

UN ÉTÉ SANS COMPLEXE

MINI-PROTOCOLE  
JOUR DE FÊTE



@JAMBES.LEGERES

# POURQUOI JE T'AI CRÉÉ CE MINI-PROTOCOLE

Je l'ai construit parce qu'en été, j'aime voyager, sortir, marcher, profiter des terrasses et porter ce que je veux. Hors de question de laisser la chaleur gâcher mes jambes.

Tu suis le protocole depuis quelques jours. Tu commences à voir des changements. Tes jambes se sentent mieux. Tu reprends confiance. Et puis arrive le mariage de ta cousine. L'anniversaire de ta meilleure amie. L'apéro improvisé un vendredi soir. Et là, dans ta tête, c'est la panique : "Je vais tout perdre." "Je dois rester chez moi ?" "Je dois me priver ?" "Est-ce que ça vaut vraiment le coup que je continue le protocole si je sors ce soir ?" Je te le dis tout de suite : non.

Tu n'as pas besoin de te priver. Tu n'as pas besoin de rester chez toi. Tu n'as pas besoin de saboter ta vie sociale pour que tes jambes changent. Mais tu as besoin de comprendre ce qui se passe quand tu fais la fête. Et tu as besoin d'un plan d'action clair pour limiter les dégâts. C'est exactement ce que je vais te donner dans ce mini-protocole.

Pendant des années, j'ai fait l'erreur classique : soit je me privais et je restais chez moi (bonjour la frustration et l'isolement), soit je sortais sans réfléchir et

je payais le prix fort pendant 3 jours. Aujourd'hui, je sors. Je bois mon verre. Je danse. Je profite. Et le lendemain, mes jambes vont presque aussi bien que la veille. Pas par magie, parce que j'ai construit un protocole qui fonctionne. Tu vas avoir exactement le même.

Tu vas découvrir :

- Les 6 vraies raisons pour lesquelles tes jambes explosent après une fête
- Le protocole complet jour par jour, heure par heure : la journée, avant de sortir, pendant la soirée, et avant de dormir
- Les 5 erreurs à éviter absolument (la 4 est faite par 90% des femmes)
- Tous mes conseils que j'utilise pour ne pas avoir les jambes gonflées le lendemain tout en profitant
- Ta checklist imprimable à coller sur ton frigo le jour de l'événement

Tout ça pour une seule promesse : tu profites pleinement, tu te réveilles bien. Pas besoin de choisir entre ta vie sociale et tes jambes.

# SOMMAIRE

- 01** Pourquoi tes jambes gonflent après une fête  
Alcool, sel caché, talons, manque de sommeil... les 6 vraies raisons décortiquées simplement
- 02** Pour "faire la night"  
Apéro, dîner, soirée club. Ta routine complète pour ne PAS te réveiller avec des poteaux
- 03** Routine événement journée  
Mariage de 12h, 7 verres de champagne, talons qui te tuent... comment survivre élégamment
- 04** Déjeuner arrosé  
Barbecue, restaurant, Beach club, où on finit en cuite à 15h
- 05** Conseils et checklist imprimable  
Les erreurs à éviter et tous mes conseils pour limiter les dégâts !  
Ainsi qu'une checklist imprimable

# CHAPITRE 01

---

## *Pourquoi tes jambes gonflent après une fête*

Avant de te donner le protocole, on va parler de ce qui se passe vraiment dans ton corps quand tu fais la fête. Parce qu'une fois que tu auras compris les 6 facteurs qui font gonfler tes jambes (et c'est pas que l'alcool), tu verras pourquoi le protocole qui suit fonctionne et pourquoi il marche même si tu n'es pas parfaite.

---

# L'ALCOOL, LE PLUS GROS PROBLÈME

Tu prends un verre de vin. Innocent.

Sauf que dans les heures qui suivent, ton corps va perdre 3 fois plus d'eau que ce que tu as bu.

Pourquoi ? Parce que l'alcool bloque une hormone qui s'appelle la vasopressine, celle qui dit à tes reins "hé, garde l'eau, on en a besoin".

Sans cette hormone, tes reins évacuent l'eau n'importe comment.

Résultat : tes cellules se déshydratent. Elles paniquent. Et elles font UN truc pour se protéger elles stockent l'eau qu'il leur reste, mais au mauvais endroit. Dans les tissus. Sous ta peau. Dans tes jambes.

C'est ce qu'on appelle la rétention paradoxale : tu as bu de l'alcool, tu es déshydratée, mais tes jambes gonflent comme si tu avais bu 5 litres d'eau.

Génial, non ?

Et plus tu bois, plus c'est marqué. 1 verre = effet limité. 4-5 verres = explosion.

# LE SEL CACHÉ : L'ENNEMI QU'ON NE VOIT PAS

Tu te dis sûrement : "Mais je ne mange pas salé en soirée."

Détrompe-toi. Le sel est caché partout dans une soirée :

- Les cocktails (oui, même les sucrés en contiennent)
- Les chips, biscuits apéro, olives, charcuterie
- Les plats de restaurant (les chefs sont DES bombes à sel)
- Les sauces (vinaigrettes, sauces salade, sauces sushis)
- Le fromage, même en petite quantité

Une soirée moyenne, c'est facilement 3 à 5g de sel qui rentrent dans ton corps en quelques heures. La recommandation journalière, c'est 5g MAX. Tu peux exploser le quota en 2 heures.

Et ce sel, qu'est-ce qu'il fait ? Il retient l'eau. Pour 1g de sel en trop, ton corps retient environ 100ml d'eau supplémentaires.

Multiplie par 3-5g de sel d'écart = 300 à 500ml d'eau retenue en quelques heures. Et où ça se stocke ? Dans tes jambes, principalement.

# LES TALONS

Tu mets tes belles chaussures à talons. Tu te trouves canon. Tu sors. Et 4 heures plus tard, tu galères à les enlever parce que tes pieds ont doublé de volume dans les chaussures.

Pourquoi ? Parce que les talons bloquent ton retour veineux. Quand tu marches normalement, à plat, ton pied agit comme une pompe : à chaque pas, il propulse le sang des jambes vers le haut. C'est ce qu'on appelle "la semelle veineuse de Lejars" (oui c'est un vrai nom).

Avec des talons, ton pied ne peut plus faire ce mouvement de pompe. Tes mollets se tendent en permanence. Le sang stagne. La lymphe stagne. Tout gonfle. Plus le talon est haut, plus c'est marqué. Et si tu restes 4-5 heures debout dessus en plus, c'est l'apocalypse.

# LE MANQUE DE SOMMEIL

Tu te couches à 3h du mat. Tu te réveilles à 9h. 6 heures de sommeil, mal réparti, dans un état un peu shooté.

Sauf que c'est pendant la nuit que ton corps draine. Quand tu dors profondément, ton système lymphatique est en mode "nettoyage maximal". Il évacue les toxines, les déchets, l'excès d'eau.

Si tu dors 4-5h au lieu de 7-8h ? Ton drainage nocturne est divisé par 2. Toutes les saletés que tu as accumulées pendant la soirée (alcool, sel, inflammation), ton corps n'a pas eu le temps de les évacuer. Elles restent. Dans tes jambes. C'est pour ça que tu te réveilles avec les jambes plus lourdes que la veille au coucher.

# LE MANQUE DE MOUVEMENT : ASSISE DES HEURES

Tu rentres tard. Tu dances peut-être 30 min. Mais le reste du temps ?

Tu es assise. Au resto. Au bar. Dans la voiture. Dans le taxi du retour.

Quand tu restes assise des heures :

- Ton retour veineux ralentit
- La lymphe stagne dans tes jambes
- Le pli au niveau de l'aine comprime les vaisseaux
- Tout s'accumule

C'est exactement le même mécanisme que les longs vols en avion (tu sais, ces moments où tu sors de l'avion et tu te dis "mais qu'est-ce qu'il s'est passé avec mes chevilles ?!").

# LE SUCRE : LE BOOST D'INFLAMMATION OUBLIÉ

Cocktails sucrés, dessert au resto, gâteau d'anniversaire, vin sucré...

Le sucre crée un pic d'insuline ENORME, qui déclenche une réaction inflammatoire dans tout ton corps. Et quand tu combines sucre + alcool + sel + manque de sommeil ?

C'est le cocktail inflammatoire parfait.

Tes jambes deviennent rouges, tendues, parfois douloureuses. Tu sens qu'elles "battent". C'est exactement ça : de l'inflammation pure.

# La vérité, c'est que tout s'additionne

Pris séparément, **chaque facteur n'est pas dramatique.**

Mais en soirée, tu cumules tout en même temps :

- Alcool ✓
- Sel caché ✓
- Talons ✓
- Position assise ✓
- Manque de sommeil ✓
- Sucre ✓

Six facteurs aggravants, qui agissent en cascade. Chacun amplifie le suivant.

C'est pour ça qu'une soirée peut faire exploser tes jambes pendant 2-3 jours, alors que sur le papier tu n'as "rien fait de fou".

Dans ce mini-protocole, j'ai ciblé les **3 types d'événements** qui peuvent vraiment perturber ton protocole 30 jours.

Ce sont tous les moments où tu **n'as pas le contrôle** : sur ce que tu manges, sur ce que tu bois, sur le rythme imposé. La soirée classique, le mariage (ou événement journée) et le déjeuner arrosé.

Pour chaque scénario, je t'ai créé un **chapitre complet avec sa propre routine adaptée** : de la veille jusqu'au lendemain.

Une chose à savoir avant de commencer : tu vas remarquer que **certaines actions reviennent dans plusieurs chapitres**. C'est normal et c'est voulu.

Les bases d'une bonne préparation et d'une bonne récupération sont à peu près les mêmes à chaque fois. Ce qui change vraiment, c'est **le timing, l'intensité et l'ordre** des étapes selon le moment de la journée où ton événement a lieu.

Lis le chapitre qui correspond à ton événement, et applique sa routine. C'est aussi simple que ça.

# CHAPITRE 02

---

## *Soirée classique : ton protocole complet*

On commence par le scénario le plus courant : une soirée qui démarre vers 19-20h. Apéro, dîner, anniversaire, sortie entre copines. Tu as toute la journée pour préparer ton corps et c'est exactement ce qu'on va faire ensemble, étape par étape, du matin jusqu'au lendemain.

---

# TON PROTOCOLE COMPLET, DU MATIN AU LENDEMAIN

C'est le scénario le plus courant. Et celui que je pratique tous les samedis... Tu sors le soir, à partir de 19-20h. Ça peut être un apéro entre copines, une soirée d'anniversaire, un dîner au restaurant ou une soirée club.

L'avantage de ce scénario, c'est que tu as toute la journée pour préparer ton corps. Et c'est exactement ce qu'on va faire. Le secret du protocole soirée, **c'est que 80% du résultat se joue avant la soirée**. Pas pendant. Pas après. Avant.

Si tu attends d'être à la soirée pour "faire attention", c'est trop tard. Ton corps a besoin d'être préparé comme un athlète avant un match.

Voici exactement ce que tu vas faire, étape par étape.

## LA VEILLE (OPTIONNEL)

Pour une soirée classique, **tu n'as pas besoin de te casser la tête la veille**.

Mais si tu veux maximiser les résultats, voici 2 réflexes simples qui font la différence :

**1. Repas du soir léger :** pas de gros plat de pâtes, pas d'alcool, pas de dessert sucré. Privilégie protéines + légumes (poisson grillé + salade par exemple).

**2. Couche-toi tôt :** 8h de sommeil minimum. C'est la nuit que ton corps draine. Plus tu dors, mieux tu récupères avant le jour J.

Voilà, c'est tout pour la veille.

# LA JOURNÉE DE PRÉPARATION

Le jour J, voici ta routine du réveil jusqu'à ce que tu commences à te préparer pour sortir.

## 1. Boire 3 litres d'eau dans la journée

Pas 1,5L. **3 litres.**

Je sais, ça paraît énorme. Mais tu vas comprendre pourquoi.

Pendant la soirée, tu vas perdre énormément d'eau (alcool, sel, transpiration, manque de sommeil). Si tu pars déjà mal hydratée, tu finis en mode raisin sec et tes jambes explosent.

L'idée, c'est de partir **sur-hydratée**. Tes cellules sont gorgées d'eau, ton corps a des réserves, ton drainage tourne à plein régime.

### Comment tenir 3L sans souffrir :

- 1 grand verre dès le réveil
- 1 grand verre toutes les heures jusqu'à 18h
- Tu arrêtes vers 18h pour ne pas te lever 15 fois la nuit
- Tu peux ajouter du citron, du concombre, des feuilles de menthe pour le goût

Hack : remplis 2 grandes bouteilles d'1,5L le matin. Tu sais visuellement combien il te reste à boire.

# ON LIMITE LES GLUCIDES

C'est LE point que personne ne te dit, et c'est probablement le plus important.

**Pour 1g de glucide stocké dans ton corps, tu retiens 3g d'eau.** C'est mathématique.

Si tu fais le plein de glucides la journée (pâtes le midi, sandwich, pain, dessert) PUIS que tu bois de l'alcool et manges salé le soir, c'est **l'explosion garantie**.

Au contraire, si tu manges léger en glucides, tes réserves sont basses, ton corps retient moins d'eau au départ. Tu pars sur de meilleures bases.

Petit rappel utile : **même en faisant super attention à ce que tu bois, tu vas consommer des glucides via l'alcool.** Que ce soit un verre de vin, un cocktail "sans sucre" ou un gin tonic, il y en a toujours un peu, c'est presque impossible d'y échapper.

Du coup, autant garder ton quota glucides pour ce moment-là plutôt que de l'avoir déjà épuisé avec un sandwich à midi pour rien. Tu profites de ta soirée **sans culpabiliser**, et tes jambes te remercient le lendemain.

## **Concrètement :**

**Petit-déj :** œufs (brouillés, à la coque, en omelette), avocat, saumon fumé, yaourt grec nature

**Déjeuner :** salade composée avec poulet/saumon/tofu, légumes verts à volonté, avocat, fromage de chèvre frais, vinaigrette huile d'olive + citron

**Collation si faim :** amandes, œuf dur, fromage

**À éviter ce jour-là :** pain, pâtes, riz, pommes de terre, sandwichs, fruits sucrés (banane, mangue, raisin), desserts

Pas de panique, c'est juste pour ce jour-là. Le lendemain, tu reprends normalement.

# POUR LE SPORT

**La seule vraie règle** : ne reste pas assise toute la journée.

Quand tu bouges, ta lymphe circule. Et une lymphe qui circule bien dans la journée = beaucoup moins de stagnation dans tes jambes le soir.

**Ton objectif** : minimum **10 000 pas** dans la journée.

**Si tu fais déjà du sport régulièrement, garde ton programme habituel.**

Respecte ton programme que tu t'es établi avec le protocole de base. Si tu as une piscine ou la mer, le mieux pour tes jambes avant de sortir serait **d'aller nager ou de faire une séance d'aquagym** que je t'ai mis dans le protocole de base. Parfois je fais ma séance de sport classique et je vais juste marcher dans l'eau à la plage, clairement le meilleur exercice pour les jambes.

Si tu as ta séance de muscu, ton cours de pilates, ton run prévu ce jour-là, fais-le normalement. Pas besoin d'en faire plus, pas besoin d'en faire moins.

Le but n'est pas de te démolir au sport. Le but est juste que ton corps ait été actif pendant la journée pas resté immobile sur une chaise pendant 8h.

Dans tous les cas, évite ça :

- Ne reste pas assise plus d'1h d'affilée
- Ne fais pas une journée 100% télétravail sans sortir
- Ne passe pas l'après-midi sur le canapé devant Netflix

Lève-toi régulièrement, marche, étire-toi. C'est ce qui compte.

Dans le protocole principal, je te dis qu'une des meilleures choses que tu puisses faire pour tes jambes qui combine sport ET drainage en même temps c'est **la marche dans l'eau**.

J'ai la chance d'habiter à la plage. Et j'ai une copine qui a exactement les mêmes complexes que moi sur les jambes. Alors devine ce qu'on fait, le soir avant de sortir ? On s'organise des "apéros marche dans l'eau". Une petite bouteille de blanc, deux verres, et on part marcher dans l'eau au coucher de soleil, verre à la main, à papoter pendant 45 minutes. **Plaisir. Gossip. Sunset. Sport. Drainage.**

Tout. En même temps. Honnêtement, est-ce que tu connais quelque chose de mieux pour tes jambes ?

# UNE DOSE D'ÉLECTROLYTES

Spoiler : boire 3L d'eau, c'est pas suffisant (surtout si tu fais bien l'apéro comme moi...)

Pour que ton corps soit **vraiment hydraté**, il a besoin de **minéraux essentiels** (potassium, magnésium, sodium) qui permettent à l'eau d'être absorbée au **niveau cellulaire**. Sans eux, l'eau te traverse sans vraiment t'hydrater en profondeur.

C'est exactement le rôle des électrolytes : **ils transforment ton eau en hydratation cellulaire profonde, ils rechargent ton corps en minéraux, et ils boostent ton drainage.**

Bref, c'est ton meilleur allié jour de fête.

## Comment choisir ton électrolyte

✓ Faible en sodium (moins de 200mg par dose) ✓ Riche en potassium et magnésium ✓ Sans sucres ajoutés ni édulcorants

✗ **À éviter** : Powerade, Gatorade et boissons "sport" trop sodées et sucrées.

## Quand le prendre :

- 1 dose le matin au réveil
- 1 dose juste avant de sortir
- Prépare un verre d'eau avec un électrolyte à côté sur ta table de nuit pour penser à en prendre un quand tu rentres (comme ça j'oublie jamais)

# FAIRE LE PLEIN D'ALIMENTS DRAINANTS (EN BONUS)

Boost ton drainage naturel avec ce que tu manges. 3 à 5 aliments suffisent largement. **Les champions** :

 Concombre ·  Pastèque ·  Persil ·  Citron ·  Ananas ·  Asperge ·  Céleri ·  Artichaut ·  Myrtilles ·  Thé vert

# JUSTE AVANT DE SORTIR

Tu as fait ta journée parfaitement. Maintenant, dernière ligne droite avant de sortir.

## 1. Une dernière dose d'électrolytes

On l'a déjà dit mais 1 dose juste avant de sortir. Ça boost ton corps avant la "bataille" du soir.

## 2. Douche chaud/froid sur les jambes

C'est mon hack favori, et c'est ultra efficace.

Tu finis ta douche par 3 cycles de chaud/froid sur les jambes : 30 secondes d'eau chaude, puis, 3 minutes d'eau froide, à répéter 3 fois

L'eau froide resserre les vaisseaux et décongestionne les jambes. L'alternance chaud/froid booste la circulation. Tu sors avec des jambes visiblement moins gonflées.

## 3. Crème froide ou gel jambes légères

Applique une crème ou un gel jambes légères au frigo (tu peux le sortir 10 min avant). L'effet glacé prolonge le bénéfice de la douche froide.

## 4. Jambes en l'air pendant 20 min

Allonge-toi au sol ou sur ton lit, jambes contre un mur, un coussin sous le bassin.

Cette position favorise massivement le retour veineux. La gravité fait remonter le sang et la lymphe accumulés dans les jambes.

20 minutes minimum. Profites-en pour scroller, écouter de la musique, méditer.

## 5. Mini-séance de drainage lymphatique

Avant de t'habiller, prends 5-10 min pour drainer tes jambes :

- Tu commences par les chevilles, en remontant vers les cuisses
- Mouvements lents et doux (pas appuyer fort)
- Toujours du bas vers le haut
- Concentre-toi sur l'arrière des genoux (zone clé pour la lymphe)

# PENDANT LA SOIRÉE

Ton corps est préparé. Tu sors. Maintenant, voici comment limiter les dégâts pendant la soirée elle-même.

## 1. La règle d'or : un verre d'eau entre chaque verre d'alcool

Pas une option. Une obligation.

À chaque fois que tu finis un verre (vin, cocktail, shot, peu importe), tu commandes ou tu prends un grand verre d'eau avant le suivant.

Pourquoi ça marche :

- Tu ralentis ton rythme de consommation
- Tu compenses la déshydratation provoquée par l'alcool
- Tu te sens plus rassasiée, donc tu bois moins
- Tes jambes te diront merci le lendemain

## 2. Choisis tes alcools intelligemment

Tous les alcools ne sont pas égaux face à tes jambes.

### À privilégier :

- Gin tonic (peu de sucre)
- Vodka soda jus de citron (peu de sucre)
- Vin sec (rouge, blanc sec, champagne brut)
- Tequila avec citron

### ✗ À éviter :

- Mojito (énormément de sucre)
- Piña colada (sucre + crème)
- Cosmopolitan (sucre)
- Daiquiri (sucre)
- Vins doux ou liquoreux
- Rosé sucré
- Bière (riche en glucides)

**Le pire de tous :** les cocktails sucrés type "Sex on the Beach", "Tequila Sunrise", "Mai Tai". L'addition alcool + sucre + colorants = explosion garantie le lendemain.

### 3. Bouge ! Ne reste pas assise toute la soirée

Toutes les 30-45 minutes, **lève-toi** :

- Va aux toilettes (même si tu n'en as pas vraiment besoin)
- Fais un tour pour saluer quelqu'un
- Va danser quelques minutes
- Sors prendre l'air 5 min

L'objectif : ne pas rester immobile plus de 45 minutes d'affilée.

### 4. Si tu manges au resto, choisis bien

Au moment de commander :

- **Privilégie** : viandes grillées, poissons, légumes, salades
- **Évite si possible** : pâtes, risottos, pizzas, frites, pain à volonté

Un truc malin : commande une carafe d'eau avant même la carte. Tu commences à boire dès l'arrivée, ça te fait gagner sur ton hydratation.

### 5. Discrètement, sous la table ou en discutant

Quelques mouvements quasi invisibles qui font des miracles (enlèves tes talons si tu en as) :

- **Décolle les talons du sol** : appuie sur les pointes pendant 10 secondes, relâche, recommence
- **Cercles de chevilles** : 10 cercles dans un sens, 10 dans l'autre
- **Contracte tes mollets sous la table** : 10 contractions tenues 5 secondes
- À refaire toutes les **heures**

Personne ne le voit, et ça relance ta circulation pendant que tu papotes ou écoutes une discussion.

# AVANT DE DORMIR

Tu rentres. Tu es fatiguée. Tu n'as qu'une envie : tomber dans le lit.

**Résiste 5 minutes.** Ces 5 minutes vont changer ton réveil.

## 1. Une dernière dose d'électrolytes

Au lieu de boire un grand verre d'eau direct (qui passe trop vite), prends la dose d'électrolytes que tu as mis sur ta table de chevet dans 250ml d'eau.

Ça réhydrate plus efficacement et ça compense les minéraux perdus pendant la soirée.

## 2. Relève le bout de ton matelas

Place 2-3 livres ou un coussin **sous le matelas, côté pieds**. Tes jambes sont surélevées de 10-15 cm pendant toute la nuit.

Cette position favorise le drainage nocturne. Tu te réveilles avec des jambes **infiniment moins gonflées**.

Si tu ne peux pas relever ton matelas : pose simplement un **gros coussin sous tes mollets** au moment de te coucher.

## 3. Démaquille-toi vite et au lit

Pas le moment de faire ta routine soin de 30 min. Démaquillage rapide, pyjama, et on dort.

**Le sommeil est ce qui draine le plus efficacement.** Plus tu dors, mieux ton corps récupère.

# LE LENDEMAIN (LE PROTOCOLE DÉTOX FLASH)

Tu te réveilles. Tu as peut-être encore un peu mal au crâne. Tes jambes te paraissent un peu lourdes. Pas de panique. Voici comment rattraper en une journée.

## 1. Au réveil

- 1 grand verre d'eau immédiatement
- 1 dose d'électrolytes
- Pas de café à jeun (attends d'avoir mangé)

## 2. Petit-déjeuner détox

### Privilège :

- Yaourt grec + myrtilles + amandes
- Œufs + avocat
- Smoothie épinards + citron + concombre + ananas

### Évite :

- Viennoiseries, brioches
- Jus de fruits sucrés
- Pancakes, gaufres
- Charcuterie

## 3. Hydratation maximale toute la journée

Reviens sur **3L d'eau**. Tu peux ajouter :

- Tisane de queues de cerise (diurétique puissant)
- Tisane de pissenlit (détox foie)
- Eau citronnée

## 4. Mouvement doux

Surtout pas de sport intense aujourd'hui (ton corps est en mode récupération). Mais ne reste pas immobile non plus.

Privilège :

- **Marche de 30-45 min** : c'est l'activité parfaite pour relancer la circulation
- **Yoga doux ou étirements**
- **Baignade**

## La règle d'or : tu n'es pas obligée de tout faire

Tu te demandes peut-être : "Mais je vais pas faire TOUT ça à chaque sortie !"

**Évidemment non.**

Cette routine, c'est la **version maximale** pour les soirées importantes (anniversaire de tes 30 ans, soirée de mariage, fête où tu veux vraiment profiter).

Pour un apéro improvisé du mardi soir, tu peux faire une **version allégée** :

- ✓ Hydratation correcte la journée
- ✓ 1 dose d'électrolytes avant de partir et en rentrant
- ✓ Verre d'eau entre chaque verre
- ✓ Matelas relevé pour la nuit

C'est largement suffisant.

L'idée, c'est que tu aies **les outils** pour t'adapter selon le contexte. Et même si tu n'appliques que **3 ou 4 points sur les 15-20**, tu vas déjà voir une différence énorme par rapport à avant.

Tu n'as pas à choisir entre profiter et garder tes jambes légères.

Tu peux faire les deux.

# RETOUR AU PROTOCOLE

Et après ? Tu reprends ta routine normale. Tes drainages, ton alimentation, tes habitudes du protocole 30 jours.

Pas de culpabilité. Pas de "il faut que je rattrape, je dois faire double cardio demain". **Une soirée ne sabote pas tes 30 jours.**

Ce qui compte, c'est ce que tu fais sur la durée, pas ce que tu fais un soir donné. Le lendemain, tu remontes en selle tranquillement, tu retournes à ton rythme, et tu continues ton chemin.

**C'est la régularité qui transforme tes jambes. Pas la perfection.**

# CHAPITRE 05

---

## *Mariage & événement journée*

Un mariage qui commence à midi et qui finit à 2h du mat, un baptême, une fête de famille qui dure 12 heures... C'est le scénario le plus exigeant pour tes jambes. Pas le temps de te préparer le jour J, tu enchaînes les talons, les heures assise, l'alcool et le sel pendant toute une journée. La bonne nouvelle ? Avec la bonne préparation la veille et les bons réflexes en temps réel, tu peux limiter sérieusement les dégâts.

---

# COMMENT GÉRER UNE JOURNÉE ENTIÈRE SANS EXPLOSER

C'est le scénario le plus exigeant pour tes jambes. Et de loin.

Un mariage qui démarre à midi pour finir à 2h du mat. Un baptême où tu enchaînes apéro + déjeuner + cocktail + dîner. Une fête de famille qui dure 12 heures. Un festival sur 3 jours.

Ce que tous ces événements ont en commun :

- Tu **n'as pas le temps** de te préparer le matin du jour J
- Tu enchaînes **plusieurs repas** avec alcool
- Tu portes **des talons** ou de jolies chaussures pendant des heures
- **Tu es assise** à table par périodes très longues
- **Tu bouges peu** entre les moments
- Tu te **couches très tard** et tu te lèves tôt

Six facteurs aggravants en cascade.

Mais la bonne nouvelle, c'est qu'avec une vraie préparation **la veille** + des bons réflexes **en temps réel**, tu peux limiter drastiquement les dégâts.

Voici exactement comment.

## LA VEILLE DE L'ÉVÉNEMENT

L'objectif : arriver au jour J avec un corps déjà **drainé, hydraté, et léger**. La veille devient ta vraie journée de préparation.

### 1. Hydratation maximale : 3 litres d'eau

Même règle que pour une soirée classique. Tu pars sur-hydratée.

- 1 grand verre dès le réveil
- 1 grand verre toutes les heures jusqu'à 18h
- Tu arrêtes vers 18h pour bien dormir
- Tu ajoutes du citron, du concombre, ou de la menthe pour le goût

**Petit plus la veille** : pense à ajouter des tisanes drainantes dans l'après-midi (queues de cerise, pissenlit, fenouil).

## 2. Alimentation anti-rétention toute la journée

Journée **sans glucides**. Tu suis exactement la même règle que pour une soirée classique :

**Petit-déj** : œufs, avocat, yaourt grec

**Déjeuner** : grosse salade avec protéines, légumes drainants, vinaigrette huile d'olive + citron

**Collation** : amandes, fromage, œuf dur

**Dîner léger** : poisson grillé + légumes vapeur. Tu te couches pas remplie.

Pas de pain, pas de pâtes, pas de dessert. Tu sais déjà pourquoi (on l'a vu au Chapitre 1 et 2).

## 3. Bouge ! Minimum 10 000 pas

Pas besoin de te tuer au sport. **Bouge dans la journée** :

- Va faire tes courses à pied
- Prends une grosse marche en fin d'après-midi
- Si tu as ta séance habituelle (muscu, pilates, yoga), fais-la normalement

L'idée : que ton corps ait **circulé** toute la journée pour que ta lymphe soit bien fluide au réveil du jour J.

## 4. Session drainage en fin de journée

Avant de te coucher, prends **15-20 minutes** pour drainer tes jambes :

- Douche chaud/froid (3 cycles : 30 sec chaud / 3 min froid)
- Crème froide ou gel jambes légères
- Jambes en l'air contre un mur, 15-20 min, coussin sous le bassin
- Auto-massage drainage lymphatique : 10 min, mouvements lents du bas vers le haut

C'est ta soirée "préparation". Mets de la musique douce, profite. C'est presque un moment de spa à la maison.

## 6. Couche-toi tôt

C'est **non-négociable**. Minimum 8h de sommeil cette nuit-là.

Pourquoi ? Parce que :

- C'est la nuit que ton corps draine le plus
- Demain tu vas te coucher tard (très tard)
- Tu as besoin de réserves de sommeil

Couche-toi à **22h30 grand max**. Pas de Netflix qui s'éternise, pas de scrolling Instagram au lit. Tu te couches, tu dors.

## 7. Surélève le bout de ton matelas pour la nuit

Tu devrais le faire tous les jours mais là c'est obligatoire. Comme pour une soirée classique : 2-3 livres ou un coussin **sous le matelas, côté pieds**. Tes jambes drainent toute la nuit pendant que tu dors.

# LE MATIN DU JOUR J

**L'objectif** : continuer la dynamique de la veille en quelques minutes seulement. Tu n'as pas le temps de faire toute une routine tu vises **l'efficacité maximale**.

### 1. Au réveil (5 min)

- 1 grand verre d'eau avant de te lever
- 1 dose d'électrolytes
- Pas de café à jeun : ça déshydrate, et ton corps en a déjà bien besoin

### 2. Petit-déj léger et protéiné (15 min)

Tu manges, mais léger. Ton estomac va morfler toute la journée.

✓ Œufs brouillés + avocat ✓ Yaourt grec + quelques amandes + myrtilles ✓

Smoothie protéiné aux épinards (si tu n'as pas faim)

**✗ À éviter absolument** : viennoiseries, brioches, jus de fruits sucrés, pancakes, gaufres, charcuterie

### 3. Café : 1 max (5 min)

Si tu es accro au café, **1 seule tasse**. Pas plus.

L'alcool de la journée va déjà te déshydrater. Inutile d'en rajouter avec du café qui va aggraver la chose.

Privilégie un **thé vert** ou un **matcha** à la place, moins déshydratant, et antioxydant.

#### 4. Douche fraîche sur les jambes (5 min)

Le mieux est de faire comme pour la soirée que je 'ai expliqué au chapitre 2 mais voici une alternatives si tu peux pas faire 3 cycles chaud/froid ce matin (pas le temps + pas envie). Mais tu peux faire ça :

- Termine ta douche par **1 min d'eau froide sur les jambes**
- De **bas en haut** (chevilles → mollets → cuisses)
- Ça **resserre les vaisseaux** et ça décongestionne

#### 5. Crème froide ou gel jambes légères (2 min)

Sors ta crème ou ton gel du frigo (idéalement, mets-le la veille).

Applique-le sur tes jambes en massage léger ascendant. Effet glacé + actifs drainants = jambes immédiatement plus légères.

#### 6. Électrolytes : matin et après-midi

- 1 dose le matin au réveil
- 1 dose vers 17h (pendant l'évènement)

Ça prépare ton corps à mieux absorber l'eau que tu bois, et à constituer des réserves minérales pour le marathon de demain.

#### 7. Jambes en l'air : 10 min

Si tu as les temps tu peux mettre tes jambes en l'air avec un coussin sous ton bassin seulement 10 min

#### 8. Habille-toi en dernier (timing)

**Mets tes chaussures et tes vêtements compressifs (collants, robe ajustée) le plus tard possible.**

Tant que tu peux être en peignoir ou en short ample, ton corps continue à drainer. Une fois habillée + en talons, la compression commence.

#### 9. Marche jusqu'au lieu si possible

Si l'évènement est proche, marche au lieu de prendre la voiture.

Si tu prends la voiture ou un taxi : **fais 10 min de marche** avant de partir (tour du pâté de maison, montée d'escaliers).

L'idée : activer la circulation avant de t'asseoir des heures à table.

# PENDANT L'ÉVÉNEMENT

## 1. La règle d'or : un verre d'eau entre chaque verre d'alcool

Non-négociable. Je le dirai pour chaque événement.

À chaque verre d'alcool (vin, cocktail, champagne, peu importe), **un grand verre d'eau** avant le suivant.

Sur 12h d'événement, ça veut dire facilement 8-10 verres d'eau en plus. Et c'est exactement ce qu'il te faut pour compenser l'alcool, le sel et la chaleur ambiante.

## 2. Choix des alcools : intelligents

Sur une journée entière, tes choix d'alcool font une énorme différence.

À privilégier :

- Champagne brut (peu de sucre)
- Vin sec (rouge ou blanc)
- Spritz (peu d'alcool, peu de sucre)
- Gin tonic
- Eau pétillante avec citron entre deux verres d'alcool (ça donne l'illusion de continuer à boire)

✗ À éviter à tout prix :

- Cocktails sucrés (mojito, piña colada,...)
- Vins doux ou liquoreux
- Rosé sucré
- Shots de tequila/vodka pure
- Champagne demi-sec

## 3. Au moment du repas : choisis stratégique

**Pendant l'apéritif :** ✓ Tu picores quelques crudités, olives, fromage (mais peu)

✗ Tu évites les chips, biscuits salés, mini-quiches, charcuterie

**Au repas :** ✓ Tu prends la viande/poisson en entier ✓ Tu manges tous les légumes ✓ Tu modères le pain (un morceau, pas plus)

✗ Tu prends une bouchée du dessert pour la convivialité, pas plus

Évidemment, **le but n'est pas de te restreindre**. Si tu veux te faire plaisir, mange-le ce gâteau. Une journée ne va pas tout gâcher.

Mais si tu sors souvent (comme moi), tu vas vite comprendre que faire quelques petits compromis te permet de profiter à 200% sans payer le prix fort le lendemain. Perso, je sais qu'une fois rentrée à la maison, je peux manger plein de choses **sucrées anti-inflammatoire et qui font du bien à mes jambes**. Je trouve mon équilibre là !

#### 4. Bouge toutes les heures (vraiment)

C'est LE point le plus important pendant l'événement.

Toutes les 60 minutes, tu te lèves :

- Va aux toilettes (même si tu n'en as pas besoin)
- Va saluer quelqu'un de l'autre côté de la salle
- Sors prendre l'air 5 min
- Va danser quelques minutes
- Va te chercher un verre d'eau au bar

#### 5. Les exercices discrets sous la table

Pendant les longs discours, le service des plats, les chants : **fais bouger tes jambes discrètement**. Essaie d'enlever tes talons de temps en temps

- **Décolle les talons** : appuie sur les pointes 10 secondes, relâche, recommence 10 fois
- **Cercles de chevilles** : 10 dans un sens, 10 dans l'autre, à chaque pied
- **Contracte les mollets sous la table** : 10 fois, 5 secondes chaque
- **Lève les pieds discrètement quelques cm du sol** : tiens 10 secondes, relâche

Personne ne le voit. Toi, ta circulation te dit merci.

À refaire **toutes les heures** quand tu es assise.

## AVANT DE DORMIR

Tu rentres à 1h-2h du matin. Tu es exténuée. Tu n'as qu'une envie : t'écrouler dans le lit. Résiste 5 minutes. Ces 5 minutes vont sauver ton réveil.

#### 1. Dose d'électrolytes immédiate

Direct en rentrant, avant même de te démaquiller : 1 dose d'électrolytes dans 250 ml d'eau. C'est ce qui fait la plus grosse différence sur ton lendemain. Tu compenses en partie la déshydratation et les minéraux perdus.

#### 2. Surélève le matelas

Comme la nuit précédente : coussin ou livres sous le matelas côté pieds. Tes jambes drainent toute la nuit.

Si tu n'as pas la force de réinstaller : pose simplement un gros coussin sous tes mollets au moment de te coucher. Et dodo le sommeil est le meilleur drainant naturel !

# LE LENDEMAIN (LE PROTOCOLE DÉTOX FLASH)

Tu te réveilles. Tu as peut-être encore un peu mal au crâne. Tes jambes te paraissent un peu lourdes. Pas de panique. Voici comment rattraper en une journée.

## 1. Au réveil

- 1 grand verre d'eau immédiatement
- 1 dose d'électrolytes
- Pas de café à jeun (attends d'avoir mangé)

## 2. Petit-déjeuner détox

### Privilégie :

- Yaourt grec + myrtilles + amandes
- Œufs + avocat
- Smoothie épinards + citron + concombre + ananas

### Évite :

- Viennoiseries, brioches
- Jus de fruits sucrés
- Pancakes, gaufres
- Charcuterie

## 3. Hydratation maximale toute la journée

Reviens sur **3L d'eau**. Tu peux ajouter :

- Tisane de queues de cerise (diurétique puissant)
- Tisane de pissenlit (détox foie)
- Eau citronnée

## 4. Mouvement doux

Surtout pas de sport intense aujourd'hui (ton corps est en mode récupération). Mais ne reste pas immobile non plus.

Privilégie :

- **Marche de 30-45 min** : c'est l'activité parfaite pour relancer la circulation
- **Yoga doux ou étirements**
- **Baignade**

**La règle d'or : tu n'es pas obligée de tout faire ici aussi.**

Cette routine, c'est la **version maximale** pour les grands événements où tu veux vraiment profiter à fond et te réveiller le lendemain dans la meilleure forme possible (le mariage de ta meilleure amie, un baptême important, un événement avec photos officielles...).

Pour un mariage plus simple ou une fête de famille moins longue, tu peux faire une **version allégée** :

✓ **Veille** : hydratation correcte + repas du soir léger + coucher tôt

✓ **Matin** : eau + électrolytes + petit-déj protéiné + crème froide sur les jambes

✓ **Pendant** : verre d'eau entre chaque verre d'alcool + bouger toutes les heures

✓ **Au retour** : 1 dose d'électrolytes + matelas relevé pour la nuit

C'est largement suffisant.

L'idée, c'est que tu aies les outils pour t'adapter selon le contexte. Et même si tu n'appliques que 3 ou 4 points sur les 20, tu vas déjà voir une différence énorme par rapport à avant.

Tu n'as pas à choisir entre profiter pleinement de tes événements et garder tes jambes légères.

**Tu peux faire les deux.**

## RETOUR AU PROTOCOLE

Et après ? Tu reprends ta routine normale. Tes drainages, ton alimentation, tes habitudes du protocole 30 jours.

Pas de culpabilité. Pas de "il faut que je rattrape, je dois faire double cardio demain". **Une journée ne sabote pas tes 30 jours.**

Ce qui compte, c'est ce que tu fais sur la durée, pas ce que tu fais un soir donné. Le lendemain, tu remontes en selle tranquillement, tu retournes à ton rythme, et tu continues ton chemin.

**C'est la régularité qui transforme tes jambes. Pas la perfection.**

# CHAPITRE 04

---

## *Déjeuner arrosé*

Brunch entre copines, déjeuner pro, repas de famille du dimanche... C'est le scénario le moins long mais souvent le plus mal géré. Parce qu'on pense qu'un "petit déjeuner" ne nécessite pas de préparation. Erreur. La bonne nouvelle : il te reste toute la fin de journée pour rattraper. Voici comment.

---

Le déjeuner arrosé, c'est probablement **le scénario le plus facile à gérer**.

Pourquoi ? Parce qu'il te reste toute la fin de la journée pour rattraper. Tu as encore 6-8 heures devant toi quand tu sors du déjeuner. C'est ton vrai avantage par rapport au mariage qui dure jusqu'à 2h du matin. Pas besoin de beaucoup de préparation non plus

## LA VEILLE

Pas besoin d'aller dans le mode "intensif" comme pour un mariage. Une veille raisonnable suffit largement.

### 1. Hydratation correcte

**2 à 2,5L** d'eau dans la journée. Pas besoin de viser les 3L cette fois, parce que ton événement est court et que ta vraie phase de récupération sera l'après-midi.

### 2. Repas du soir léger

Pas de gros plat de pâtes, pas de pizza, pas de dessert lourd.

Privilège : ✓ Poisson grillé + légumes vapeur ✓ Salade composée copieuse avec protéines ✓ Soupe + œufs + avocat

L'idée : te coucher **légère** pour bien dormir et bien récupérer.

### 3. Bouge dans la journée

**10 000 pas minimum**, comme d'habitude. Si tu as ta séance habituelle de sport (pilates, course, muscu), fais-la normalement.

Pas besoin d'en faire plus que d'habitude.

### 4. Couche-toi à heure normale

22h-22h30 max. Tu dois être en forme demain. Pas besoin de te coucher ultra tôt comme pour un mariage, mais ne fais pas non plus 1h du matin sur Netflix.

# LE MATIN DU JOUR J

L'objectif : préparer ton corps en quelques minutes, sans en faire trop.

## 1. Au réveil

- 1 grand verre d'eau immédiatement
- 1 dose d'électrolytes
- Pas de café à jeun

## 2. Petit-déj protéiné

Léger, équilibré, **sans glucides** ce matin :

✓ Œufs + avocat ✓ Yaourt grec + amandes + myrtilles ✓ Smoothie protéiné aux épinards

**À éviter :** ✗ Viennoiseries ✗ Pain et confiture ✗ Pancakes ✗ Jus de fruits

Pourquoi pas de glucides ? Parce que tu vas en consommer pas mal avec l'alcool ce midi. Comme on l'a vu au Chapitre 2 : **garde ton "quota glucides" pour le moment de l'événement.**

## 3. Bouge avant le déjeuner

**20-30 minutes** de marche avant de partir. C'est crucial.

Tu vas rester assise 2-3 heures pendant le déjeuner, donc tu actives ta circulation maintenant pour qu'elle tienne mieux pendant.

Astuces :

- Marche jusqu'au resto si possible
- Descends une station de métro avant
- Gare-toi 10 min plus loin
- Fais le tour du pâté de maison avant de partir

## 4. Crème froide ou gel jambes légères

Avant de t'habiller, applique ta crème ou ton gel jambes (sortie du frigo idéalement). 2 minutes, effet immédiat.

## 5. Si tu as 10 min : jambes en l'air

Pas obligatoire pour un déjeuner, mais si tu as le temps, allonge-toi 10-15 min jambes contre un mur. Ça prépare ton retour veineux à la station assise prolongée.

# PENDANT LE DÉJEUNER

Tu es au resto. Tu profites. Mais quelques réflexes simples vont tout changer pour l'après-midi.

## 1. La règle d'or (encore et toujours) : verre d'eau entre chaque verre d'alcool

Non-négociable. Tu commandes un verre de vin ? Tu demandes aussi une grande bouteille d'eau pour la table.

Entre chaque verre d'alcool, un grand verre d'eau.

Cette seule règle peut diviser par 3 ton ressenti de l'après-midi.

## 2. Choix des alcools : reste léger

✓ À privilégier :

- Verre de vin sec (rouge ou blanc)
- Spritz léger
- Champagne brut en apéritif

✗ À éviter :

- Cocktails sucrés (mojito, kir, sangria)
- Vins doux ou liquoreux
- Plusieurs verres de pastis ou apéros forts
- Shots d'alcool fort

## 3. Au moment du repas : choisis intelligemment

Petit rappel important : **le but n'est pas de te restreindre.**

Mais soyons honnêtes : si tu sors souvent (comme moi), tu vas vite comprendre que faire quelques petits compromis pendant les événements te permet de profiter à 200% **sans payer le prix fort** derrière et surtout sans **culpabilité**.

Moi, j'ai trouvé mon équilibre. Je sais qu'une fois rentrée tranquille à la maison, je peux manger plein de choses sucrées que j'adore sans aucune culpabilité. Du coup, le jour J, je fais mes petits choix stratégiques. Et le reste du temps, je vis ma vie.

Concrètement pendant un déjeuner :

**Entrée** : ✓ Salade, carpaccio, légumes grillés, soupe

✗ Charcuterie en assiette, frites, pain à volonté

**Plat** : ✓ Poisson, viande grillée, tartare, salade composée

✗ Pâtes, risotto, plat en sauce lourde ✗ Pain (modère, 1 morceau max)

**Dessert** : ✓ Coupe fruits frais ✓ Sorbet fruit (moins sucré qu'un dessert lourd) ✓ Une bouchée du dessert qu'on partage à table ✗ Part entière de tiramisu, fondant, tarte

#### 4. Bouge à la fin du repas

À la fin du déjeuner, **avant de t'écrouler sur le canapé** :

- Marche digestive de 15-20 minutes minimum
- Si tu peux marcher 30-45 min, c'est encore mieux
- Pas le moment de prendre l'Uber direct chez toi

Cette marche digestive est **cruciale**. Elle relance ta circulation après 2-3h de station assise, active ta digestion, et prépare le terrain pour ton après-midi de récupération.

**L'erreur classique** : sortir du déjeuner, prendre la voiture, rentrer, s'écrouler sur le canapé. C'est exactement ce qu'il ne faut pas faire.

## L'APRÈS-MIDI DE RÉCUPÉRATION

Voici le **vrai avantage** de ce scénario : tu as encore la moitié de la journée pour rattraper. **Profite à 100% de cette deuxième partie.**

C'est ce qui fait la différence entre :

- Un déjeuner arrosé qui plombe ta semaine
- Un déjeuner arrosé dont il ne reste **aucune trace** le lendemain matin

#### 1. Hydratation maximale dès ton retour

**1,5L d'eau dans l'après-midi minimum.**

- Grand verre d'eau direct en rentrant
- 1 dose d'électrolytes
- Ensuite, verre d'eau régulier toutes les heures

#### 2. Pas de grignotage sucré

Si ton corps est déjà saturé en sucres et glucides de par ton repas. Inutile de rajouter des biscuits, du chocolat, ou des gâteaux dans l'après-midi.

**Si tu as vraiment faim** : ✓ Fruits drainants (pastèque, ananas, pamplemousse) ✓ Quelques amandes ✓ Yaourt grec nature ✓ Tisane drainante

### 3. Tisanes drainantes

L'après-midi, remplace le café (qui déshydrate) par des **tisanes drainantes** :

- **Queues de cerise** : diurétique puissant, parfait pour évacuer l'excès d'eau retenue
- **Pissenlit** : détox foie (qui a morflé avec l'alcool)
- **Hibiscus** : drainant et antioxydant

### 4. Mouvement doux

Honnêtement si tu as un peu fais l'apéro, repose toi. Mais sinon essaye de bouger un petit peu.

**Mouvement doux idéal :**

- Marche de 30-45 min en fin d'après-midi
- Yoga doux ou étirements
- Baignade
- Petit shopping à pied
- Promenade avec ton chien

L'idée : **bouger sans agresser**. Tu maintiens la circulation activée, ta lymphe continue à drainer.

### 5. Repas du soir ULTRA léger

Le soir, ton estomac doit se reposer. Tu as déjà bien mangé à midi.

✓ Soupe de légumes maison ✓ Salade verte avec un peu de protéine ✓ Poisson grillé + légumes vapeur ✓ Bouillon de légumes + œuf poché

À éviter absolument : ✗ Re-pizza ou pâtes le soir ✗ Plats préparés (sel) ✗

Fromage en grosse quantité ✗ Dessert ou collation sucrée

Tu n'as pas faim ce soir ? C'est normal et c'est OK. Bois une grande tisane et écoute ton corps.

### 6. Drainage le soir

Avant de dormir, prends 15-20 min pour drainer tes jambes :

- Douche chaud/froid (3 cycles)
- Crème froide ou gel jambes légères
- Jambes en l'air contre un mur, 15-20 min
- Auto-massage drainage lymphatique, 10 min

C'est exactement la même routine que tu fais habituellement. Mais ce soir, **elle est encore plus utile.**

# LE LENDEMAIN

Bonne nouvelle : si tu as bien géré ton après-midi de récupération, **le lendemain est généralement déjà bon.**

Pas besoin d'un protocole détox flash aussi complet que pour un mariage.

Quelques réflexes suffisent :

- ✓ Petit-déj protéiné (pas de viennoiserie)
- ✓ Hydratation normale dans la journée
- ✓ Tisane drainante en plus du café
- ✓ Repas équilibrés
- ✓ Tu reprends ton protocole 30 jours comme si de rien n'était

C'est tout.

L'avantage de bien gérer ton après-midi de récupération, c'est exactement ça : le lendemain, il n'y a rien à rattraper.

Pour un déjeuner familial classique ou un repas du dimanche léger, tu peux faire une **version allégée** :

- ✓ Veille : repas du soir équilibré + coucher tranquille
- ✓ Matin : eau + petit-déj protéiné + marche avant de partir
- ✓ Pendant : verre d'eau entre chaque verre + marche digestive après
- ✓ Après-midi : hydratation + tisane + mouvement doux

C'est largement suffisant.

L'idée, c'est que tu aies **les outils** pour t'adapter selon le contexte. Et même si tu n'appliques que **3 ou 4 points sur les 15**, tu vas déjà voir une différence énorme par rapport à avant.

Tu peux profiter de tes déjeuners. Tu peux profiter de ta vie sociale. Tu peux profiter de ton verre de vin.

**Tout ça, sans saboter tes 30 jours.**

# CHAPITRE 05

---

## *Conseils, erreurs à éviter & checklist imprimable*

Maintenant que tu as ton protocole adapté à chaque type d'événement, on va passer aux conseils transversaux : les 5 erreurs classiques qui sabotent tout (la n°3 est faite par 90% des femmes), mes hacks favoris pour limiter les dégâts au maximum, et la checklist imprimable que tu vas pouvoir coller sur ton frigo le jour J.

---

# LES 5 ERREURS À ÉVITER

## **Erreur n°1 : Sauter le repas avant la soirée pour "compenser les calories"**

"J'ai un dîner ce soir, je vais sauter le déjeuner pour pouvoir me lâcher."

C'est probablement l'erreur **la plus contre-productive** que tu puisses faire.

Pourquoi ?

Parce qu'arriver à un repas le ventre vide signifie que :

- Ton foie va saturer **3 fois plus vite** sur l'alcool
- Tu vas boire à jeun, donc être bourrée après 1 seul verre
- Tu vas te jeter sur le pain et la nourriture salée par réflexe de faim
- Ton corps va stocker tout ce qui rentre (mode survie)

**La bonne approche** : tu manges normalement (mais sans glucides) dans la journée. Tu arrives à la soirée rassasiée, tu bois en pleine conscience, et tu manges raisonnablement.

## **Erreur n°2 : Boire 1 litre d'eau d'un coup juste avant de sortir**

"Je vais boire beaucoup d'eau d'un coup pour bien m'hydrater avant la soirée."

Non. Ton corps ne **fonctionne pas comme ça**.

Quand tu avales 1L d'eau d'un coup :

- Tes reins évacuent **immédiatement** l'excès
- Tu vas passer la soirée aux toilettes
- Tu n'es pas réellement plus hydratée

**La bonne approche** : hydratation **régulière toute la journée**. Un grand verre toutes les heures. Ton corps absorbe vraiment l'eau, tes cellules se gorgent, et tu pars sur-hydratée pour de vrai.

## **Erreur n°3 – Choisir des cocktails sucrés (mojito, piña colada, daiquiri)**

C'est l'erreur faite par 90% des femmes.

Un mojito, c'est joli, ça sent bon, ça donne envie. Mais dans le verre, tu as :

- De l'alcool (rhum)
- Du sucre raffiné (sirop ou cassonade)
- Du sel caché (souvent dans le jus de citron industriel)

**Le triple combo inflammatoire parfait.**

**La bonne approche :** privilégie les alcools secs (gin tonic, vodka soda, vin sec, spritz, champagne brut). Tu profites de l'apéro sans l'explosion inflammatoire derrière.

#### **Erreur n°4 : Vouloir "rattraper" en restriction le lendemain**

"J'ai fait n'importe quoi hier, demain je saute le petit-déj et je fais 1h de cardio à jeun."

**Stop.** C'est la pire chose que tu puisses faire.

Pourquoi ?

Parce que ton corps a besoin de **nutriments** pour réparer ce que tu lui as fait subir. Pas de privation. Une restriction post-soirée va :

- Ralentir ton métabolisme
- Stresser ton corps (donc augmenter la rétention)
- Te faire craquer sur des aliments transformés en fin de journée
- Reporter ta vraie récupération de plusieurs jours

**La bonne approche :** tu manges léger et drainant (le protocole détox flash). Tu hydrates. Tu bouges doucement. Et tu reprends ton rythme normal le surlendemain.

#### **Erreur n°5 : Vouloir tout faire à la perfection**

"Je dois cocher TOUS les points du protocole sinon ça ne marchera pas."

**Non.** Le perfectionnisme est l'ennemi de la régularité.

Si tu te dis que tu dois tout faire parfaitement à chaque fois :

- Tu vas te démotiver après 2 événements
- Tu vas développer une charge mentale énorme autour des soirées
- Tu vas finir par ne plus sortir "parce que c'est trop compliqué"
- Ou pire : tu vas sortir et ne rien faire "parce que de toute façon je peux pas tout faire"

**La bonne approche :** applique ce que tu peux. **3 ou 4 points sur 15-20**, c'est déjà ÉNORME. La vraie clé n'est pas la perfection. **C'est la régularité.**

# MES HACKS

Voici quelques astuces que je n'ai pas placées dans les chapitres précédents mais qui peuvent vraiment faire la différence si tu veux pousser encore un peu plus.

## **Hack 1 : Les bas de contention "invisibles"**

Si tu as un événement long avec station debout/assise prolongée (mariage, festival, voyage en avion), pense aux bas de **contention nouvelle génération**.

Aujourd'hui, ils ressemblent à des collants normaux (couleur chair, ou même résille discrète). Personne ne voit la différence. Mais leur action sur ton retour veineux est **énorme**.

**Ma marque préférée** : il existe maintenant des versions élégantes (Heist, Sigvaris, Itemmedical) qui se mettent sous une robe sans souci. (j'ai même des bas en dentelle un peu sexy de la marque Sigvaris je les met avec une jupe courte et des talons)

## **Hack 2 : Le bicarbonate de soude au retour**

En rentrant d'une grosse soirée, avant ta dose d'électrolytes : **dilue 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire** dans un grand verre d'eau.

Le bicarbonate **alcalinise** ton corps qui est devenu hyper acide à cause de l'alcool. Tu réduis l'inflammation, tu limites les maux de tête du lendemain, et tu boostes ton drainage.

Attention : pas plus d'1/2 c. à café, et pas tous les jours. Évite si tu as de l'hypertension.

## **Hack 3 : Le bain chaud aux sels d'Epsom**

Si tu as une baignoire, c'est le meilleur hack que tu puisses faire le surlendemain d'une grosse soirée.

Les sels d'Epsom (sulfate de magnésium) sont :

- **Drainants** : ils tirent l'excès d'eau hors de ton corps par osmose
- **Anti-inflammatoires** : ils calment l'inflammation présente dans tes muscles
- **Décontractants** : ils détendent tes jambes encore "raides" du lendemain
- **Reminéralisants** : ils rechargent ton corps en magnésium (utile après l'alcool)

**Comment faire** : remplis ta baignoire d'eau chaude (pas brûlante), ajoute 2-3 grandes poignées de sel d'Epsom (environ 250g). Reste 20-30 minutes, puis rince à l'eau tiède. Tu trouves les sels d'Epsom en pharmacie, parapharmacie, ou sur Amazon pour 10-15€ le kilo. Un seul achat te dure 3 mois.

#### **Hack 4 : Le bain de pieds froid au réveil**

Si tu te réveilles avec des chevilles **clairement gonflées**, voici un hack rapide :

**Bain de pieds dans de l'eau très froide** pendant 3-5 minutes. Tu peux ajouter quelques glaçons.

Le froid resserre les vaisseaux, décongestionne immédiatement, et te donne un coup de fouet circulatoire.

Tu en sors avec des chevilles **visiblement moins enflées** en quelques minutes.

Avant de te laisser avec la checklist imprimable, je voudrais te transmettre un **truc psychologique** qui est presque aussi important que la partie technique. Quand tu vas être en soirée, ou même la veille, ou le lendemain, ton cerveau va parfois te jouer des tours. Tu vas avoir des moments où tu vas culpabiliser, douter, te sentir mal de ne pas être "parfaite".

Dans ces moments-là, répète-toi ces 3 phrases :

- 1. Une journée d'événement ne sabote pas mes 30 jours.**
- 2. Mon corps a besoin de plaisir autant que de discipline.**
- 3. La régularité bat la perfection. Toujours.**

Ces 3 phrases vont devenir tes alliées. Note-les dans ton téléphone, écris-les sur un post-it sur ton miroir.

Quand tu sens la **culpabilité monter** (au moment du dessert, au moment du 3ème verre, au matin où tes jambes sont un peu gonflées) : relis-les.

Et n'oublie jamais ça : **le dancefloor, c'est le meilleur ami de tes jambes.**

Quand tu dances, tu actives ta circulation, ton drainage tourne à plein régime, tu transpires l'alcool, tu compenses la station assise prolongée du dîner.

Bref, c'est **littéralement du sport déguisé en plaisir**. Donc lâche-toi sur la piste, monte sur le bar, fais ta meilleure choré sur Beyoncé tes jambes te diront merci.

**Et en plus, tu kiffes.**

# ENVIE D'UNE JOURNÉE TYPE COMPLÈTE POUR LE LENDEMAIN DE FÊTE ?

Dans mon livre "**L'assiette anti-jambes lourdes**"  
j'ai réservé une journée entière dédiée à  
**la détox post-fête :**

- ✓ Verre détox du matin
- ✓ Petit-déj anti-inflammation
- ✓ Smoothie détox foie
- ✓ Buddha bowl drainant
- ✓ Dîner réconfortant et léger
- ✓ Tisane bonne nuit

**+ 58 autres recettes anti-rétention**  
(petits-déjeuners, déjeuners, dîners, desserts, apéro)



**19€**  
**TÉLÉCHARGEMENT**  
**IMMÉDIAT**

# LE MOT DE LA FIN

Apprécie la vie. Profite. Sors avec tes copines, va à ce mariage, accepte ce déjeuner improvisé, ouvre cette bouteille pour fêter ta promotion. C'est ça la **vraie vie**.

Le but de ce protocole n'est **surtout pas de te restreindre**.

Le but, c'est juste de te faire comprendre une chose : tout ce qui touche à la fête est **naturellement inflammatoire**. L'alcool, le sel caché des cocktails et apéritifs, le sucre des desserts, le manque de sommeil, les longues heures assise... tout ça forme un cocktail qui déclenche **une vraie réaction inflammatoire** dans ton corps.

Et l'inflammation, c'est précisément ce qui rend tes jambes lourdes, gonflées, douloureuses le lendemain.

Mais voici la bonne nouvelle, et elle est énorme : **une journée d'événement ne va pas déclencher une inflammation chronique dans ton corps**. Ce qui pose vraiment problème, c'est l'accumulation des événements **sans récupération** entre les deux.

Une soirée sans préparation et sans récupération ? Tes jambes morflent pendant 3 à 5 jours.

Une soirée avec préparation et avec récupération ? Tes jambes sont presque comme avant le surlendemain.

C'est toute la différence. Et c'est ce que ce mini-protocole vient t'offrir.

Personnellement, je t'avoue : j'ai plein de copains, j'habite à la plage, et j'adore faire l'apéro. Parfois un peu trop, je le reconnais 😊

C'est **exactement pour ça que j'ai créé ce mini-protocole**. Je refusais d'accepter qu'avoir des belles jambes signifiait renoncer aux apéros, aux mariages, aux déjeuners qui dérapent, aux soirées qui finissent à 3h du mat.

Je voulais les deux. Et j'ai cherché jusqu'à les trouver, ces techniques.

Aujourd'hui, je te les transmets parce que je sais que tu te bats avec les mêmes injonctions impossibles que moi.

Tu peux profiter de ta vie. Tu peux avoir des jambes qui te plaisent.

**Tu n'as pas à choisir.**

Profite, ma belle.



Les checklists :) →



# CHECKLIST SOIRÉE



## LA JOURNÉE

---

- 10 000 PAS
- 3L D'EAU DANS LA JOURNÉE
- LIMITER LES GLUCIDES DANS LA JOURNÉE
- 2 DOSES D'ÉLECTROLYTES : 1 DANS LA JOURNÉE, 1 AVANT DE SORTIR
- DRAINAGE LYMPHATIQUE : JAMBE EN L'AIR, DOUCHE CHAUD/FROID
- CRÈME À EFFET FROID AVANT DE SORTIR

## PENDANT LA SOIRÉE

---

- VERRE D'EAU ENTRE CHAQUE VERRE
- ALLER DANSER OU MARCHER RÉGULIÈREMENT
- NE PAS BOIRE DE COCKTAILS HYPER SUCRÉS
- 1 DOSE D'ÉLECTROLYTE AVANT DE DORMIR
- MATELAS SURÉLEVÉ AU NIVEAU DES PIEDS POUR LA NUIT

## LE LENDEMAIN

---

- ÉLECTROLYTES AU RÉVEIL
- 3L D'EAU DANS LA JOURNÉE
- MOUVEMENT DOUX
- DRAINAGE LYMPHATIQUE
- REPAS LÉGERS ET DRAINANTS



# CHECKLIST ÉVÈNEMENT JOURNÉE



## LA VEILLE & LE MATIN

---

- 10 000 PAS LA VEILLE
- 3L D'EAU LA VEILLE ET LE JOUR J
- LIMITER LES GLUCIDES LA VEILLE
- 1 DOSE D'ÉLECTROLYTES LE MATIN
- DRAINAGE LYMPHATIQUE LA VEILLE + JAMBES EN L'AIR LE MATIN
- CRÈME À EFFET FROID AVANT DE PARTIR

## PENDANT L'ÉVÈNEMENT

---

- VERRE D'EAU ENTRE CHAQUE VERRE
- ALLER DANSER OU MARCHER RÉGULIÈREMENT
- NE PAS BOIRE DE COCKTAILS HYPER SUCRÉS
- ENLEVER LES TALONS RÉGULÈREMENT
- 1 DOSE D'ÉLECTROLYTES AU RETOUR + MATELAS SURÉLEVÉ

## LE LENDEMAIN

---

- ÉLECTROLYTES AU RÉVEIL
- 3L D'EAU DANS LA JOURNÉE
- MOUVEMENT DOUX
- DRAINAGE LYMPHATIQUE
- REPAS LÉGERS ET DRAINANTS



# CHECKLIST DÉJEUNER ARROSÉ



## LA VEILLE & LE MATIN

---

- PETIT-DÉJ PROTÉINÉ SANS GLUCIDES
- REPAS DU SOIR LÉGER LA VEILLE
- 1 DOSE D'ÉLECTROLYTES DANS LA MATINÉE
- BOUGER LE PLUS POSSIBLE DANS LA MATINÉE
- CRÈME À EFFET FROID AVANT DE PARTIR

## PENDANT LE DÉJEUNER

---

- VERRE D'EAU ENTRE CHAQUE VERRE
- PROTÉINES + LÉGUMES, MODÉRER LE PAIN ET LES FÉCULENTS
- NE PAS BOIRE DE COCKTAILS HYPER SUCRÉES
- MARCHE DIGESTIVE 15-20 MIN APRÈS LE REPAS

## L'APRÈS-MIDI & LE SOIR

---

- ÉLECTROLYTES EN RENTRANT + 1,5L D'EAU L'APRÈS-MIDI
- TISANE DRAINANTES (QUEUES DE CERISE, PISSENLIT)
- MOUVEMENT DOUX EN FIN D'APRÈS-MIDI
- REPAS DU SOIR LÉGER
- DRAINAGE LYMPHATIQUE LE SOIR
- MATELAS SURÉLEVÉ + COUCHÉE TÔT

ET MAINTENANT, C'EST TON TOUR.

# MERCI

MERCI DE M'AVOIR FAIT CONFIANCE

On se dit à bientôt

Si tu es arrivée jusqu'ici, c'est que ce mini-protocole t'a parlé.

J'espère vraiment qu'il va te servir cet été pour ce mariage, ce déjeuner improvisé, cette soirée que tu n'osais plus accepter avant. Tu peux profiter pleinement de ta vie. Tu peux avoir des jambes que tu aimes. Tu peux avoir les deux.

**Un retour à partager ? Tu peux m'écrire en DM sur Instagram  
@jambes.legeres**

Ça me touche toujours, et ça m'aide à créer toujours mieux pour toi.

*Charlotte*