



À FAIRE AVANT LA SOIRÉE DE DIMANCHE

ui.

TON SCORE LIPŒDÈME AUJOURD'HUI

prends 3 minutes 



- | | OUI | | OUI |
|---|--------------------------|--|--------------------------|
| 1 Je me sens souvent lourde dans mes jambes. | ☐ | 9 Je me sens incomprise quand je parle de ce que je vis. | ☐ |
| 2 J'ai des gonflements réguliers (jambes, chevilles, bras...). | ☐ | 10 Le regard des autres me blesse ou me met mal à l'aise. | ☐ |
| 3 J'ai des douleurs ou des sensations d'inconfort au quotidien. | ☐ | 11 Je me compare souvent aux autres femmes. | ☐ |
| 4 Je me sens limitée dans mes mouvements. | ☐ | 12 Je me sens démotivée face à tout ça. | ☐ |
| 5 Je suis souvent fatiguée, même après une bonne nuit. | ☐ | 13 Je fais déjà des choses pour aller mieux, mais sans résultats durables. | ☐ |
| 6 J'ai du mal à perdre du poids, même en faisant attention. | ☐ | 14 Le stress ou les émotions ont un impact sur mes gonflements. | ☐ |
| 7 Mon corps change mais je ne me sens pas en paix avec lui. | ☐ | 15 J'ai du mal à lâcher prise et à m'accorder du temps. | ☐ |
| 8 Je culpabilise par rapport à mon alimentation ou à mon corps. | ☐ | 16 Je rêve de me sentir légère, libre et bien dans mon corps. | ☐ |



**COMPTE TES
RÉPONSES OUI... /16**



**GARDE TON SCORE
POUR DIMANCHE**

Ne cherche pas encore à l'interpréter.

DIMANCHE EN DIRECT : découvre ce que ton score révèle sur l'impact du lipœdème dans ton quotidien.