



Nos Océans Bleus

Corps · Émotions · Mental · Vie

Carnet de Bord Nos Océans Bleus

Comprendre le lipœdème... autrement

· OFFERT ·



Édition exclusive — Offert aux participantes de la soirée



La Méthode Emerson

COMPRENDRE · ACCOMPAGNER · TRANSFORMER

Bienvenue...

Si tu lis ces lignes... c'est probablement
parce que toi aussi *tu te bats contre ton corps*
depuis des années.

Tu as tout essayé. Tu t'es adaptée, privée, dépassée parfois.
Et malgré tous tes efforts, ton corps ne change pas durablement.
Tu te sens fatiguée. Découragée. Incomprise.
Et si ce n'était pas un manque de volonté...
mais un manque de compréhension ?

Tu as peut-être déjà essayé :



les régimes
qui te privent et te frustrent



le sport
qui t'épuise sans résultat



les compléments
qui promettent monts et merveilles



les crèmes
qui coûtent cher pour peu d'effets



les drainages
qui soulagent un moment... puis plus rien




Tu n'es pas seule.
Et surtout... tu n'es pas folle.

Ce guide est là pour t'expliquer, t'éclairer et surtout,
t'aider à inverser la tendance.

Comment reconnaître un lipœdème ?

Les signes qui doivent t'alerter

STADE 1



Peau lisse,
jambes lourdes,
bleus faciles.

STADE 2



Aspect capitonné,
douleur au toucher,
volume qui varie
dans la journée.

STADE 3



Volume important,
gêne à la marche,
douleurs plus
fréquentes.

Signes caractéristiques



Répartition anormale
des graisses :
hanches, fesses,
cuisses, genoux



Chevilles
relativement fines
(signe du
bracelet)



Bleus faciles
et spontanés



Douleurs,
fatigue, jambes
lourdes



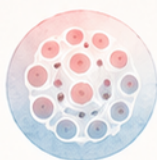
Symétrie des
deux jambes
(contrairement
au lymphœdème)

À ne pas confondre



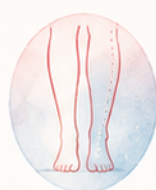
Obésité

Prise de poids
générale,
perte possible
avec un régime.



Cellulite

Peau capitonnée
mais indolore,
touche toutes
les femmes.



Lymphœdème

Gonflement
asymétrique,
atteint souvent
les pieds.



En cas de doute, demande un avis médical.



Les premières pistes pour *soulager* ton corps

Des solutions douces et accessibles peuvent t'aider à alléger les symptômes du lipœdème au quotidien.



Compression

Le port de vêtements ou bandages de compression peut réduire la douleur et la sensation de lourdeur, et soutenir la circulation.



Drainage lymphatique

Un drainage manuel réalisé par un·e professionnel·le peut aider à diminuer les gonflements et améliorer le confort.



Activité physique adaptée

Bouger régulièrement, avec douceur et régularité, améliore la circulation, la mobilité et le bien-être global.



Alimentation anti-inflammatoire

Privilégier des aliments frais, riches en oméga-3, fibres, légumes et antioxydants pour soutenir ton corps au quotidien.



Soins de la peau

Hydrater, protéger et masser sa peau aide à préserver son élasticité et à réduire les inconforts cutanés.



Gestion du stress

Respiration, méditation, yoga, cohérence cardiaque... Apaiser le mental aide à réduire l'inflammation et à mieux vivre les émotions.



Suivi médical

Un suivi régulier avec des professionnel·le·s formé·e·s permet d'adapter les solutions à ton évolution, de prévenir les complications et de t'apporter écoute et soutien.



Chaque parcours est unique.
Ces approches s'intègrent dans une prise en charge globale.



L'histoire de Sarah



Pendant des années, j'ai cru que je manquais simplement de **volonté**.



Après 4 grossesses et des années de combat contre mon corps, j'ai compris que je menais le **mauvais combat**.



Aujourd'hui, je veux te transmettre ce que j'aurais aimé comprendre il y a **vingt ans**.

“

*Le reste de mon histoire,
je te la raconterai pendant notre soirée.*





On t'a peut-être fait croire que...



Tu **manges** trop.



Tu ne fais pas assez de **sport**.



C'est juste de la **cellulite**.



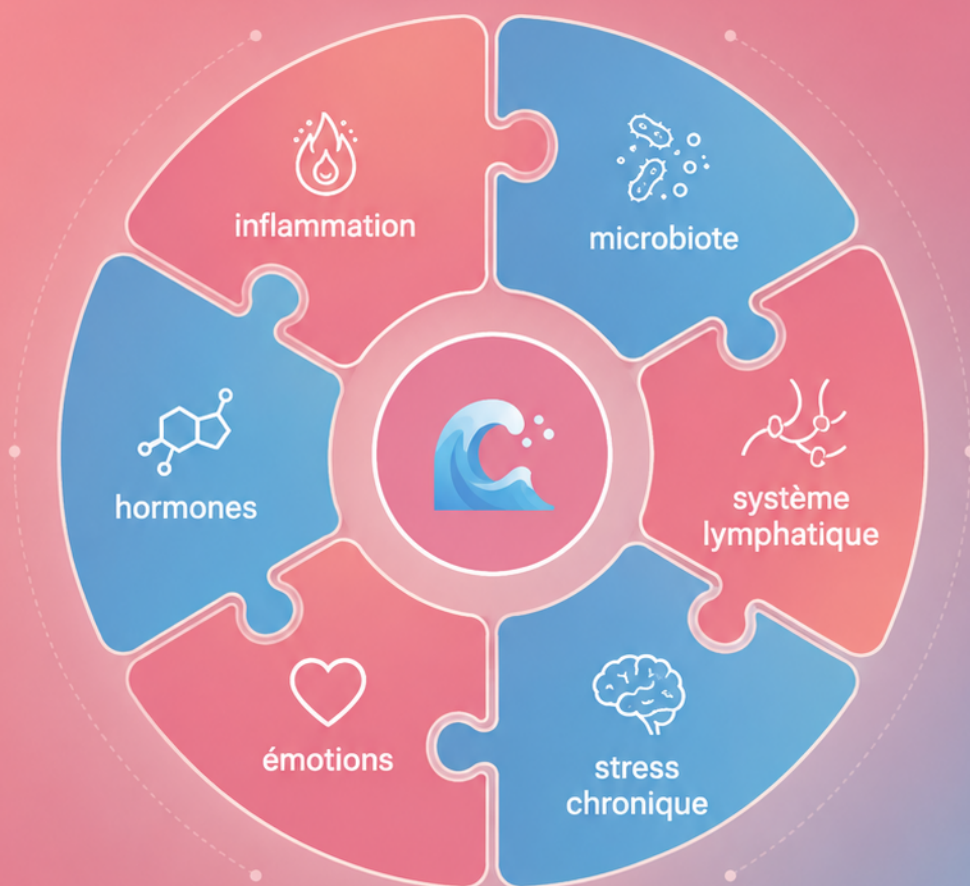
Il suffit de perdre du **poids**.



Tu dois apprendre à **vivre avec**.

Et si aucune de ces affirmations n'était la véritable explication ?

Et si le lipoedème était bien plus *complexe* qu'on ne te l'a dit ?



Toutes ces pièces du puzzle sont *liées*.

Pendant la soirée, nous les assemblerons.

Les 3 premiers déclics

*De petits choix aujourd'hui,
de grands changements demain.*



Nourrir
*plutôt que
punir*

Choisir ce qui soutient
votre énergie.



Écouter
*plutôt que
lutter*

Entendre ce que votre
corps cherche à dire.



Comprendre
*plutôt que
culpabiliser*

Accueillir vos émotions
avec bienveillance.





Pourquoi avons-nous créé *Nos Océans Bleus* ?



Parce qu'aucune femme ne devrait
traverser cela **seule**.

Nous avons voulu créer un espace
d'écoute, de **compréhension** et **d'espoir**,
où le corps, les émotions et le mental
sont pris en compte **ensemble**.



Nos Océans Bleus
Corps · Émotions · Mental



La Méthode
Emerson
Inverser la tendance.

Prépare ta soirée



Pour profiter pleinement de cette soirée,
prépare un petit cocon rien qu'à toi.



1 UNE BOISSON CHAUDE

Prépare-toi une boisson
qui te fait du bien.
Prends le temps de ralentir.



2 UN CARNET

Garde un carnet et un stylo
à portée de main pour noter
tes prises de conscience
et tes inspirations.



3 UN ENDROIT CALME

Installe-toi dans un espace
tranquille où tu te sens bien,
sans être dérangée.



4 TES QUESTIONS

Note tes questions ou tes
blocages. Nous y répondrons
ensemble pendant la soirée.



5 UN MOMENT POUR TOI

Accorde-toi ce temps comme
un cadeau. Tu le mérites.

Tu comptes.



*Ce soir, tu choisis toi.**

Ton bien-être, ton évolution, ta liberté.

*Bienvenue dans ta transformation.**





Ce que tu vas découvrir pendant ces 2 h



À ne pas
manquer



Ce que personne ne t'a encore expliqué sur ta maladie

le lien émotions · stress · inflammation



3 actions concrètes applicables dès ce soir

alimentation, corps, mental



Une visualisation guidée en direct

ressentir ce que ça fait de ne plus se battre



Un vrai moment d'échange

tu parles, on t'écoute

Comment participer *activement ?*

Cette soirée n'a de sens que si tu la vis pleinement.

C'est le moment de parler.

Pose tes questions à voix haute, même celles que tu n'as jamais osé formuler ailleurs.

Ce que tu ressens a sa place ici.

Tes émotions ne sont ni exagérées ni déplacées. Elles sont bienvenues, telles qu'elles sont.

Sans jugement.

Ni de notre part, ni de la tienne envers toi-même. Ce soir, tu déposes les armes.

Tu ne seras plus jamais seule.

Ce que tu vis a un nom, une explication, et une communauté entière qui te comprend.

Viens comme tu es.

C'est tout ce qu'on te demande. ♥

Tes notes

pour la soirée ✧

N'hésite pas à participer à l'oral : chaque question posée aide aussi les autres à avancer.

Et note au fur et à mesure ce que tu ressens, plutôt qu'à la fin — c'est souvent sur le moment que les prises de conscience arrivent.

Pendant la soirée — au fur et à mesure

Ce que je ressens maintenant...

Ce que je ressens maintenant...

Ce que je ressens maintenant...

Ce qui m'a marquée ce soir...

Une question que je veux poser...

Un engagement envers moi-même...



Nos Océans Bleus

Corps · Émotions · Mental · Vie

Rendez-vous très bientôt...



Bienvenue dans Nos Océans Bleus

Le voyage commence maintenant.

Nous avons hâte de t'accueillir lors de la soirée.



Nos Océans Bleus

Corps · Émotions · Mental · Vie



La Méthode Emerson

COMPRENDRE · ACCOMPAGNER · TRANSFORMER