le poulet avec le taboulé de quinoa.

5 Crème de sarrasin pomme-noisette



Ingrédients (2 portions)

- 60 g flocons de sarrasin
- 200 ml boisson végétale
- 1 pomme
- Purée de noisette
- Cannelle

Préparation (4 étapes)

- 1 Cuire doucement les flocons de sarrasin dans la boisson végétale.
- 2 Couper la pomme en dés ou en lamelles.
- 3 Ajouter la purée de noisette et la cannelle.
- 4 Servir tiède.

6 Poké bowl saumon, riz, chou rouge, carotte & concombre



Ingrédients (2 portions)

- 120 g saumon
- 120 g riz cuit
- Chou rouge
- 1 carotte
- 1/2 concombre
- Citron vert

Préparation (4 étapes)

- 1 Cuire le riz selon les indications du paquet.
- 2 Cuire ou saisir le saumon (poêle ou four).
- 3 Couper les crudités (chou rouge, carotte, concombre).
- 4 Assembler le bowl : riz, saumon et crudités. Ajouter un filet de citron vert.

7 Aubergines farcies dinde-tomate



Ingrédients (2 portions)

- 2 aubergines
- 150 g dinde hachée
- Coulis de tomate
- Ail
- Herbes (basilic, origan...)

Préparation (4 étapes)

- 1 Couper les aubergines en deux et cuire au four.
- 2 Poêler la dinde hachée avec l'ail.
- 3 Garnir les aubergines de la préparation et de coulis de tomate.
- 4 Remettre au four quelques minutes.

8 Salade tiède lentilles, œuf, betterave & noix



Ingrédients (2 portions)

- 150 g lentilles cuites
- 2 œufs
- Betterave cuite
- Noix
- Roquette
- Vinaigrette citron (huile d'olive + citron)

Préparation (4 étapes)

- 1 Cuire les œufs (8 à 9 min pour des œufs durs).
- 2 Réchauffer les lentilles.
- 3 Dresser la salade avec les lentilles, la betterave et la roquette.
- 4 Ajouter les noix et la vinaigrette citron.

9 Crevettes ail-gingembre & wok de légumes



Ingrédients (2 portions)



Préparation (4 étapes)

- 1 Couper les légumes en morceaux (brocoli, carotte, courgette).
- 2 Saisir l'ail et le gingembre dans une poêle chaude avec un filet d'huile.
- 3 Ajouter les légumes puis les crevettes et faire sauter quelques minutes.
- 4 Assaisonner avec du tamari et bien mélanger.

10 Bowl cacao-framboise & purée de noisette



Ingrédients (2 portions)



Préparation (4 étapes)

- 1 Mélanger le yaourt végétal avec le cacao non sucré.
- 2 Ajouter les framboises (fraîches ou surgelées).
- 3 Parsemer de graines de chia.
- 4 Finir avec un filet de purée de noisette.

11 Wraps de laitue au poulet, avocat & crudités



Ingrédients (2 portions)



Préparation (4 étapes)

- 1 Préparer la garniture : émincer le poulet, couper l'avocat, la carotte et le concombre.
- 2 Remplir les feuilles de laitue avec la garniture.
- 3 Arroser avec la sauce citron (jus de citron, sel, poivre).
- 4 Déguster frais !

12 Courgettes façon lasagnes à la dinde



Ingrédients (2 portions)



Préparation (4 étapes)

- 1 Trancher les courgettes en fines lamelles.
- 2 Faire cuire la dinde hachée dans une poêle, ajouter le coulis de tomate et les herbes.
- 3 Monter les couches dans un plat : courgettes, préparation à la dinde et (optionnel) fromage végétal.
- 4 Enfourner 20 à 25 min à 180°C.

Mon soin cette semaine

Je choisis une routine que je peux vraiment tenir



Routine express

5 min

- 5 respirations
- Ouverture douce
- Jambes en l'air



Routine confort

10 min

- Activation douce
- Auto-massage court
- Jambes en l'air
- Retour au calme



Routine récupération

15 min

- Respiration
- Ouverture
- Brossage ou douche
- Massage
- Jambes surélevées



À retenir

Un soin utile est un soin
que je peux répéter.



Semaine 9

AFFINER AUTO-MASSAGE

Auto-massage du genou

Pour dégonfler, affiner et soulager

Un massage simple et efficace pour activer la circulation, réduire la rétention d'eau et affiner naturellement le contour du genou.

OCÉAN BLEU 
Mon corps, ma douce victoire

 Prends ce temps pour toi, avec douceur et bienveillance. Quelques minutes par jour font la différence.

QUAND LE FAIRE ?

 Le matin pour activer la circulation

 Le soir pour drainer et relâcher les tensions

 5 à 10 minutes par genou

 Idéalement chaque jour ou au moins 3 à 4 fois par semaine

CE DONT TU AS BESOIN



- Une huile de massage (huile d'olive, huile de nigelle ou une huile drainante)
- Des mains propres et chaudes
- Un endroit confortable où tu peux surélever tes jambes

LES BIENFAITS

- ✓ Draine la lymphe et réduit la rétention d'eau
- ✓ Allège la sensation de jambes lourdes
- ✓ Affine le contour du genou
- ✓ Améliore la mobilité et la souplesse
- ✓ Détend les tensions
- ✓ Complète parfaitement les autres soins (brossage, drainage, mouvement...)

1 Activation



30 sec

Réchauffe la zone en plaçant tes mains autour du genou. Fais des mouvements circulaires doux dans le sens des aiguilles d'une montre.

2 Lissage vers le haut



1 min

Avec tes deux mains, fais des lissages du bas du genou vers la cuisse pour activer la circulation lymphatique.

3 Lissage vers le bas



1 min

Puis fais des lissages de la cuisse vers le bas du genou pour drainer les liquides en excès.

4 Les côtés du genou



1 min

Avec tes pouces et tes doigts, massage doucement les côtés du genou en mouvements circulaires. Insiste sur les zones sensibles.

5 Derrière le genou



1 min

Place tes pouces dans le creux derrière le genou. Fais de petits cercles doux pour libérer les tensions et stimuler le drainage.

6 Autour de la rotule



1 min

Fais des mouvements circulaires autour de la rotule, puis des petits lissages du centre vers l'extérieur.

7 Points de drainage



1 min

Presse doucement les points situés :

- au-dessus du genou
- sous le genou
- sur les côtés internes et externes

Reste quelques secondes sur chaque point.

8 Lissage final



30 sec

Termine par de grands lissages du bas vers le haut pour relancer la circulation.

MES PETITS PLUS



- Surélève tes jambes après le massage.
- Respire profondément.
- Associe ce massage au brossage à sec et à la plateforme vibrante.
- Hydrate-toi bien tout au long de la journée.
- Prends ce temps avec plaisir, c'est un soin pour toi.

À ÉVITER

- Ne pas appuyer trop fort.
- Éviter si tu as une douleur aiguë ou une inflammation importante.
- Toujours masser avec une huile.
- Ne pas masser sur une peau irritée ou en cas de blessure.

MON RÉSULTAT

- ✓ Genoux plus légers
- ✓ Sensation de dégonflement
- ✓ Contour plus affiné
- ✓ Meilleure mobilité
- ✓ Un vrai moment de bien-être

Semaine 9

AFFINER
SOIN SPÉCIAL
CULOTTE DE CHEVAL

Soin culotte de cheval

Drainage pour affiner

Un auto-massage simple et efficace pour activer la circulation lymphatique, réduire la rétention d'eau et affiner la zone des hanches et de la culotte de cheval.

Océan Bleu 
Mon corps, ma douce victoire

Quelques minutes chaque jour
font une vraie différence ! 

LES BIENFAITS

- ✓ Active la circulation lymphatique
- ✓ Réduit la rétention d'eau
- ✓ Affine la zone des hanches et de la culotte de cheval
- ✓ Détend les tensions musculaires
- ✓ Lisse et tonifie la peau
- ✓ Améliore la mobilité
- ✓ Complète parfaitement le mouvement et l'alimentation

QUAND LE FAIRE ?

-  Le matin pour activer la circulation
-  Le soir pour décongestionner
-  5 à 10 minutes par côté
-  Idéalement tous les jours

CE DONT TU AS BESOIN

- Une huile de massage (huile d'olive, huile de nigelle, huile drainante)
- Des mains propres
- Une brosse à sec (en option avant le massage)
- Une serviette ou un tapis

1 Préparation



30 sec

Sur peau sèche, brosse doucement la zone des hanches et de la culotte de cheval vers le haut, avec des mouvements longs et doux.

2 Ouverture des ganglions



1 min

Stimule les ganglions de l'aîne en faisant de petits cercles doux avec la paume des mains. Recommence 5 à 10 fois.

3 Lissage de la hanche



2 min

Avec la paume de la main, fais des lissages lents et profonds de la hanche vers le haut, en direction de l'aîne.

4 Travail de la culotte de cheval



2 min

Pince doucement la zone entre le pouce et les doigts, puis fais des mouvements de pompage et de lissage vers le haut.

5 Drainage en éventail



2 min

Avec les deux mains, fais des mouvements en éventail sur toute la zone de la culotte de cheval, du genou vers la hanche.

6 Travail en profondeur



2 min

Avec les pouces, réalise des pressions circulaires lentes sur les zones plus tendues, en remontant progressivement.

7 Lissage final



1 min

Termine par de grands lissages de la cuisse vers la hanche pour relancer la circulation.

8 Respiration et détente



30 sec

Pose tes mains sur la zone, respire profondément et ressens la détente. Visualise une zone plus légère et plus tonique.

MES PETITS PLUS

- ✓ Associe ce massage au brossage à sec.
- ✓ Hydrate-toi bien tout au long de la journée.
- ✓ Complète avec les mouvements de la semaine.
- ✓ Tu peux utiliser une huile aux huiles essentielles (citron, genévrier, pamplemousse).

À ÉVITER

- Ne pas appuyer trop fort.
- Éviter si tu as une inflammation, une douleur aiguë ou des varices douloureuses.
- Ne pas masser sur une peau irritée ou une lésion.
- Ne pas faire de mouvements brusques.

MON RÉSULTAT

- ✓ Zone des hanches plus légère
- ✓ Moins de gonflement
- ✓ Contour plus affiné
- ✓ Peau plus lisse et tonique
- ✓ Sensation de jambes plus légères
- ✓ Un vrai moment de bien-être

Nos Océans Bleus

Mon mouvement cette semaine

Je bouge pour entretenir ma dynamique



Version minimum — 5 min

- Marche douce
- Chevilles et mollets
- Respiration



Version active — 10 min

- 3 min marche
- 2 min chevilles
- 2 min demi-pointes
- 2 min bras et épaules
- 1 min respiration



Version complète — 20 min

- Marche ou vélo doux
- Mobilité
- Quelques exercices debout
- Étirements



Ma règle d'or

Je termine en ayant encore de l'énergie.



Nos Océans Bleus

Mon défi 7 jours

JE GARDE MES 3 ESSENTIELS



Même une **version minimum** compte.

	 Je m'hydrate	 Je bouge un peu	 Je fais un geste de soin
Lundi	☐	☐	☐
Mardi	☐	☐	☐
Mercredi	☐	☐	☐
Jeudi	☐	☐	☐
Vendredi	☐	☐	☐
Samedi	☐	☐	☐
Dimanche	☐	☐	☐

Cette semaine, je choisis la régularité.



Nos Océans Bleus 

Mon mental cette semaine

JE CONTINUE SANS ME METTRE LA PRESSION



Audio
Romaric



Je continue même imparfaitement

Cette semaine, j'apprends à rester en mouvement, même quand tout n'est pas parfait.



De quoi suis-je fière ?

Je note 1 victoire, même petite.



Qu'est-ce qui fonctionne ?

Je repère ce que j'ai envie de garder.



Comment je me parle ?

Je remplace la critique par une phrase plus juste.

Je n'ai pas besoin d'être parfaite pour avancer. 

Mon check-in de fin de semaine

JE REGARDE MON ÉVOLUTION AVEC DOUCEUR



Énergie

0 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



Jambes
lourdes

0 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



Gonflement 0 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



Mouvement

0 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



Régularité

0 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



Moral

0 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 10



Ce que je garde



Ce que je veux renforcer



Mon intention pour
la semaine 10



Cap sur la suite

Je poursuis mon chemin avec plus de clarté,
de régularité et de confiance.

