

MA QUESTION CONCERNE...



ALIMENTATION

Est-ce que
je peux
manger... ?



MENUS & RECETTES

Je peux remplacer /
inverser / adapter ?



SOINS & DRAINAGE

Quand ? Comment ?
Combien de temps ?



MOUVEMENT

Que faire
et à quelle
fréquence ?



MES RÉSULTATS

Poids, gonflement,
douleurs,
mensurations...



MON PROGRAMME

Mails, semaines,
accès, WhatsApp...



ASTUCE

Tu ne trouves pas ta réponse ?

Consulte cette fiche, les supports de ta semaine ou
les derniers messages du groupe WhatsApp.

Et si tu ne trouves toujours pas, pose ta question !





Océan Bleu

Une question ?

Commence ici ♥

ALIMENTATION



EST-CE QUE je peux manger... ? ♥

Les réponses aux questions les plus fréquentes sur l'alimentation



DOIS-JE SUPPRIMER LE GLUTEN ?

OUI*

Dans Océan Bleu, on privilégie les alternatives naturellement sans gluten afin d'alléger l'inflammation et d'observer comment ton corps réagit.

*Sauf si ton médecin t'indique le contraire.



DOIS-JE SUPPRIMER LES PRODUITS LAITIERS ?

OUI*

On privilégie des alternatives végétales ou des produits de chèvre/brebis selon ta tolérance. Cela permet souvent de réduire l'inflammation.

*Sauf si ton médecin t'indique le contraire.



PUIS-JE MANGER DES FLOCONS D'AVOINE ?

À ADAPTER

Oui, si tu les tolères bien. Choisis de préférence de l'avoine certifiée sans gluten. Le sarrasin est aussi une excellente alternative.



PUIS-JE MANGER DU PAIN ?

À ADAPTER

Oui. On privilégie un pain de qualité (idéalement sans gluten ou au levain naturel) et on observe surtout comment ton corps le tolère.



PUIS-JE MANGER DES FRUITS ?

OUI

Oui, les fruits ont toute leur place dans Océan Bleu. Privilégie les fruits frais et de saison.



PUIS-JE PRENDRE UN DESSERT ?

OUI

Oui ! Un fruit, une compote sans sucre ajouté ou l'une des recettes du programme peuvent parfaitement trouver leur place.



PUIS-JE BOIRE DU CAFÉ ?

À TESTER

Il n'est pas banni ! L'objectif est d'observer ta consommation (quantité, ce que tu y ajoutes) et comment ton corps le tolère.



LE MIEL, C'EST OK ?

À LIMITER

Le miel reste du sucre. Tu peux en utiliser ponctuellement, mais l'objectif est de limiter les sucres rapides.



LENTILLES, POIS CHICHES, HARICOTS... ?

OUI

Oui ! Ce sont d'excellentes sources de protéines végétales et de fibres, très intéressantes dans Océan Bleu.



JAMBON BLANC, VIANDE ROUGE... ?

À LIMITER

À limiter. Privilégie les viandes blanches, le poisson, les œufs et les protéines végétales.

♥ À RETENIR



Un aliment isolé ne fait pas ou ne défait pas tes résultats.



L'objectif n'est pas la perfection, mais l'équilibre global.



La régularité sur 90 jours est plus importante qu'une journée parfaite.



Observe ton corps, sa tolérance et adapte-toi.



Écoute-toi avec douceur et bienveillance.



Océan Bleu

MENUS & RECETTES



Une question ?

Commence ici ♥

JE PEUX REMPLACER, INVERSER, ADAPTER... ?



Toutes les réponses pour t'organiser sans stress



**PUIS-JE INVERSER
LES REPAS DE LA JOURNÉE ?**

OUI

Oui, tu peux inverser le déjeuner et le dîner si cela te convient mieux.
Écoute ton rythme et ton énergie.



**PUIS-JE CHANGER LES JOURS
DE MES MENUS ?**

OUI

Oui, les menus sont là comme un guide, pas comme un contrat.
Fais-toi confiance et adapte-les à ton quotidien.



**PUIS-JE REMPLACER
UN ALIMENT OU UNE RECETTE ?**

OUI

Oui, à condition de respecter l'équilibre général : protéines, bons glucides, bons lipides, légumes et plaisir !
Retrouve des exemples d'alternatives dans les recettes.



PUIS-JE MANGER À L'EXTÉRIEUR ?

À ADAPTER

Oui, bien sûr ! L'important est de faire les meilleurs choix possibles sur le moment et de revenir à ta routine au repas suivant.
Pas de compensation, pas de culpabilité.

EXEMPLES D'ADAPTATIONS SIMPLES



**PAS FAN
DE QUINOA ?**

Remplace par du riz complet, du sarrasin, du millet ou des patates douces.



**PAS DE POULET
SOUS LA MAIN ?**

Remplace par du poisson, des œufs, des légumineuses ou une autre source de protéines.



**PAS LE TEMPS
DE CUISINER ?**

Compose une assiette avec des aliments simples et de qualité.
Le bon > le parfait.



BESOIN DE SIMPLICITÉ ?

Les soupes, omelettes, salades composées et plats en one-pot sont tes meilleurs alliés.



ENVIE DE DOUCEUR ?

Choisis un fruit, une compote sans sucre ajouté, un dessert du programme ou une douceur maison.



**PUIS-JE PRÉPARER MES REPAS
À L'AVANCE ?**

OUI

Oui, le batch cooking est ton ami ! Il te fait gagner du temps, t'évite le stress et t'aide à rester alignée avec tes objectifs.



**DOIS-JE TOUT PESER
OU COMPTER ?**

NON

Non, tu n'as ni à peser, ni à compter.
L'objectif est d'apprendre à écouter ton corps et à reconnaître les bonnes portions.



BON À SAVOIR

Ton corps n'a pas besoin de perfection, il a besoin de régularité et de bienveillance.
Fais au mieux, pas au plus strict.



♥ À RETENIR



Un menu est un guide, pas une règle.



L'équilibre global compte plus que les détails.



Adaptabilité et souplesse sont tes alliées.



Pas de tout ou rien, pas de privation, juste de la constance.



Écoute-toi, observe-toi, apprends à te connaître.

Tu n'es pas seule, on avance ensemble ♥



Océan Bleu

Une question ?
Commence ici ♥

SOINS & DRAINAGE



QUAND ? COMMENT ? COMBIEN DE TEMPS ?



Les réponses à toutes tes questions sur les soins
et le drainage lymphatique



**À QUELLE FRÉQUENCE
DOIS-JE DRAINER
OU ME MASSER ?**

IDÉAL

L'idéal est 3 à 5 fois par semaine
même quelques minutes.
La régularité est plus importante
que la durée.



Mieux vaut 5 min tous les jours que
30 min une fois par semaine !



**COMBIEN DE TEMPS
DOIS-JE Y CONSACRER ?**

À ADAPTER

Entre 5 et 20 minutes selon ton temps
et ton énergie.
Même une routine courte est bénéfique
si elle est faite régulièrement.



Dans Océan Bleu, tu as 3 versions :
minimum / plus de temps / rituel complet.



**LE DRAINAGE
LYMPHATIQUE MANUEL
PROFESSIONNEL
EST-IL OBLIGATOIRE ?**

NON

Non, il n'est pas obligatoire mais peut être
un vrai plus. Les auto-massages et routines
du programme sont très efficaces et
tu peux déjà obtenir de beaux résultats
en autonomie.



**LE BROSSAGE À SEC,
C'EST BIEN ?**

OUI

Oui, c'est un excellent geste pour stimuler
la circulation et soutenir le drainage.
Toujours sur peau sèche, en douceur,
et en direction du cœur.



**LES JAMBES EN L'AIR,
ÇA SERT À QUOI ?**

OUI

C'est un geste simple et puissant pour
favoriser le retour veineux et diminuer
les gonflements. 10 à 20 minutes
par jour si possible.



**DOIS-JE PORTER
DES BAS DE COMPRESSION
TOUS LES JOURS ?**

À ADAPTER

À adapter selon ton confort et tes
besoins. Ils sont utiles lors de longues
stations debout, voyages, ou si tu as
des sensations de jambes lourdes.



ET LA PRESSOTHÉRAPIE / PLATEFORME VIBRANTE ?

À TESTER

Ce sont des outils intéressants en complément d'une bonne routine manuelle.
À utiliser en soutien, pas à la place de tes gestes réguliers et de ton hygiène de vie.
Observe comment ton corps réagit et choisis ce qui te fait du bien.

♥ À RETENIR



La régularité
est ta meilleure
alliée.



Douceur,
écoute et patience
avec ton corps.



Quelques minutes
chaque jour font
une vraie différence.



Active ta circulation,
draine, respire,
relâche.



Moins de rétention,
moins de lourdeur,
plus de légèreté !

ASTUCE Océan Bleu

Intègre tes soins comme
un rendez-vous avec toi.
Ton corps te porte
chaque jour,
prends soin de lui
en retour.





OCÉAN BLEU

Une question ?

Commence ici ! ♥



MOUVEMENT



QUE FAIRE ET À QUELLE FRÉQUENCE ?



Bouger intelligemment pour soutenir ton corps sans l'épuiser



À QUELLE FRÉQUENCE DOIS-JE BOUGER ?



3 À 5 FOIS PAR SEMAINE

- L'important, c'est la régularité, pas l'intensité.
- Mieux vaut 20 minutes plusieurs fois par semaine que 1h d'un coup.
- Écoute ton énergie, adapte-toi selon tes journées.



Ton corps a besoin de mouvement doux, constant et bien choisi.

QUELS TYPES DE MOUVEMENTS ?



PRIVILÉGIE LES ACTIVITÉS DOUCES ET EFFICACES

- ✓ Marche active
- ✓ Aquagym, aquabike, natation
- ✓ Pilates, yoga, stretching
- ✓ Renforcement musculaire doux (gainage, poids du corps)
- ✓ Danse douce
- ✓ Vélo, elliptique à faible intensité
- ✓ Étirements, mobilité, respiration



L'objectif : activer ton corps, soutenir ta circulation et préserver ton énergie.

À QUELLE INTENSITÉ ?



INTENSITÉ MODÉRÉE

- Tu dois pouvoir parler pendant l'effort.
- Pas besoin d'aller jusqu'à l'épuisement.
- L'essentiel est de bouger sans te faire mal.



Il ne s'agit pas de se dépasser, mais de prendre soin de toi.



EXEMPLES DE MINI-CIRCUIT DOUX (15 À 20 MINUTES)



5 MIN

Marche active à ton rythme



5 MIN

Renforcement doux : squats, fentes, gainage



5 MIN

Étirements et mobilité



3 MIN

Respiration profonde et relaxation



2 MIN

Retour au calme, étirements doux



À RETENIR



La régularité prime sur l'intensité.



Choisis des activités que tu aimes et qui te font du bien.



Écoute ton corps, respecte tes limites.



Chaque petit mouvement compte et soutient tes progrès !

ASTUCE OCÉAN BLEU



Intègre du mouvement dans ton quotidien : monte les escaliers, marche plus, étire-toi souvent, choisis la légèreté !



Océan Bleu

Une question ?

Commence ici ! ♥

MENTAL & ÉMOTIONS



RESTER POSITIVE, ME CHOUCROUTER,

*gérer mon rapport au corps,
à la nourriture et aux douleurs...*



Ton état d'esprit est un levier puissant pour avancer !

MON RAPPORT AU CORPS



- ✓ J'apprends à aimer mon corps à chaque étape de mon parcours.
- ✓ Je me concentre sur ce qu'il me permet de faire, pas seulement sur son apparence.
- ✓ Je pratique la gratitude envers mon corps chaque jour.

♥ Mon corps est mon allié,
pas mon ennemi.

MON RAPPORT À LA NOURRITURE



- ✓ Je mange pour nourrir mon corps, pas pour gérer mes émotions.
- ✓ J'écoute mes sensations de faim et de satiété.
- ✓ Je me libère de la culpabilité et du contrôle.

♥ La nourriture est mon carburant,
pas mon réconfort.

MA GESTION DES DOULEURS & ÉMOTIONS



- ✓ J'accueille mes émotions sans les juger.
- ✓ Je pratique des outils de respiration, relaxation, méditation.
- ✓ Je demande de l'aide quand j'en ai besoin.

♥ Je prends soin de moi
de l'intérieur comme
de l'extérieur.

MES STRATÉGIES AU QUOTIDIEN



J'ÉCRIS

Mes pensées, mes émotions, mes victoires et mes défis.



J'ÉCOUTE

Des audios motivants, des musiques qui me reboostent.



JE PRENDS DU TEMPS

Pour moi chaque jour, même 10 minutes.



JE M'ENTOURE

De personnes positives et bienveillantes.



JE CÉLÈBRE

Chaque petite victoire, chaque pas en avant.



CÉLÉBRER LES PETITES VICTOIRES, C'EST S'OFFRIR DES MOTIVATIONS POUR CONTINUER !



À RETENIR



Ton mental influence tes choix, ta motivation et tes résultats.



Prendre soin de ton mental, c'est prendre soin de tout ton être.



Chaque pensée positive est une graine de changement.



La régularité et la bienveillance envers toi-même sont la clé de ton succès.

ASTUCE Océan Bleu



Chaque matin,
choisis une intention
positive pour ta journée.
Chaque soir, remercie-toi
pour ce que tu as accompli.
Tu es plus forte que tu ne le penses !

Tu n'es pas seule, on avance ensemble ♥