Le guide d'Auto-coaching pour Lipoedème

Comment passer de l'incertitude à la maîtrise
de votre bien-être sans sacrifier votre joie de vivre
et sans y passer des heures !



©Lipolab | Rhislane Vannson

Bienvenue !



Vivre avec le lipœdème peut présenter des défis uniques, affectant non seulement la santé physique mais également le bien-être émotionnel. Ce livre est conçu pour permettre aux personnes atteintes de lipœdème de prendre le contrôle de leur maladie et de mener une vie épanouie.

Reconnaissant l'importance d'une approche globale, ce guide est conçu pour vous offrir des stratégies pratiques et accessibles dans votre quotidien. Mon objectif est de vous montrer comment des ajustements simples dans votre emploi du temps peuvent contribuer de manière significative à votre santé, tout en soulignant l'importance de la régularité plutôt que de la perfection.

Rhislane Vannson

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Vivre avec un Lipœdème....!

Avec son lot de fatigue, de douleurs et de sensations inhabituelles, vivre avec un lipœdème peut s'avérer être un véritable défi au quotidien. Cette affection, souvent méconnue, impose non seulement une charge physique considérable mais également un poids psychologique non négligeable. Prendre soin de vous à travers des gestes quotidiens est une affirmation de votre capacité à influencer positivement votre vie malgré le lipœdème. C'est refuser de se sentir impuissante et choisir activement d'agir pour votre bien-être.
Il est essentiel de rappeler que les suggestions que nous partageons ici viennent en complément de votre suivi médical, et non en remplacement.

L'approche de ce guide ne se concentre pas seulement sur les douleurs ou les gonflements, mais cherche à améliorer la santé et le bien-être général. En bref, c'est une stratégie qui implique de travailler **pour créer un plan personnalisé,** qui prend en compte tout ce qui peut affecter le lipoedème, tant sur le plan physique que mental, pour vous sentir mieux dans votre corps.

Table des matières

1 Vivre avec un lipœdème

2 Votre exercice

3 Votre alimentation

4 Votre bien-être

5 Vos soins

6 S'autocoacher en pratique

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Les autosoins au cœur du processus....!

Le concept d'autosoins gagne en popularité, mais tout le monde ne connait pas sa signification ni son importance. Les autosoins sont un concept large qui englobe ce que vous faites pour vous-même afin d'être et de rester en santé, ainsi que pour prévenir la maladie.
Les autosoins vont au-delà du bain moussant que l'on prend lorsque l'on se sent stressé. Bien sûr, s'accorder une activité relaxante peut aider sur le coup. Cependant, prendre des mesures quand on est déjà dans un état de stress constitue seulement la moitié du remède.

La définition d'autosoins proposée par l'Organisation mondiale de la Santé couvre toutes les sphères de la vie d'une personne, mais elle n'inclut pas une description pratique, une méthodologie permettant à tous d'instaurer des habitudes quotidiennes d'autosoins. Pour sa part, l'International Self-Care Foundation (la fondation internationale d'autosoins) propose une approche concrète qui aborde tous les éléments fondamentaux des autosoins dont je me suis inspirée.

La pratique des autosoins est systématiquement recommandée dans les documents de référence pour gérer le lipœdème.

Les 7 piliers des Autosoins :

Avoir des connaissances en santé.
Avoir conscience de son état de santé physique et mental.
Faire régulièrement de l'activité physique d'intensité modérée.
Avoir une alimentation équilibrée.
Éviter ou réduire les conduites à risques (tabac, alcool, soleil...).
Avoir une bonne hygiène.
Avoir une utilisation rationnelle des produits, services, médicaments.

Ces piliers ne vous ont sans doute pas surpris. En fait, vous pensez certainement qu'ils sont une évidence. Mais la réalité est que de nombreuses personnes trouvent difficile de les adopter et de les suivre. La International Self-Care Foundation l'explique par plusieurs raisons : la pensée que l'on est à l'abri (que les risques sont exagérés) ; la procrastination et la difficulté de s'engager à faire des changements ; la perception que ces changements demandent trop de temps, d'argent et d'énergie ; et l'idée qu'il en revient au médecin de traiter une personne lorsqu'elle est malade, et qu'il ne s'agit pas d'une responsabilité personnelle.

Pourtant, les faits démontrent qu'ils sont importants au maintien de la santé. Et je vais vous guider afin d'intégrer facilement les autosoins à votre routine quotidienne pour vous apporter du bien-être jusqu'à un âge avancé.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



01

Vivre avec un lipœdème

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

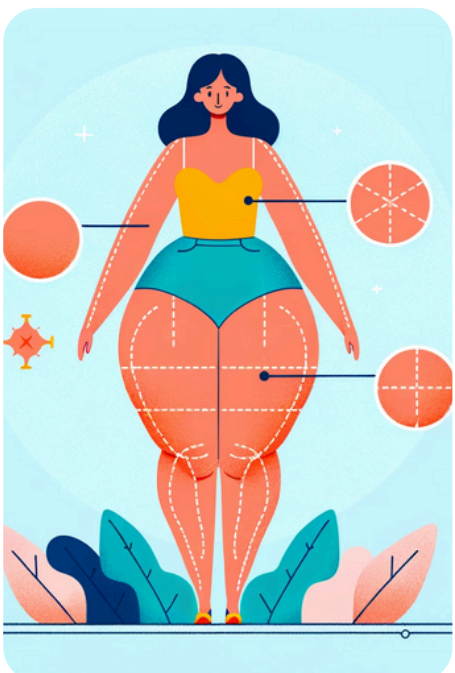
Qu'est-ce que le lipœdème ?

Le lipœdème est une maladie chronique qui affecte principalement les femmes. Il se caractérise par une accumulation anormale de graisse sous la peau, principalement au niveau des hanches, des cuisses, des fesses et parfois des bras. Cette accumulation de graisse est souvent symétrique et peut donner une apparence disproportionnée au corps, avec des jambes lourdes et enflées par rapport au reste du corps.
Le lipœdème est souvent confondu avec l'obésité, mais il est important de comprendre que ce sont deux conditions distinctes. Contrairement à l'obésité, le lipoedème ne peut pas être résolu par la perte de poids. Les femmes atteintes de lipœdème peuvent avoir un poids normal ou même être en sous-poids, mais elles continuent de lutter contre l'accumulation de graisse dans certaines parties de leur corps.

Les symptômes du lipœdème

Les symptômes du lipœdème peuvent varier d'une personne à l'autre, mais les signes les plus courants incluent :

- Des **jambes lourdes et enflées**, souvent douloureuses.
- Une **accumulation de graisse** qui donne une apparence de "culotte de cheval" ou de "jambes d'éléphant".
- Une **sensibilité accrue de la peau**, avec des ecchymoses fréquentes et une douleur au toucher.
- Une **asymétrie entre le haut et le bas du corps**, avec un buste proportionnellement mince par rapport aux jambes.
- Une **tendance à prendre du poids dans les zones affectées**, même avec une alimentation saine et de l'exercice.



©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Les causes du lipœdème

Les causes exactes du lipœdème ne sont pas encore complètement comprises, mais il est largement accepté que des facteurs hormonaux et génétiques y jouent un rôle important. Le lipœdème est souvent diagnostiqué chez les femmes pendant la puberté, la grossesse ou la ménopause, lorsque les fluctuations hormonales sont les plus importantes.

Il est également possible que des facteurs environnementaux et des prédispositions génétiques contribuent au développement du lipoedème. Certaines personnes peuvent avoir une prédisposition génétique à développer cette condition, qui peut être déclenchée par des facteurs tels que le stress, les traumatismes physiques ou les changements hormonaux. Equilibrer stress et hormones est donc un axe à privilégier.

L'impact du lipœdème sur la vie quotidienne

Le lipoedème est une maladie chronique inflammatoire . Il peut progresser en gravité au cours de la vie d'une femme. Des corps évolueront très rapidement et d'autres resteront stables pendant des années avant une aggravation. Tout comme, il est tout à fait possible de développer un lipoedème qui se stabilise et ne progressera pas dans le temps.

Stade I : Jambes en poteaux, mais la surface de la peau est normale avec un touché lisse et un palpé granuleux (épaississement sous-cutané et petits nodules)

Stade II : La texture de la peau devient inégale. La peau a un aspect irrégulier, On retrouve des des capitons liés à l'aggravation et l'extension de la fibrose. On retrouve des nodules sous-cutanés sont plus nombreux et plus gros.

Stade III : Epaississement et durcissement de la surface sous la peau avec de plus gros nodules visibles et des plis adipeux saillants.



©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

L'impact du lipœdème sur la vie quotidienne

Les limitations physiques

Le lipœdème peut entraîner des limitations physiques qui rendent certaines activités quotidiennes plus difficiles. Les symptômes tels que la fatigue, la douleur, la sensibilité et la lourdeur des jambes peuvent rendre la marche, la montée d'escaliers ou même rester debout pendant de longs moments très inconfortables. Il est important de reconnaître ces limitations et d'adapter votre mode de vie en conséquence.

Les implications émotionnelles

Le lipœdème peut également avoir un impact sur le bien-être émotionnel des personnes qui en souffrent. Les changements physiques associés au lipœdème, tels que l'élargissement des jambes et des bras, peuvent affecter l'estime de soi et la confiance en soi. Certaines femmes atteintes de lipœdème peuvent se sentir mal à l'aise dans leur corps et avoir du mal à accepter leur apparence. Il est plus difficile de développer une image corporelle positive avec un lipœdème. Vous trouverez plus loin des conseils pour vous aider à mieux vivre avec vos émotions et vos pensées.

Les interactions sociales

Les femmes atteintes de lipœdème peuvent aussi faire face à des préjugés et à des regards extérieurs négatifs, ce qui peut affecter leur confiance en elles et leur envie de participer à des activités sociales. Nous avons un besoin humain d'échanger, d'expliquer, de partager pour vivre plus sereinement le lipoedème. Vous trouverez plus loin des références de groupes de discussion bienveillants pour vous permettre de vous exprimer en cas de besoin.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Les implications professionnelles

Les personnes atteintes de lipœdème peuvent rencontrer des difficultés à trouver des vêtements de travail appropriés, à rester debout pendant de longs moments ou à effectuer certaines tâches physiques. Et forcément, cela peut impacter les carrières, limiter les choix professionnels et nécessiter d'adapter ses conditions de travail à sa situation de santé. En discuter avec votre médecin traitant, votre employeur ou la médecine du travail peut vous aider à trouver des solutions.

Les implications sur la vie sexuelle

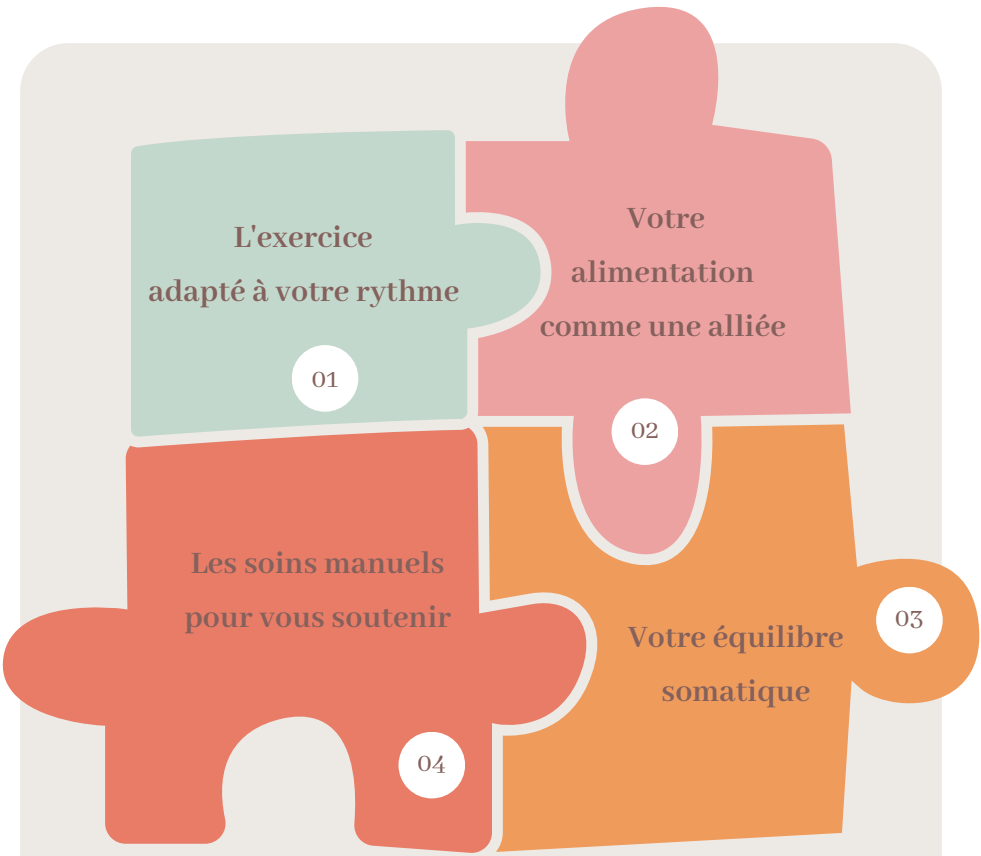
Les changements physiques associés au lipœdème, les douleurs au toucher tout comme une diminution de la confiance en soi et de l'estime de soi, peuvent influencer la vie sexuelle. Si vous avez besoin d'aide, je ne peux que vous conseiller d'échanger avec votre partenaire ou en cas de besoin d'aller consulter un sexologue. Des solutions existent.

Le lipœdème peut avoir, selon les personnes et l'avancement de la maladie, un impact significatif et réel sur la vie quotidienne.
Il est important de reconnaître que le lipœdème n'est pas de votre faute et que vous n'êtes pas seule dans cette situation. Il existe des stratégies et des outils qui peuvent vous aider à gérer le lipoedème et à améliorer votre qualité de vie.

Dans les chapitres suivants, nous explorerons différentes approches pour vous aider à accepter votre corps, à adopter une alimentation saine, à rester actif, à gérer le stress et à trouver un soutien dans votre parcours de gestion du lipœdème. Vous découvrirez des conseils pratiques, des exercices d'auto-coaching et des ressources utiles pour vous accompagner tout au long de ce processus.
Le lipoedème ne définit pas qui vous êtes en tant que personne. Vous avez le pouvoir de prendre le contrôle de votre vie et de vivre pleinement, malgré cette condition.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

4 piliers pour gérer vos jambes !



Adopter chacune de ces pratiques holistiques vous permet de traiter votre corps avec douceur et respect dans le cadre d'une gestion globale de votre lipœdème.

Coeur, Corps, Esprit,
Tout est relié !

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



02

Votre exercice

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



Pour les personnes atteintes de lipœdème, intégrer l'exercice physique dans sa routine quotidienne représente bien plus qu'une simple activité de bien-être ; c'est un élément fondamental des auto-soins, essentiel à la gestion de sa santé à long-terme. L'exercice, lorsqu'il est adapté et pratiqué régulièrement, offre de multiples avantages qui vont au-delà de la simple amélioration de la forme physique.

- L'activité physique favorise la circulation sanguine et lymphatique, ce qui est particulièrement bénéfique pour les personnes atteintes de lipœdème. Une meilleure circulation aide à réduire les gonflements et à diminuer la sensation de lourdeur et de douleur dans les membres affectés.

- L'exercice physique contribue à renforcer les muscles, ce qui peut soutenir et améliorer la structure corporelle, offrant ainsi une meilleure protection contre les blessures et les douleurs articulaires souvent associées au lipœdème. Construire des muscles forts et sains contribue également à réduire directement l'inflammation de vos tissus.

- L'exercice physique joue également un rôle crucial dans la régulation du poids et le métabolisme. Bien que le lipœdème ne soit pas directement lié à l'obésité, maintenir un poids corporel sain peut aider à minimiser les complications et à améliorer la qualité de vie. Les activités physiques, en particulier celles axées sur le renforcement et l'endurance, favorisent le développement musculaire, augmentent le métabolisme de base et peuvent aider à gérer efficacement le poids.

- Sur le plan émotionnel et mental, l'exercice physique est un puissant antidépresseur naturel. Il stimule la production d'endorphines, souvent appelées hormones du bonheur, qui contribuent à réduire le stress et l'anxiété, améliorant ainsi l'état mental et émotionnel. Cet aspect est d'autant plus important pour les personnes atteintes de lipœdème, qui peuvent éprouver des sentiments d'isolement ou de frustration liés à leur corps.

> ***"Indépendamment de l'avancement de votre lipœdème ou de tout handicap, il est essentiel de maintenir un bon niveau d'activité physique."***

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



Les spécificités du lipœdème

Pour gérer au mieux le lipœdème, il est conseillé d'adopter une approche équilibrée qui inclut un mélange de différents types d'exercices, adaptés à votre niveau de confort et de capacité.

L'accent devrait être mis sur :

- **La régularité** plutôt que sur l'intensité, pour encourager la circulation sans surcharger le corps.
- L'inclusion d'**activités à faible impact** pour minimiser le risque de douleur ou d'inflammation dans les zones affectées.
- **L'écoute** de votre corps et l'ajustement de votre routine d'exercices en fonction de vos réponses individuelles.

Chaque personne est unique, et ce qui fonctionne pour l'une peut ne pas convenir à une autre. L'objectif est de maintenir une activité physique régulière tout en évitant les douleurs ou les inconforts exacerbés par certains mouvements. Si une activité vous cause de la douleur ou de l'inconfort, il est prudent de l'ajuster ou de chercher une alternative plus douce.

Le plaisir que vous trouvez dans l'exercice joue un rôle crucial dans la pérennité de votre pratique. Il est donc essentiel de choisir des sports qui vous motivent et vous rendent heureuse. Il est aussi important de souligner qu'il n'existe pas de sport strictement interdit même si des exercices physiques très intenses qui encouragent la dilatation des vaisseaux sanguins, peuvent par conséquent exacerber l'accumulation de fluide dans les tissus et être néfastes si pratiqués trop fréquemment. Tout comme des exercices qui sollicitent trop des articulations seront à éviter si vos articulations sont fragilisées par le lipoedème. Alors si vous aimez courir, pourquoi pas, investissez dans dans excellentes chaussures avec amorti, choisissez un parcours avec un sol meuble et go ! Ne pas bouger est bien plus néfaste pour vos bras et vos jambes.



©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

L'intégration d'une routine d'exercices physiques adaptée est essentielle pour améliorer la qualité de vie et gérer les symptômes. Les types d'exercices peuvent être classés en endurance, renforcement, cardio, et étirement. Chacun joue un rôle spécifique dans le maintien de la santé et est particulièrement bénéfique pour les personnes atteintes de lipœdème.

Endurance



Les exercices d'endurance, ou aérobiques, augmentent votre rythme cardiaque et améliorent la santé de votre cœur et de vos poumons. Pour le lipœdème, des activités comme la marche rapide, la natation, ou le vélo sont idéales. Elles permettent une amélioration de la circulation sanguine et lymphatique sans imposer un stress excessif sur les zones sensibles.

Renforcement



Les exercices de renforcement musculaire contribuent à augmenter la masse musculaire, ce qui améliore le métabolisme et peut aider à réduire l'impact du lipœdème sur la silhouette. Des activités comme les exercices avec bandes de résistance ou des poids légers sont recommandées. L'objectif est de renforcer et de développer vos muscles sans provoquer de douleur dans les zones affectées. Bref, musclez- vous pour un corps plus fort et qui fonctionne mieux.

Cardio



Les exercices cardiovasculaires sont cruciaux pour renforcer le cœur et améliorer l'endurance générale. Pour une personne avec un lipœdème, choisir des exercices à faible impact comme la natation ou le vélo stationnaire peut aider à éviter la douleur tout en profitant des bienfaits cardiovasculaires.

Etirement



Les exercices d'étirement jouent un rôle clé dans la prévention des blessures et l'amélioration de la flexibilité. Des étirements doux et réguliers peuvent aider à maintenir la mobilité, réduire la douleur et améliorer le flux lymphatique. Des pratiques comme le yoga ou le Pilates, adaptées aux capacités de chacun, sont particulièrement bénéfiques.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Quelques conseils ....

- [ ] Si je n'ai pas pratiqué d'activité physique régulière depuis longtemps, je consulte un médecin ou un spécialiste du lipœdème avant de commencer.
- [ ] J'adopte une approche progressive, en y allant par petits pas, semaine après semaine, pour construire une routine d'exercice durable et bénéfique.
- [ ] Je m'engage dans une routine d'entraînement physique régulière, visant idéalement 3 à 5 séances par semaine.
- [ ] Je commence par des sessions courtes et des activités légères, m'accordant le temps d'analyser, d'ajuster et d'augmenter l'intensité selon ma capacité.
- [ ] Je varie les types de mouvements et d'activités pour solliciter de manière équilibrée différents groupes musculaires et systèmes du corps, tout en évitant l'ennui.
- [ ] Je combine des exercices d'endurance, de renforcement musculaire, de cardio et d'étirements pour optimiser la gestion du lipœdème. Pas de panique, il n'est pas nécessaire de multiplier les activités. le yoga par exemple combine étirement, renforcement musculaire et même endurance dans certains mouvements.
- [ ] Je m'assure et je contrôle que cette variété encourage une meilleure circulation sanguine et lymphatique, réduit les douleurs et favorise un bien-être global.
- [ ] J'écoute mon corps et ajuste mes activités en fonction de ses réponses, assurant ainsi une progression sûre et efficace.
- [ ] Je n'en fais pas trop ; j'adapte l'intensité, la durée et la fréquence des entraînements à mon niveau de départ pour éviter le surmenage.
- [ ] Je reconnais l'importance de la planification dans l'intégration de l'exercice physique à mon quotidien pour gérer efficacement ma condition.
- [ ] J'adopte une perspective à long-terme, cherchant l'équilibre parfait entre activité physique, repos et plaisir.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Astuces Motivation

01

Choisissez des activités que vous aimez : L'essentiel est de trouver des sports ou des exercices qui vous plaisent réellement. Que ce soit la natation, la marche, le yoga ou le vélo, pratiquer une activité que vous appréciez est la clé pour prendre du plaisir.

02

Variez les plaisirs : Alternez entre différents types d'activités pour éviter la routine et maintenir votre intérêt. La variété peut également vous aider à travailler différents groupes musculaires et améliorer votre condition physique globale.

03

Fixez-vous des objectifs réalistes : Se fixer des objectifs atteignables et mesurables peut augmenter votre motivation et votre satisfaction. Célébrez chaque succès, peu importe sa taille.

04

Intégrez de la musique ou un podcast que vous adorez : Écouter de la musique entraînante peut transformer votre séance d'exercice en un moment plus dynamique et plaisant. Créez une playlist de vos morceaux favoris spécialement pour l'entraînement.

05

Trouvez un partenaire d'entraînement : Faire du sport avec un ami, un membre de la famille ou un groupe peut rendre l'activité plus amusante et vous motiver à rester régulier dans votre pratique.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Astuces Motivation

06

Profitez de la nature : Si possible, pratiquez des activités en extérieur. Le contact avec la nature peut améliorer votre humeur et rendre l'exercice bien plus agréable.

07

Utilisez des applications ou des jeux : De nombreuses applications proposent des entraînements ludiques ou des défis qui peuvent rendre l'exercice plus interactif et amusant.

08

Récompensez-vous : Après une séance d'exercice, offrez-vous une petite récompense, comme un bain relaxant, un bon livre, ou un moment de détente. Cela peut vous aider à associer l'activité physique à des sensations positives.

09

Soyez indulgent avec vous-même : Il est important d'écouter votre corps et de respecter vos limites. Ne vous critiquez pas si certains jours vous êtes moins actif. L'important est de rester constant sur le long terme.

10

Rappelez-vous les bienfaits : Garder en tête les avantages de l'exercice pour votre santé et votre bien-être peut vous motiver à continuer. L'activité physique régulière améliore non seulement la condition physique mais aussi le moral.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

20 exercices adaptés au lipœdème

- [ ] **Natation et Longe côte** : L'eau soutient le corps et réduit la pression sur les zones sensibles.
- [ ] **Aquagym** : Permet un travail musculaire en douceur grâce à la résistance de l'eau.
- [ ] **Cyclisme sur vélo stationnaire** : Bon pour le cardio sans impact élevé sur les jambes.
- [ ] **Marche nordique** : L'utilisation de bâtons aide à répartir l'effort et à stimuler la circulation.
- [ ] **Yoga** : Améliore la flexibilité, réduit le stress et favorise la circulation lymphatique.
- [ ] **Pilates** : Renforce les muscles profonds et améliore la posture.
- [ ] **Tai-chi** : Mouvements lents et contrôlés qui améliorent l'équilibre et la circulation.
- [ ] **Randonnée douce** : La marche en nature, sur des terrains peu accidentés, stimule la circulation sans trop solliciter les zones affectées.
- [ ] **Danse douce** : Comme le ballet barre ou la danse en ligne, pour le mouvement sans sauts, mais aussi la danse orientale, hawaïenne, ...
- [ ] **AviFit (aviron indoor)** : Renforce le cardio et les muscles de manière douce.
- [ ] **Elliptique** : Offre un entraînement cardio avec un faible impact sur les articulations.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

20 exercices adaptés au lipœdème

- [ ] **Stand up paddle** : Renforce l'équilibre et stimule la circulation tout en étant doux pour le corps.
- [ ] **Qi Gong** : Pratique corporelle chinoise pour l'équilibre énergétique et la circulation.
- [ ] **Golf** : Marche et mouvements doux pour le corps sans impacts brusques.
- [ ] **Escalade indoor douce** : Pour renforcer les muscles avec contrôle et sans impact élevé.
- [ ] **Bowling** : Comme activité sociale et légèrement physique, favorisant la mobilité sans effort excessif.
- [ ] **Kayak ou canoë** : Pour un renforcement musculaire doux, surtout au niveau du haut du corps.
- [ ] **Patinage doux sur glace** : Améliore l'équilibre et la force musculaire avec peu d'impact.
- [ ] **Gymnastique douce, gymnastique suédoise, Musculation au poids du corps**: Exercices visant à améliorer la flexibilité et la force.
- [ ] **Aquabiking** : Le vélo dans l'eau combine les bienfaits du cyclisme et de l'aquagym, excellent pour le cardio et la circulation sans pression sur les jambes.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Porter son collant de compression pendant le sport ?

Oui, il est souvent recommandé de porter des collants de compression pendant le sport pour les personnes atteintes de lipœdème. Ces vêtements spécifiques aident à améliorer la circulation sanguine et lymphatique, à réduire les douleurs et l'inflammation, et à soutenir les zones touchées pendant l'effort physique. Il y aura donc plus de bénéfices si vous portez votre collant pendant votre séance de sport. Le collant ou le manchon ont aussi un effet gainant qui vont vous permettre de maintenir vos tissus et rendre le mouvement plus facile.
Le port de collants de compression peut également diminuer le risque d'accumulation de liquide et favoriser une meilleure récupération musculaire après l'exercice.

Cependant, il est important de choisir des collants de compression adaptés à l'activité sportive pratiquée et au niveau de compression nécessaire pour votre condition spécifique. Il est conseillé de consulter un professionnel de santé pour obtenir des recommandations personnalisées sur le type et le niveau de compression appropriés pour votre situation. Ils pourront vous guider dans le choix du vêtement le plus adapté à vos besoins et à votre activité physique, assurant ainsi confort et efficacité pendant l'exercice. Vous trouverez plus d'informations sur le sujet un peu plus loin dans ce guide.

Lourdeurs et exercices physiques

Vos jambes et vos bras sont peut être déjà lourds et douloureux sans bouger. Le mouvement demande parfois bien plus plus d'énergie qu'à une personne non atteinte de lipœdème. Les jambes sont difficiles à déplacer et semblent peser une tonne. Les muscles brûlent sous l'effort, et l'exercice vous semble bien plus difficile qu'à la personne qui fait le même mouvement à côté de vous. De même, les courbatures après effort peuvent être intenses et durer des jours.
C'est le lipœdème qui est en cause. Le corps enflammé, fonctionne moins bien, l'acide lactique s'accumule dans vos muscles, Les toxines sont moins bien évacuées. Une étude néerlandaise conclue que "l'examen clinique des patients atteints de lipœdème révèle souvent une perte de force musculaire et de capacité d'exercice par rapport à des patients de taille similaire, posant un défi aux régimes d'activité physique»
(Van Esch-Smeenge et al, 2017).

Malheureusement, il faut faire avec et surtout continuer de bouger. Ne pas faire d'exercices est la plus mauvaise décision que vous pouvez prendre pour gérer votre lipoedème.



©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Les piège à éviter.....!



Evitez à tout prix de surcharger votre emploi du temps ou de vous imposer une pression excessive. Le perfectionnisme est un piège dans lequel il est facile de tomber, mais il est contre-productif. Votre corps a ses propres limites, surtout lorsqu'il est confronté au lipœdème, et il est crucial de les respecter. Commencez doucement, en tenant compte de votre condition physique actuelle. L'objectif n'est pas d'atteindre des sommets inaccessibles du jour au lendemain, mais de progresser à votre rythme, en respectant votre corps et ses besoins.

"La clé réside dans la constance et la patience ; permettez-vous d'avancer pas à pas, en célébrant chaque petite victoire sur le chemin."

En pratique.....



1- Je bloque des créneaux dans mon emploi du temps de la semaine.
2- Je choisi une ou des activités qui m'inspirent.
3- Je regarde les contraintes : niveau, organisation, temps nécessaire, accessibilité, matériel.
4- Je planifie.

Rendez-vous dans le planner

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



Manque de temps, manque de motivation pour une séance de sport, ou simplement pour relancer la circulation si vous êtes beaucoup assis ? Pensez aux micropauses.

Les micropauses actives représentent une stratégie particulièrement bénéfique pour les personnes atteintes de lipœdème. Les micropauses actives offrent une solution discrète et efficace pour bouger avec simplicité. Nos jambes et nos bras ont vraiment besoin de mouvements réguliers pour améliorer notre bien être et notre santé.
Ces courtes interruptions régulières dans la journée, dédiées à des activités physiques légères, peuvent **cumulativement** favoriser la circulation sanguine et lymphatique, réduire la douleur et la sensation de lourdeur. L'avantage majeur réside dans leur effet cumulé, qui se manifeste subtilement sur le long terme, sans nécessiter d'efforts intenses.

Voici une manière procéder de manière simple et efficace :

1. **Planifiez des pauses fixes** : Choisissez des moments précis de votre journée pour faire de courtes pauses actives, maximum toutes les 2 heures. Les alarmes ou les rappels peuvent être des outils précieux pour vous y tenir (fortement recommandé car le temps passe tellement vite).

2. **Variez vos activités** : Établissez une liste variée d'exercices légers, comme des étirements ou de la marche sur place. Changer de mouvements prévient l'ennui et rend l'activité plus agréable.

3. **Profitez des transitions** : Les moments de passage d'une tâche à une autre sont parfaits pour intégrer une micropause. Cela peut simplement consister à se lever et faire quelques pas.

4. **Soyez flexible** : L'objectif est d'intégrer ces pauses de manière régulière et non de suivre un planning strict. Si vous manquez une pause, ne vous en faites pas, l'important est de reprendre dès que possible.

5. **Communiquez avec votre entourage** : Si vous êtes entouré de collègues ou de membres de la famille, partagez avec eux l'importance de ces pauses pour votre santé. Cela peut également les encourager à adopter une routine similaire.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

22 Mouvements Doux

- [ ] **Marche sur place** : Idéal pour rester en mouvement pendant la lecture de vos e-mails.
- [ ] **Montées de genoux** : Active la circulation sanguine en montant alternativement les genoux sur place.
- [ ] **Étirements des bras et des épaules, du cou, des jambes, du dos** : Pour relâcher la tension dans les épaules et le haut du dos.
- [ ] **Fentes avant** : Alternez les jambes pour faire des fentes en avant, un bon exercice pour les jambes.
- [ ] **Chaises invisibles** : Simulez une position assise contre un mur jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol.
- [ ] **Rotation du torse** : Tournez votre torse d'un côté à l'autre doucement pour travailler les abdominaux.
- [ ] **Pompes contre un mur** : Faites des pompes en vous appuyant contre un mur.
- [ ] **Squats** : Exécutez des squats comme si vous alliez vous asseoir sur une chaise imaginaire.
- [ ] **Levées de jambes assis** : Tendez une jambe à la fois en étant assis et maintenez quelques secondes.
- [ ] **Utilisation des escaliers** : Choisissez les escaliers plutôt que l'ascenseur pour un exercice supplémentaire.
- [ ] **Yoga de bureau** : Pratiquez des postures de yoga adaptées à un espace restreint.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

22 Mouvements Doux

- [ ] **Tours de bureau** : Marchez autour de votre bureau ou dans les couloirs.
- [ ] **Exercices de respiration profonde** : Debout ou assis , pratiquez la respiration profonde pour réduire le stress et améliorer l'oxygénation.
- [ ] **Se lever pour boire** : Profitez des pauses pour vous hydrater, ce qui vous oblige à vous lever et à marcher.
- [ ] **Pause déjeuner** : Utilisez ce temps pour vous détacher de votre poste de travail et vous relaxer.
- [ ] **Marche en extérieur** : Profitez de courtes marches à l'extérieur pour vous aérer et bouger davantage.

La méthode Pomodoro pour doper votre productivité

La méthode Pomodoro est une technique de gestion du temps qui vous encourage à diviser votre travail en périodes de concentration intense suivies de courtes pauses. Voici comment l'intégrer avec l'activité physique :

1. **Travaillez pendant 25 minutes** : Concentrez-vous pleinement sur votre tâche sans interruption.
2. **Faites une pause de 5 minutes** : Après 25 minutes de travail, faites une courte pause. C'est le moment idéal pour intégrer une des activités physiques mentionnées ci-dessus. Par exemple, vous pourriez faire une série de squats, marcher autour de votre bureau, ou simplement vous lever pour boire de l'eau.
3. **Répétez le cycle** : Après quatre cycles de travail de 25 minutes et de pauses de 5 minutes, prenez une pause plus longue, de 15 à 30 minutes. Vous pourriez utiliser cette pause plus longue pour une marche en extérieur ou votre pause déjeuner.

L'avantage de la méthode Pomodoro est qu'elle aide à maintenir un haut niveau de concentration pendant les périodes de travail tout en garantissant que vous bougez régulièrement tout au long de la journée. Cela favorise non seulement la productivité mais aussi le bien-être physique et mental.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Lipœdème avancé

Je sais à quel point il peut être difficile de trouver des moyens de rester actif tout en gérant les symptômes et les douleurs liées au lipœdème. Et pourtant, bouger reste une priorité pour améliorer votre quotidien. C'est pourquoi je vous ai sélectionné une liste d'activités et d'exercices conçus pour vous inspirer et vous aider à bouger au quotidien, en prenant en compte votre mobilité et en visant à améliorer votre bien-être général. Ces activités sont pensées pour être douces, accessibles et surtout bénéfiques pour votre corps, en mettant un accent particulier sur la stimulation de la circulation, le renforcement musculaire et la réduction de l'inconfort. Vous pouvez intégrer des exercices spécifiques avec des élastiques de gymnastique, offrant une résistance modérable et adaptée à votre force, pour enrichir votre routine tout en douceur. Vous pouvez également vous orienter vers un professionnel APA (activité physique adapté) qui saura vous aider et vous guider dans votre volonté de bouger malgré vos difficultés physiques dans l'élaboration d'un programme personnalisé.

6 Mouvements Doux

- [ ] **Marche douce ou balade** : Adaptée selon les capacités avec des aides techniques si besoin (canne, déambulateur), même courte, pour profiter de l'air frais.
- [ ] **Mouvements des bras avec des haltères légers** : Pour renforcer les muscles des bras sans mettre de pression sur les jambes.
- [ ] **Exercices avec des élastiques de gymnastique** : Utilisez des élastiques pour des mouvements de tirage et d'extension, parfaits pour renforcer doucement.
- [ ] **Vélo d'appartement semi-allongé** : La position permet un mouvement plus facile et ménage les articulations.
- [ ] **Squats ou exercices sur une chaise** : Exécutez des squats en vous asseyant sur une chaise et relevez vous ou pratiquez le yoga sur chaise.
- [ ] **Abdominaux hypopressifs ou Stomach Vacuum** : Pratiquez cette technique de renforcement du centre du corps qui réduit la pression sur le dos , améliore la posture et relance la circulation lymphatique.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Actions que je souhaite mettre en place

	ACTION	DATE
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		



Rendez-vous dans le planner

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



03

Votre alimentation

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



Le lipœdème est caractérisé par une accumulation de masse grasse, principalement dans les jambes et parfois les bras, qui ne répond pas de manière conventionnelle aux stratégies de perte de poids standards. Face à cette situation, de nombreuses personnes sont poussées par le désir compréhensible de perdre cette masse grasse excédentaire, souvent en recourant à des régimes extrêmement restrictifs. Cependant, cette approche peut s'avérer contre-productive, voire dangereuse. La nature du lipœdème fait que la graisse accumulée ne se réduit pas simplement par les méthodes traditionnelles de perte de poids, comme la restriction calorique sévère ou l'exercice intensif. De telles stratégies peuvent non seulement échouer à cibler efficacement la graisse liée au lipœdème mais aussi entraîner des conséquences négatives, telles qu'un métabolisme ralenti (votre corps consomme de moins en moins d'énergie au repos), une perte de masse musculaire, et un état émotionnel perturbé dû à des restrictions alimentaires sévères.

En outre, l'approche restrictive peut déclencher l'effet yo-yo, où une perte de poids rapide est suivie d'une reprise de poids égale ou supérieure, aggravant potentiellement les symptômes du lipœdème et contribuant à une augmentation de l'inflammation et de la douleur. Cette reprise de poids peut renforcer le cycle inflammatoire associé au lipœdème, rendant la gestion des symptômes encore plus difficile.

La clé réside donc dans l'adoption d'une approche équilibrée et bienveillante envers soi-même, qui favorise une alimentation saine et riche en nutriments, capable de soutenir le corps sans le priver. Une alimentation centrée sur des aliments entiers, avec une attention particulière à la réduction de l'inflammation et à la fourniture d'un bon apport nutritionnel, est bien plus bénéfique. Cette stratégie aide non seulement à gérer le poids de manière saine mais contribue aussi à atténuer les symptômes du lipœdème, sans tomber dans les pièges des régimes trop restrictifs.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

L'alimentation anti-inflammatoire !

Le lipœdème est souvent exacerbé par une inflammation chronique dans les membres touchés. Cette inflammation peut aggraver les symptômes comme la douleur et la sensibilité. Une alimentation riche en aliments anti-inflammatoires peut aider à réduire cette inflammation systémique.

En intégrant des aliments tels que les oméga-3 présents dans les poissons gras, les antioxydants trouvés dans les fruits et les légumes colorés, ainsi que les épices bénéfiques comme le curcuma et le gingembre, vous nourrissez votre corps de manière à soutenir la réduction de l'inflammation. Ce type de régime alimentaire ne se contente pas de lutter contre l'inflammation ; il contribue également à améliorer la circulation. En somme, une alimentation anti-inflammatoire n'est pas seulement une stratégie diététique, c'est une approche thérapeutique qui peut significativement améliorer votre qualité de vie.



En adoptant une alimentation anti-inflammatoire et en faisant des choix alimentaires judicieux, vous pouvez prendre soin de votre santé et améliorer votre bien-être corporel en réduisant l'inflammation circulante dans votre corps. Une alimentation anti-inflammatoire peut avoir de nombreux effets bénéfiques sur votre santé en plus du lipœdème, notamment en réduisant les risques de maladies cardiovasculaires, en prévenant les maladies inflammatoires chroniques, en améliorant la santé digestive et en renforçant le système immunitaire. C'est toute votre santé et votre énergie qui s'en trouve renforcées.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



Les fruits et légumes riches en antioxydants

Les fruits et légumes sont des éléments essentiels d'une alimentation anti-inflammatoire. Ils sont riches en antioxydants, qui jouent un rôle clé dans la réduction de l'inflammation dans notre corps. Les antioxydants aident à neutraliser les radicaux libres, qui sont des molécules instables pouvant endommager les cellules et provoquer une inflammation.
Les fruits et légumes colorés sont particulièrement bénéfiques en raison de leur teneur élevée en antioxydants. Voici quelques exemples de fruits et légumes riches en antioxydants que vous devriez inclure dans votre alimentation anti-inflammatoire :

Les baies
Les baies, telles que les fraises, les myrtilles, les framboises et les mûres, sont riches en antioxydants tels que les anthocyanes. Ces composés ont démontré des effets anti-inflammatoires significatifs. Les baies sont également riches en fibres, ce qui favorise une digestion saine et contribue à réduire l'inflammation.

Les agrumes
Les agrumes, tels que les oranges, les pamplemousses et les citrons, sont riches en vitamine C et en flavonoïdes. La vitamine C est un puissant antioxydant qui aide à réduire l'inflammation et à renforcer le système immunitaire. Les flavonoïdes présents dans les agrumes ont également des propriétés anti-inflammatoires.

Les légumes à feuilles vertes
Les légumes à feuilles vertes, tels que les épinards, le chou frisé et la roquette, sont riches en antioxydants tels que la vitamine E, la vitamine C et le bêta-carotène. Ces nutriments aident à réduire l'inflammation et à protéger les cellules contre les dommages oxydatifs. Les légumes à feuilles vertes sont également riches en fibres, ce qui favorise une digestion saine.

Les légumes crucifères
Les légumes crucifères, tels que le brocoli, le chou-fleur et les choux de Bruxelles, sont riches en composés soufrés et en antioxydants. Ces composés ont des propriétés anti-inflammatoires et peuvent aider à réduire le risque de maladies inflammatoires chroniques. Les légumes crucifères sont également riches en fibres, ce qui favorise une digestion saine.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



Les tomates

Les tomates sont riches en lycopène, un puissant antioxydant qui a démontré des effets anti-inflammatoires. Le lycopène aide à réduire l'inflammation et à protéger les cellules contre les dommages oxydatifs. Les tomates sont également une excellente source de vitamine C et de vitamine A, qui ont également des propriétés anti-inflammatoires.

Les poivrons

Les poivrons, qu'ils soient rouges, jaunes ou verts, sont riches en vitamine C et en flavonoïdes. Ces nutriments ont des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Les poivrons sont également riches en fibres, ce qui favorise une digestion saine et contribue à réduire l'inflammation.

Les légumes racines

Les légumes racines, tels que les carottes, les betteraves et les patates douces, sont riches en antioxydants tels que le bêta-carotène. Le bêta-carotène est converti en vitamine A dans notre corps, ce qui a des effets anti-inflammatoires. Les légumes racines sont également riches en fibres, ce qui favorise une digestion saine.

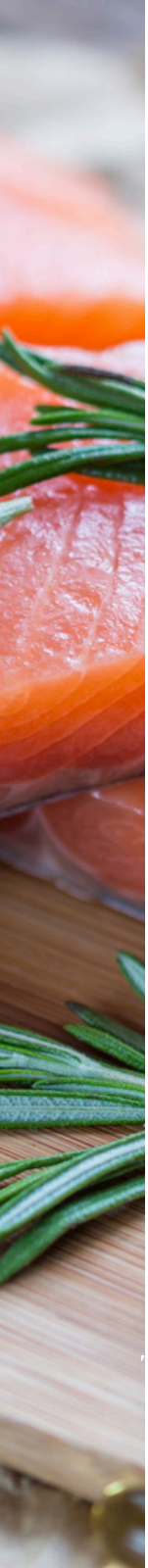
Il est recommandé de consommer **une variété** de fruits et légumes dans la semaine pour bénéficier de tous les nutriments, les fibres et les antioxydants qu'ils offrent. Vous pouvez les consommer crus, cuits à la vapeur, grillés ou incorporés dans des recettes saines. L'idéal étant de tendre vers la consommation de 25 fruits et légumes différents par mois pour un microbiote intestinal en pleine santé. Une flore intestinale en pleine forme joue un rôle fondamental dans la régulation de votre immunité, de l'inflammation, tout comme dans votre digestion et votre moral. On décrit souvent l'intestin comme notre 2e cerveau, il contient plus de cellules nerveuses que notre moelle épinière... Alors apporter les bon nutriments, avoir un microbiote sain qui travaille en synergie avec votre corps et avoir un système digestif sain sont les clés fondamentales pour réguler l'inflammation et améliorer vos symptômes.

N'oubliez pas que les fruits et légumes biologiques sont préférables, car ils sont exempts de pesticides et contiennent souvent des niveaux plus élevés de nutriments. Si vous ne pouvez pas vous procurer des fruits et légumes biologiques, assurez-vous de bien les laver avant de les consommer. Les fruits entiers sont à privilégier, on évitera de les consommer sous forme de jus pour limiter leur impact sur la glycémie.

"Explorer la richesse de la nature dans notre assiette est plus qu'une quête de saveurs : c'est un pilier essentiel pour bâtir un temple de santé indestructible. Vive la diversité ! "



©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



Les poissons gras et les oméga-3

Les poissons gras, tels que le saumon, le maquereau, les sardines et les anchois, sont des aliments riches en oméga-3, des acides gras essentiels bénéfiques pour la santé. Les oméga-3 sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires, ce qui en fait un élément clé d'une alimentation anti-inflammatoire.
Les oméga-3 sont des acides gras polyinsaturés qui jouent un rôle important dans la régulation de l'inflammation dans le corps. Ils agissent en réduisant la production de substances pro-inflammatoires, telles que les cytokines et les prostaglandines. De plus, ils favorisent la production de substances anti-inflammatoires, comme les résolvines et les protectines.

La consommation régulière de poissons gras et d'aliments riches en oméga-3 peut avoir de nombreux bienfaits pour la santé. Voici quelques-uns des avantages les plus importants :

- **Réduction de l'inflammation** : Les oméga-3 aident à réduire l'inflammation dans le corps, ce qui peut contribuer à la prévention et à la gestion de nombreuses maladies inflammatoires, telles que l'arthrite, les maladies cardiovasculaires et les maladies inflammatoires de l'intestin.
- **Protection cardiovasculaire** : Les oméga-3 ont des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. Ils aident à réduire les niveaux de triglycérides dans le sang, à augmenter le taux de bon cholestérol (HDL) et à réduire la pression artérielle. Ces effets combinés peuvent réduire le risque de maladies cardiaques.
- **Soutien cérébral** : Les oméga-3 sont essentiels pour le bon fonctionnement du cerveau. Ils jouent un rôle crucial dans le développement et le maintien de la santé du cerveau tout au long de la vie. Une consommation adéquate d'oméga-3 peut aider à améliorer la mémoire, la concentration et à réduire le risque de troubles neurodégénératifs tels que la maladie d'Alzheimer.
- **Bien-être mental** : Les oméga-3 peuvent également avoir un impact positif sur la santé mentale. Des études ont montré que les personnes qui consomment régulièrement des oméga-3 ont moins de risques de développer des troubles de l'humeur tels que la dépression et l'anxiété.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



Les poissons gras et les oméga-3

Pour bénéficier des bienfaits des poissons gras et des oméga-3, il est recommandé de les inclure régulièrement dans votre alimentation. Voici quelques conseils pour les intégrer facilement :

1-**Consommez du poisson une à deux fois par semaine dont un poisson gras** : Essayez d'inclure des poissons gras comme le saumon, le maquereau, les sardines ou les anchois dans votre alimentation. Ces poissons sont riches en oméga-3 et constituent une excellente source de protéines.

2-**Optez pour des méthodes de cuisson saines** : Privilégiez des méthodes de cuisson saines, telles que la cuisson à la vapeur, à l'étouffée ou la cuisson rapide à la poêle avec un minimum de matières grasses. Évitez les méthodes de cuisson qui ajoutent des graisses supplémentaires, comme la friture.

3-**Variez les sources d'oméga-3** : Si vous n'aimez pas les poissons gras, vous pouvez également obtenir des oméga-3 à partir d'autres sources, telles que les graines de lin, les noix, les graines de chia et les huiles végétales comme l'huile de lin et l'huile de colza, l'edamame, les algues.
Autres possibilités : La filière "Bleu-Blanc-Cœur" vise à enrichir les produits animaux (viande, lait, œufs) en acides gras oméga-3 grâce à l'incorporation de graines de lin, de luzerne, et d'autres sources riches en oméga-3 dans l'alimentation des animaux.

Précautions et recommandations
Bien que les poissons gras et les oméga-3 soient bénéfiques pour la santé, il est important de prendre certaines précautions :
Limitez la consommation de poissons contenant des niveaux élevés de mercure : Certains poissons, comme le thon rouge, peuvent contenir des niveaux élevés de mercure, ce qui peut être nocif pour la santé. Limitez votre consommation de ces poissons, en particulier si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Les petits poissons, tels que les sardines, les anchois et le maquereau, ont tendance à accumuler moins de métaux lourds et de toxines

En conclusion, les poissons gras et les aliments riches en oméga-3 sont des éléments importants d'une alimentation anti-inflammatoire. Veillez à inclure régulièrement des poissons gras dans votre alimentation et à varier vos sources d'oméga-3 pour profiter de leurs nombreux bienfaits pour la santé.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Quelques épices et herbes anti-inflammatoires



Les épices et les herbes sont aussi des ingrédients essentiels dans une alimentation anti-inflammatoire. Non seulement elles ajoutent de la saveur à vos plats, mais elles sont également riches en composés bioactifs qui peuvent aider à réduire l'inflammation dans votre corps. Dans cette section, nous explorerons les différentes épices et herbes anti-inflammatoires que vous pouvez intégrer dans votre alimentation quotidienne.

Le curcuma

Le curcuma est une épice jaune vif qui est souvent utilisée dans la cuisine indienne. Il contient un composé actif appelé curcumine, qui possède de puissantes propriétés anti-inflammatoires. Des études ont montré que la curcumine peut inhiber les enzymes responsables de l'inflammation dans le corps, réduisant ainsi les symptômes de l'inflammation. Pour profiter des bienfaits du curcuma, vous pouvez l'ajouter à vos plats, comme les currys, les soupes ou les smoothies avec une pincée de poivre.

Le gingembre

Le gingembre est une racine épicée qui est couramment utilisée dans la cuisine asiatique. Il contient des composés anti-inflammatoires tels que les gingérols, qui peuvent aider à réduire l'inflammation dans le corps. Le gingembre peut être consommé frais, en poudre ou sous forme de thé. Vous pouvez l'ajouter à vos plats sautés, à vos marinades ou le consommer sous forme de tisane pour profiter de ses bienfaits anti-inflammatoires.

Le piment de Cayenne

Le piment de Cayenne est une épice chaude qui contient un composé actif appelé capsaïcine. La capsaïcine a des propriétés anti-inflammatoires et peut aider à réduire la douleur et l'inflammation dans le corps. Vous pouvez ajouter du piment de Cayenne à vos plats épicés, comme les chili con carne, les sauces ou les marinades. Cependant, il est important de noter que le piment de Cayenne peut être très fort, alors assurez-vous de l'utiliser avec modération si vous n'êtes pas habitué aux aliments épicés.

Il est important de noter que, bien que la capsaïcine présente ces bénéfices potentiels, la consommation de piment de Cayenne n'est pas appropriée pour tout le monde. Certaines personnes peuvent éprouver des effets indésirables, surtout si elles ont des sensibilités gastro-intestinales, des ulcères ou d'autres conditions inflammatoires du système digestif.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



Quelques épices et herbes anti-inflammatoires

Le romarin

Le romarin est une herbe aromatique qui est souvent utilisée dans la cuisine méditerranéenne. Il contient des composés anti-inflammatoires tels que l'acide rosmarinique, qui peut aider à réduire l'inflammation dans le corps. Le romarin peut être utilisé frais ou séché et ajouté à vos plats de viande, de poisson, de légumes rôtis ou même à vos marinades. Son arôme parfumé ajoutera une saveur délicieuse à vos plats tout en vous offrant des bienfaits anti-inflammatoires.

Le thym

Le thym est une herbe aromatique qui est couramment utilisée dans la cuisine méditerranéenne. Il contient des composés anti-inflammatoires tels que le thymol, qui peut aider à réduire l'inflammation dans le corps. Le thym peut être utilisé frais ou séché et ajouté à vos plats de viande, de poisson, de légumes rôtis ou même à vos marinades. Son goût terreux et légèrement citronné ajoutera une saveur délicieuse à vos plats tout en vous offrant des bienfaits anti-inflammatoires.

La cannelle

La cannelle est une épice sucrée et chaude qui est souvent utilisée dans les desserts. Elle contient des composés anti-inflammatoires tels que les cinnamaldéhydes, qui peuvent aider à réduire l'inflammation dans le corps. La cannelle peut être ajoutée à vos smoothies, à vos flocons d'avoine, à vos desserts ou même à vos plats salés pour profiter de ses bienfaits anti-inflammatoires. Cependant, il est important de noter que la cannelle peut avoir un goût fort, alors assurez-vous de l'utiliser avec modération.

Le basilic

Le basilic est une herbe aromatique qui est couramment utilisée dans la cuisine italienne. Il contient des composés anti-inflammatoires tels que l'eugénol, qui peut aider à réduire l'inflammation dans le corps. Le basilic peut être utilisé frais ou séché et ajouté à vos plats de pâtes, de salades, de sauces ou même à vos marinades. Son goût frais et légèrement sucré ajoutera une saveur délicieuse à vos plats tout en vous offrant des bienfaits anti-inflammatoires.

En diversifiant les épices et les herbes (ail, persil, menthe, aneth, ciboulette,...) dans votre alimentation, vous pouvez aider à réduire l'inflammation dans votre corps. N'hésitez pas à expérimenter avec différentes combinaisons d'épices et d'herbes pour ajouter de la saveur à vos plats tout en prenant soin de votre santé.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



Les aliments riches en fibres

Les fibres alimentaires sont classées en deux catégories : les fibres solubles et les fibres insolubles. Les deux types de fibres sont importants pour maintenir une alimentation équilibrée et anti-inflammatoire. Les fibres solubles se dissolvent dans l'eau et forment une substance gélatineuse dans notre système digestif. Elles aident à ralentir la digestion et à stabiliser la glycémie. Les fibres solubles sont également bénéfiques pour la santé cardiaque, car elles peuvent aider à réduire le taux de cholestérol dans le sang. Les fibres insolubles ne se dissolvent pas dans l'eau et ajoutent du volume aux selles, favorisant ainsi un transit intestinal régulier. Elles aident à prévenir la constipation et à maintenir un système digestif sain.
Un système digestif sain est primordial pour pouvoir assimiler les nutriments utiles à l'organisme, que ce soit au niveau de la paroi de votre intestin (muqueuse), au niveau de votre flore digestive (microbiote) ou au niveau de la synthèse des enzymes digestives.

Les bienfaits des aliments riches en fibres :

1. **Réduction de l'inflammation**
2. **Amélioration de la santé digestive**
3. **Contrôle du poids**
4. **Prévention des maladies cardiovasculaires**
5. **Régulation de la glycémie**
6. **Meilleur microbiote intestinal**

Les apports recommandés sont de 30 à 45 g de fibres par jour et croyez-moi, la majorité d'entre nous en est loin. Il est important d'augmenter **progressivement** votre consommation de fibres pour éviter les problèmes digestifs tels que les ballonnements et les gaz, surtout si vous avez un intestin délicat.

Voici quelques conseils pour augmenter votre apport en fibres :

- **Essayez d'inclure des fruits et légumes riches en fibres à chaque repas.** Vous pouvez ajouter des baies à votre petit-déjeuner, des légumes à feuilles vertes à votre déjeuner et des légumes colorés à votre dîner.
- **Choisissez des céréales complètes** comme le riz brun, l'avoine et le quinoa plutôt que des céréales raffinées. Les céréales sont riches en fibres insolubles et peuvent être consommées sous forme de pain, de pâtes ou de grains entiers.
- **Intégrez des légumineuses dans vos repas** : Les lentilles, les haricots et les pois chiches sont d'excellentes sources de fibres solubles. Ajoutez-les à vos soupes, salades ou plats principaux pour augmenter votre apport en fibres.
- **Snackez intelligemment** : Optez pour des collations riches en fibres, comme les noix, les graines de chia ou les fruits secs. Ces collations vous aideront à rester rassasié plus longtemps et à éviter les fringales.
- **Lisez les étiquettes des aliments** : Lorsque vous faites vos courses, vérifiez les étiquettes des aliments pour connaître leur teneur en fibres. Choisissez des aliments qui contiennent au moins 3 grammes de fibres par portion.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Le récap'



Apporter des Oméga-3

Les acides gras oméga-3, présents dans les poissons gras, les graines de chia et les noix, sont reconnus pour leurs propriétés anti-inflammatoires. Intégrer ces aliments dans votre alimentation peut aider à réduire l'inflammation systémique.



Apporter des Antioxydants

Les fruits et légumes colorés sont riches en antioxydants, qui protègent les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres et peuvent réduire l'inflammation. Visez une palette de couleurs dans votre assiette pour maximiser les bénéfices. N'oubliez pas la famille des choux et les baies rouges particulièrement bénéfiques.



Apporter des Épices Anti-inflammatoires

Le curcuma et le gingembre, entre autres, sont réputés pour leurs effets bénéfiques sur l'inflammation. Les intégrer dans votre cuisine peut ajouter non seulement de la saveur mais aussi un coup de pouce anti-inflammatoire.



Apporter une bonne Hydratation

L'eau est essentielle au maintien des fonctions corporelles et peut aider à limiter la rétention d'eau et à éliminer les toxines. Une bonne hydratation est un pilier d'une alimentation saine, particulièrement importante dans la gestion du lipœdème.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Le récap'



Ne pas oublier les protéines

Les protéines de qualité sont essentielles pour la réparation et la croissance des tissus corporels, y compris les muscles. Elles jouent un rôle crucial dans les fonctions immunitaires, hormonales et enzymatiques. De plus, les protéines contribuent à la satiété, ce qui peut aider à réguler le poids corporel. Un apport de protéines de 1 à 1,6 g/kg de poids corporel est optimal.



Limiter Sucres et Glucides Raffinés

Les pics d'insuline résultant de la consommation de sucre et de glucides raffinés peuvent favoriser l'inflammation et la prise de poids. Optez pour des sources de glucides complexes, comme les grains entiers riches en fibres et limitez les sucreries et les glucides raffinés comme le pain blanc , les pâtes blanches, le riz blanc, les biscuits et gâteaux industriels, les céréales petit-déjeuner sucrées



Limiter l'Alimentation ultratransformée

L'alimentation anti-inflammatoire privilégie les aliments frais et riches en nutriments, tandis que la consommation d'aliments ultra-transformés, souvent riches en additifs, sucres ajoutés et graisses saturées, peut aggraver l'inflammation et nuire à la santé globale, exacerbant ainsi les symptômes de lipoedème. Privilégiez des aliments bruts de bonne qualité nutritionnelle. Fuyez les E.... sur la liste des ingrédients des aliments que vous consommez.



Les viandes rouges et les charcuteries

Les viandes rouges et les charcuteries sont souvent riches en graisses saturées, en acides gras trans et en sodium, ce qui peut favoriser l'inflammation dans le corps. Il est recommandé de limiter dans la semaine la consommation de viandes rouges telles que le bœuf, l'agneau et le porc, ainsi que les charcuteries comme le bacon, les saucisses et les hot-dogs. Optez plutôt pour des sources de protéines comme le poulet, la dinde, le poisson et les légumineuses.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Le récap'



Les aliments frits et les huiles végétales raffinées

Les aliments frits, tels que les frites, les beignets et les chips, sont riches en graisses saturées et en acides gras trans. Ces aliments peuvent provoquer une inflammation dans le corps et augmenter le risque de maladies chroniques. De plus, les huiles végétales raffinées, telles que l'huile de tournesol, l'huile de maïs et l'huile de soja, contiennent des acides gras oméga-6 pro-inflammatoires. Il est préférable de privilégier les méthodes de cuisson plus saines comme la cuisson à la vapeur, la cuisson au four ou la cuisson à la poêle avec des huiles saines comme l'huile d'olive extra vierge.

Techniques de cuisson favorables



La façon dont vous cuisinez vos aliments peut également avoir un impact sur leur potentiel anti-inflammatoire. Les techniques de cuisson telles que la cuisson à la vapeur, la cuisson douce, la cuisson au four, basse température, à l'étouffée et la cuisson minute à la poêle avec des huiles saines comme l'huile d'olive extra vierge peuvent aider à préserver les nutriments anti-inflammatoires des aliments. Évitez les méthodes de cuisson qui impliquent une friture ou une cuisson à haute température, car elles peuvent générer des composés pro-inflammatoires.

Gérer les sensibilités alimentaires



Il est crucial d'identifier et de gérer les sensibilités ou intolérances alimentaires individuelles (comme le gluten ou les produits laitiers) qui peuvent exacerber l'inflammation chez certaines personnes atteintes de lipoedème. La sensibilité aux aliments peut être très personnelle. Si vous soupçonnez qu'un aliment spécifique provoque des symptômes d'inflammation ou d'autres réactions, il peut être utile de tenir un journal alimentaire et de consulter un professionnel de santé pour des conseils personnalisés et éventuellement réaliser des tests d'intolérance ou d'allergie.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Focus 01

Un point sur les produits laitiers

Une question qui revient souvent dans nos discussions sur l'alimentation anti-inflammatoire et le lipoedème : Faut-il consommer des produits laitiers ? La réponse n'est pas si simple et mérite que l'on s'y attarde. Pour le moment, les études ne sont pas tranchées sur le potentiel inflammatoire des produits laitiers, en dehors des allergies ou des intolérances digestives.

- **Tolérance Personnelle aux Produits Laitiers :**

La première étape consiste à évaluer votre réaction aux produits laitiers. Certains individus peuvent être sensibles au lactose ou à la caséine, les protéines du lait, ce qui peut induire des symptômes inflammatoires tels que des ballonnements, de la douleur ou de la fatigue. Tester une période sans produits laitiers peut aider à identifier leur impact sur votre inflammation et votre bien-être général.

- **Évaluation de l'État Inflammatoire :**

En période de poussée inflammatoire (plus de fatigue, de douleurs), réduire ou éliminer les produits laitiers peut être bénéfique. Observer les changements dans les symptômes peut fournir des indices précieux sur le rôle des produits laitiers dans l'exacerbation de l'inflammation liée au lipoedème.

- **Choix des Produits Laitiers :**

Si vous choisissez de consommer des produits laitiers, optez pour des options de haute qualité. Recherchez des produits issus de laits non transformés, tels que le lait cru ou microfiltré, et les fromages traditionnels au lait cru. Ces produits conservent une richesse en nutriments bénéfiques et sont souvent mieux tolérés. Évitez les produits industriels transformés comme les laits UHT ou pasteurisés, qui peuvent contenir des additifs et être moins bénéfiques du point de vue nutritionnel.

- **Alternatives Végétales :**

Pour ceux qui préfèrent éviter les produits laitiers ou qui ne les tolèrent pas, il existe de nombreuses alternatives végétales riches en nutriments anti-inflammatoires comme les laits végétaux (amande, soja, avoine). Les yogourts à base de coco ou de soja sont également des options possibles sans les inconvénients du lactose ou de la caséine.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Focus 02

Un point sur le gluten

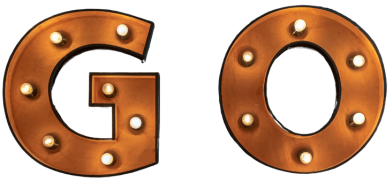
Dans le contexte d'une alimentation anti-inflammatoire, la même question de la sensibilité au gluten peut se poser et il est important de considérer l'impact du gluten sur votre organisme. Voici une exploration pour enrichir votre parcours sur ce sujet :

Sensibilité au Gluten :
Certaines personnes peuvent présenter une sensibilité au gluten, même en l'absence de maladie cœliaque. Le gluten, une protéine présente dans le blé, l'orge et le seigle, peut provoquer des symptômes inflammatoires chez les individus sensibles, tels que des ballonnements, des douleurs abdominales et de la fatigue. Évaluer votre réaction au gluten par une période d'élimination sur 3 semaines par exemple, peut aider à déterminer s'il contribue à vos symptômes de lipoedème.

Impact Inflammatoire :
Pour ceux qui sont sensibles, la consommation de gluten peut déclencher une réponse inflammatoire dans l'organisme. Cela peut exacerber les symptômes du lipoedème, rendant le contrôle de l'inflammation et de la douleur plus difficile. Réduire ou éliminer le gluten peut potentiellement diminuer cette inflammation et améliorer le bien-être général.

Alternatives Sans Gluten :
Heureusement, il existe de nombreuses alternatives sans gluten qui peuvent remplacer les céréales contenant du gluten. Les grains comme le quinoa, le riz, le sarrasin, l'amarante et le millet sont d'excellentes options. Ces grains sont non seulement exempts de gluten, mais offrent également une variété de nutriments bénéfiques, comme des fibres, des protéines et des minéraux essentiels. Privilégiez les aliments naturellement sans gluten plutôt que les produits transformés sans gluten, qui peuvent souvent contenir des additifs ou des sucres ajoutés.
Il n'est pas toujours nécessaire de supprimer totalement le gluten. On peut en diminuer la consommation et sélectionner des produits plus digestes (farine de petit épeautre et levain par exemple). En tenant compte de ces points, en écoutant votre corps et en identifiant certaines sensibilité, vous pourrez mieux naviguer dans vos choix alimentaires pour réduire l'inflammation et améliorer votre qualité de vie.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



La Planification

La planification des repas est une étape essentielle pour mettre en pratique une alimentation anti-inflammatoire. En prévoyant à l'avance les repas que vous allez préparer, vous pouvez vous assurer d'inclure les aliments anti-inflammatoires nécessaires toujours disponibles dans vos placards et d'éviter les aliments pro-inflammatoires. Il est recommandé de commencer par établir un plan de repas hebdomadaire. Cela vous permet d'avoir une vision d'ensemble de ce que vous allez manger tout au long de la semaine.

l'Écoute

L'écoute de son corps est une compétence clé dans la gestion de votre alimentation. Cela implique de prêter attention aux signaux de faim et de satiété, et de reconnaître les réponses physiques à certains aliments. Cette écoute active permet d'identifier les aliments qui nourrissent et ceux qui peuvent exacerber les symptômes du lipoedème, comme l'inflammation ou la douleur. En s'alignant sur les besoins réels de son corps, il est possible d'adopter une alimentation qui soutient la santé globale sans tomber dans les pièges des régimes restrictifs et des cycles de perte et de prise de poids.

le Plaisir

L'alimentation ne doit pas être perçue uniquement comme une source de nutriments ou un outil de gestion du poids, mais aussi comme une source de joie et de satisfaction. Intégrer des aliments que l'on aime, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, aide à maintenir une relation positive avec la nourriture et à éviter les sentiments de privation et de frustration qui peuvent mener à des comportements alimentaires désordonnés. Le plaisir contribue également à une meilleure satiété émotionnelle, ce qui est crucial pour éviter les excès alimentaires non liés à la faim physique.

la Routine

Une routine régulière aide à normaliser les habitudes alimentaires, à stabiliser le métabolisme et à maintenir une alimentation équilibrée et diversifiée. Elle contribue à réduire le stress lié aux choix alimentaires quotidiens et assure une consommation régulière de nutriments essentiels, ce qui est particulièrement important pour gérer l'inflammation et favoriser un bien-être général. De plus, une routine alimentaire permet de mieux planifier les repas

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Planifier les Repas Hebdomadaires !

- Varier les sources de protéines (viandes maigres, poissons, légumineuses, oeufs, fromages).
- Choisir des légumes et fruits de saison pour chaque repas si possible.
- Incorporer des grains entiers (quinoa, avoine, riz brun).
- Opter pour les Bonnes Graisses (des huiles de première pression à froid (olive, colza), avocats, noix et graines).
- Utiliser des méthodes de cuisson saines (à l'étouffée, vapeur, sauté rapidement, cuisson basse température).

S'autoriser des repas plaisir de temps en temps qui ne répondent pas aux critères de l'alimentation anti-inflammatoire.

"La clé réside dans la constance et la patience ; permettez-vous d'avancer pas à pas, en célébrant chaque petite victoire sur le chemin."

En pratique.....

1- Je m'inspire de la liste des aliments sains pour le lipoedème.

2- Je planifie mes repas de la semaine avec flexibilité et souplesse.

3- Je tiens un journal pour m'aider à identifier les aliments qui agravent mes symptômes.

4- J'analyse et je réajuste

Rendez-vous dans le planner

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Quelques conseils ....

- [ ] **Je commence par de petits changements** :
Je commence par intégrer progressivement plus de fruits et légumes à mes repas et remplace petit à petit les graisses saturées par des sources de lipides plus saines comme les avocats et les noix.

- [ ] **Je planifie mes repas à l'avance en misant sur la simplicité :**
Je prends le temps chaque semaine pour planifier mes repas avec des recettes simples et faciles pour me faciliter la vie.

- [ ] **Je prépare mes repas à la maison autant que possible** :
Je cuisine à la maison pour contrôler pleinement les ingrédients utilisés et je privilégie des méthodes de cuisson saines comme la vapeur, le four ou la poêle avec un peu d'huile d'olive.

- [ ] **Je reste motivée et je persévère** :
Je garde en tête les bienfaits pour la santé d'une alimentation anti-inflammatoire et j'ai conscience que les meilleurs résultats arrivent au fil du temps.

- [ ] **Je suis attentive à mes sensations** :
Je suis attentive à mon corps et je note comment je me sens après avoir mangé certains aliments, ce qui m'aide à identifier ceux qui pourraient provoquer une inflammation.

- [ ] **Je privilégie les aliments frais et non transformés** :
Je choisis des aliments frais et naturels lors de mes achats, en évitant les produits transformés qui peuvent augmenter l'inflammation.

- [ ] **Je suis créative avec mes recettes** :
Je diversifie mes repas et je suis créatif avec mes recettes pour garder mon régime intéressant et savoureux. J'expérimente avec de nouvelles combinaisons d'ingrédients et j'explore différentes épices et herbes anti-inflammatoires.

- [ ] **Je trouve du soutien** :
Je cherche de la motivation auprès de groupes en ligne ou de personnes, avec qui je peux partager mes expériences et découvrir de nouvelles recettes. J'implique également ma famille et mes amis dans ma démarche, en leur expliquant les bienfaits d'une alimentation anti-inflammatoire.

- [ ] **Je réduis le Stress Alimentaire** : J'évite de diaboliser certains aliments ou groupes alimentaires. J'approche l'alimentation de manière plus flexible et bienveillante.

- [ ] **Je pratique la modération, pas la privation** :
Je me rappelle que maintenir une alimentation anti-inflammatoire à long terme ne signifie pas me priver de tous les plaisirs culinaires. Je pratique la modération, me permettant occasionnellement des écarts, sans culpabilité, et je reviens ensuite à mes habitudes saines avec flexibilité.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Quelques conseils ....

- [ ] **J'écoute ma Faim et ma Satiété** : J'apprends à reconnaître les signaux de faim et de satiété de mon corps pour éviter la suralimentation ou la sous-alimentation.

- [ ] **Je mange Dans le Calme** : Je prends mes repas dans un environnement calme et détendu pour favoriser une meilleure digestion et une plus grande appréciation des aliments.

- [ ] **Je prends le Temps de Mâcher** : Je mâche lentement pour améliorer la digestion et augmenter la sensation de satiété, ce qui peut aider à contrôler les portions.

- [ ] **Je choisis des Aliments Rassasiants :** J'intègre dans mon alimentation des aliments riches en fibres, en protéines et en bons gras pour prolonger la sensation de satiété.

- [ ] **J'inclus des Aliments que J'aime** : Manger doit aussi être un plaisir. Je n'hésite pas à inclure de manière modérée mes aliments préférés proinflammatoires.

- [ ] **Je m'assure d'une Hydratation Adequate** : Je bois suffisamment d'eau tout au long de la journée pour aider à la digestion et à l'élimination des toxines.

- [ ] **Je planifie des Repas et Snacks Équilibrés** : Je prévois des repas et des encas qui combinent judicieusement protéines, glucides complexes et graisses saines.

- [ ] **J'ai un ou deux recettes de plats " zénitude" :**
J'ai toujours, dans mon placard ou mon congélateur, les ingrédients en stocks. Les plats "zénitude" sont des plats ultras simples et réconfortants qui ne nécessitent pas de produits frais et demandent une préparation minimale, idéaux pour les moments où vous avez besoin de réconfort sans l'effort de cuisiner.

- [ ] **Je consulte un Professionnel si je n'y arrive pas** :
Pour une approche personnalisée (si je n'y arrive pas) et adaptée à ma situation (si j'ai des conditions médicales préexistantes), je n'hésite pas à consulter un diététicien-nutritionniste ou un professionnel de santé.

- [ ] **Je consulte en Cas de Troubles du Comportement Alimentaire** : Si vous ressentez des difficultés à gérer votre relation avec la nourriture, comme des épisodes de binge eating, de restriction extrême ou une préoccupation constante pour votre poids, il est nécessaire de consulter un professionnel de santé spécialisé dans les troubles alimentaires. Une prise en charge adaptée vous aidera à retrouver un rapport sain à l'alimentation et à votre corps. C'est une étape prioritaire **avant tout changement de vos habitudes alimentaires.**

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



La perte de poids et le lipoedème

Il est essentiel de comprendre que, bien que la perte de poids puisse présenter des défis spécifiques pour les personnes atteintes de lipoedème, elle demeure une possibilité réelle. Une diminution du poids peut se manifester comme **une conséquence** naturelle de l'ensemble des mesures adoptées dans la gestion de votre condition. Voici comment :

Renouer avec les sensations de votre corps est crucial. Ceci est réalisable grâce à l'activité physique, qui améliore non seulement votre forme physique mais aussi votre connexion avec votre corps. La gestion de vos émotions et de votre stress joue également un rôle prépondérant, car elle vous aide à écouter et à respecter les signaux de votre corps. L'adoption d'une alimentation consciente, attentive aux signaux de faim et de satiété, favorise une meilleure relation avec la nourriture. La technique de respiration profonde (abordée plus loin) à pratiquer avant les repas peut vous aider.

☐ Je m'engage à améliorer ma connexion avec mon corps, en restant attentive aux signaux de faim et de satiété pour renforcer ma relation avec la nourriture.

Diminuer l'inflammation est une autre pierre angulaire. Une inflammation chronique peut bloquer la libération des graisses. Par conséquent, adopter une alimentation riche en anti-inflammatoires naturels, pratiquer régulièrement un exercice physique adapté, et gérer efficacement le stress peuvent contribuer à réduire cette inflammation. Ce faisant, vous facilitez la perte de poids en débloquant les mécanismes naturels de libération des graisses.

☐ Je m'engage à intégrer des aliments anti-inflammatoires dans mon alimentation quotidienne, à pratiquer régulièrement des exercices physiques adaptés à mon état et à mettre en place des stratégies efficaces de gestion du stress pour réduire l'inflammation et favoriser la libération des graisses.

Garder et cultiver une belle masse musculaire est essentiel pour maintenir un métabolisme efficace. L'activité physique, notamment la musculation ou les exercices de résistance, est fondamentale pour développer et préserver votre masse musculaire, ce qui, en retour, soutient un métabolisme sain et favorise la perte de poids.

☐ Je m'engage à inclure des séances d'exercices de résistance dans ma routine hebdomadaire pour augmenter ma masse musculaire, ce qui contribuera à accélérer mon métabolisme et à optimiser la combustion des calories.

Nourrir votre corps avec de bons nutriments influence directement vos hormones, qui jouent un rôle clé dans la régulation de votre poids, de votre appétit, et de votre sensation de satiété. Une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes, protéines de haute qualité, et graisses saines, contribue à l'équilibre hormonal (De même, améliorer votre alimentation peut vous aider à équilibrer vos hormones (insuline, cortisol, thyroïde,...) nécessaire pour une perte de poids saine et durable.

☐ Je m'engage à sélectionner des aliments de haute qualité nutritionnelle, en privilégiant les protéines, les fruits et légumes riches en nutriments, et les graisses saines, afin de soutenir mon équilibre hormonal et de faciliter une perte de poids saine.

En résumé, la clé est dans une approche globale, qui intègre l'activité physique, une gestion émotionnelle et du stress, une alimentation anti-inflammatoire et riche en nutriments, ainsi que le maintien d'une masse musculaire robuste pour créer les conditions optimales pour une perte de poids saine chez les personnes atteintes de lipoedème. Adopter ces stratégies de manière cohérente peut conduire à des résultats significatifs, améliorant ainsi la qualité de vie et le bien-être général.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Actions que je souhaite mettre en place

ACTION	DATE
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Rendez-vous dans le planner

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



04

Votre bien-être

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Stress et Inflammation

Le stress est une réaction naturelle du corps face à une situation perçue comme menaçante ou difficile. Il peut être déclenché par divers facteurs tels que le travail, les relations interpersonnelles, les problèmes financiers ou les événements traumatisants. Bien que le stress soit une réponse normale, une exposition prolongée à des niveaux élevés de stress peut avoir des effets néfastes sur la santé physique et mentale.
Le stress chronique peut entraîner une augmentation de la production de cortisol, une hormone du stress, dans le corps. Lorsque le cortisol est constamment élevé, il peut provoquer une inflammation chronique dans le corps. L'inflammation est une réponse immunitaire normale, mais lorsqu'elle devient chronique, elle peut contribuer au développement de maladies telles que les maladies cardiaques, le diabète, l'obésité et même certains types de cancer ou majorer les symptômes de votre lipoedème.

Il existe des techniques spécifiques qui peuvent aider à réduire instantanément le stress et à favoriser le bien-être à long terme. Les techniques de respiration, par exemple, sont simples mais extrêmement efficaces pour calmer le système nerveux et réduire l'inflammation. La respiration profonde, la cohérence cardiaque, la respiration abdominale et la respiration alternée sont quelques-unes des techniques de respiration qui peuvent être utilisées pour apaiser instantanément le stress.
En outre, les techniques qui agissent sur le nerf vague, une composante clé du système nerveux parasympathique, peuvent également être très bénéfiques pour gérer le stress et réduire l'inflammation. La stimulation du nerf vague, la méditation et même la pratique du chant sont des techniques qui peuvent renforcer le nerf vague et favoriser le bien-être à long terme. Savez vous que le nerf vague relie directement votre intestin à votre cerveau ?
Il est important de noter que certaines techniques sont plus adaptées pour une détente immédiate, tandis que d'autres sont plus efficaces pour un bien-être à long terme. Par exemple, les techniques de relaxation musculaire progressive, la visualisation guidée, le scan corporel et la relaxation par la musique sont des techniques qui peuvent aider à se détendre rapidement et à réduire le stress à court terme.
D'autre part, la planification et l'organisation de votre emploi du temps, la pratique régulière d'une activité physique, la gestion du temps et la communication bienveillante sont des techniques qui peuvent être mises en place dans notre vie quotidienne pour gérer le stress de manière durable.
De plus, des facteurs tels que le sommeil et l'exposition à la lumière du jour jouent également un rôle crucial dans la gestion du stress et la promotion de la santé globale.
Simplifiez votre vie et concentrez vous sur ce qui vous est vraiment utile !

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Le problème du stress...

Le stress chronique a réellement un impact physique négatif sur votre corps pour plusieurs raisons, rendant la gestion dulipœdème encore plus difficile.

AGGRAVATION DE L'INFLAMMATION

Le stress peut augmenter les niveaux d'inflammation dans le corps. Pour les personnes atteintes de lipoedème, dont les tissus sont déjà sensibles et enflammés, cela peut exacerber la douleur.

IMPACT SUR LA CIRCULATION

Le stress chronique peut nuire à la circulation sanguine et lymphatique, aggravant les symptômes du lipœdème . Une mauvaise circulation peut entraîner une accumulation accrue de liquide (œdème) dans les tissus, rendant la gestion de la condition plus complexe.

EFFET SUR LE POIDS

Le stress peut aussi conduire à des comportements alimentaires désordonnés et à une prise de poids, ce qui peut aggraver le lipœdème . Le stress chronique déclenche la production de cortisol, une hormone qui peut favoriser l'accumulation de graisse, surtout dans les zones déjà affectées par le lipœdème.

DIFFICULTÉ À GÉRER LA DOULEUR

Le stress affecte la manière dont le corps perçoit la douleur. Les personnes stressées peuvent ressentir des niveaux de douleur plus élevés, ce qui rend le lipœdème plus difficile à gérer au quotidien.

RÉDUCTION DE LA MOTIVATION POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le stress peut aussi diminuer la motivation à pratiquer une activité physique régulière, essentielle dans la gestion du lipœdème pour améliorer la circulation. Or l'activité physique est une aide importante pour la gestion du stress.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Pour optimiser votre santé, commencez par bien dormir !



Vous l'avez certainement entendu et réentendu de nombreuses fois et peut-être n'y prêtez vous pas tellement d'importance mais le sommeil joue un rôle crucial dans la gestion du votre santé et du stress.

Lorsque nous dormons, notre corps entame un processus de réparation et de régénération crucial pour notre santé. Le cerveau organise et consolide les souvenirs, facilitant l'apprentissage et la mémorisation. Pendant les différentes phases du sommeil, notamment le sommeil profond et le sommeil paradoxal, le corps régule ses fonctions hormonales, soutenant la croissance, le métabolisme et le système immunitaire. Le sommeil permet également de réduire le stress et de restaurer l'équilibre énergétique du corps. En résumé, le sommeil joue un rôle essentiel dans le maintien de notre bien-être physique et mental.

Lorsque vous êtes stressé, votre corps est en état d'alerte constant, ce qui peut perturber votre sommeil. Le manque de sommeil peut à son tour aggraver le stress, créant ainsi un cercle vicieux. Il est donc essentiel de veiller à avoir une bonne qualité de sommeil pour mieux gérer le stress.

Le sommeil joue aussi un rôle significatif dans la régulation du poids corporel. Des recherches montrent que le manque de sommeil peut perturber les hormones régulant l'appétit, telles que la ghréline et la leptine, augmentant ainsi les sensations de faim et diminuant la satiété après les repas. Une étude publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition a révélé que les personnes privées de sommeil consomment en moyenne 385 calories supplémentaires par jour, ce qui peut contribuer à une prise de poids sur le long terme. Le sommeil insuffisant affecte également le métabolisme du glucose et peut augmenter le risque de diabète de type 2. Ainsi, maintenir une bonne hygiène de sommeil est essentiel pour gérer efficacement son poids et préserver sa santé globale.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Pour améliorer votre sommeil, il est recommandé de suivre une routine régulière de sommeil, en vous couchant et en vous réveillant à des heures fixes. Évitez également les stimulants tels que la caféine et l'alcool avant de vous coucher ou de manger deux heures avant le coucher, car cela peut perturber votre sommeil. Créez un environnement propice au sommeil en gardant votre chambre sombre, calme et à une température confortable.

Il est donc recommandé de limiter l'exposition à la lumière vive, en particulier celle provenant d'appareils électroniques tels que les smartphones et les tablettes, avant d'aller dormir pour favoriser un repos de qualité. Les techniques de gestion du stress évoquées plus tard dans ce livre, comme le scan corporel, la méditation, la respiration peuvent vous aider à retrouver un sommeil réparateur.

Pour optimiser votre santé, utilisez le pouvoir de la lumière naturelle



L'exposition à la lumière du jour peut également jouer un rôle important dans la gestion de votre santé. La lumière naturelle du soleil stimule la production de sérotonine, un neurotransmetteur qui favorise la détente et la sensation de bien-être. En résumé, pour vous sentir mieux, exposez-vous à la lumière du jour, tous les jours. La lumière naturelle aide à réguler les rythmes circadiens, qui sont responsables de la régulation du sommeil et de l'éveil.

L'exposition à la lumière du jour naturelle est plus bénéfique que l'exposition à la lumière artificielle. La lumière naturelle contient un spectre complet de couleurs et de longueurs d'onde, ce qui est essentiel pour stimuler notre système visuel et réguler notre rythme circadien. En revanche, la lumière artificielle surtout le soir peut perturber notre horloge interne et avoir un impact négatif sur notre sommeil et notre bien-être général.

Pour maximiser les bienfaits de l'exposition à la lumière du jour, il est recommandé de passer du temps à l'extérieur chaque jour, **de préférence le matin**. Une simple promenade en plein air, quelques minutes de jardinage ou même de s'asseoir près d'une fenêtre peuvent suffire à obtenir les avantages de la lumière naturelle.

Lorsque nous sommes exposés à la lumière du jour le matin, cela envoie un signal à notre cerveau pour inhiber la production de mélatonine, une hormone qui favorise le sommeil. Cela nous aide à rester éveillés et alertes pendant la journée.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Techniques de gestion du stress

La respiration profonde

La respiration profonde a de nombreux bienfaits pour la gestion du stress et la santé en général. Lorsque nous sommes stressés, notre respiration a tendance à devenir rapide et superficielle. Cela peut entraîner une augmentation de la tension artérielle, du rythme cardiaque et de l'anxiété. En pratiquant la respiration profonde, nous pouvons inverser ces effets et induire un état de calme et de relaxation.

La respiration profonde permet de stimuler le système nerveux parasympathique, qui est responsable de la relaxation et de la régulation du stress. Lorsque nous respirons profondément, nous envoyons un signal à notre corps pour qu'il se détende et se calme. Il est recommandé de pratiquer la respiration profonde régulièrement, idéalement tous les jours, pour en tirer pleinement les bienfaits. Vous pouvez l'incorporer dans votre routine quotidienne, par exemple en prenant quelques minutes le matin ou le soir pour vous détendre et vous recentrer.



Pour pratiquer la respiration profonde, suivez ces étapes simples :

1. Asseyez-vous dans une position confortable, le dos droit et les épaules détendues.
2. Placez une main sur votre abdomen, juste en dessous de votre nombril, et l'autre sur votre poitrine.
3. Inspirez lentement par le nez en sentant votre abdomen se gonfler. Essayez de faire en sorte que votre main sur votre abdomen se soulève plus que celle sur votre poitrine.
4. Expirez lentement par la bouche en sentant votre abdomen se dégonfler. Essayez de prolonger l'expiration pour favoriser la relaxation.
5. Répétez ce processus pendant quelques minutes, en vous concentrant sur votre respiration et en laissant aller les pensées stressantes.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Techniques de gestion du stress

La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque se base sur le principe de synchronisation entre la respiration et les battements du cœur, ce qui favorise un état de calme et de relaxation profonde. Réservez quelques minutes chaque jour pour pratiquer la cohérence cardiaque. Vous pouvez le faire le matin au réveil, pendant une pause au travail ou le soir avant de vous coucher. Il existe de nombreuses applications et guides audio qui vous guident dans la pratique de la cohérence cardiaque. Utilisez-les pour vous aider à maintenir un rythme régulier et à vous concentrer sur votre respiration. La cohérence cardiaque peut être combinée avec d'autres techniques de relaxation, telles que la méditation ou la visualisation guidée, pour renforcer les effets bénéfiques sur le stress et le bien-être. Comme pour toute pratique, la cohérence cardiaque nécessite de la régularité pour en ressentir les bienfaits. Essayez de la pratiquer quotidiennement pendant au moins quelques semaines pour en observer les effets positifs sur votre santé et votre bien-être.



La pratique de la cohérence cardiaque est simple et peut être réalisée n'importe où et à tout moment. Voici les étapes à suivre :

1. Asseyez-vous confortablement dans une position détendue.
2. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
3. Inspirez lentement par le nez pendant 5 secondes en gonflant votre abdomen.
4. Expirez lentement par la bouche pendant 5 secondes en rentrant votre abdomen.
5. Répétez cette respiration pendant 5 à 10 minutes.

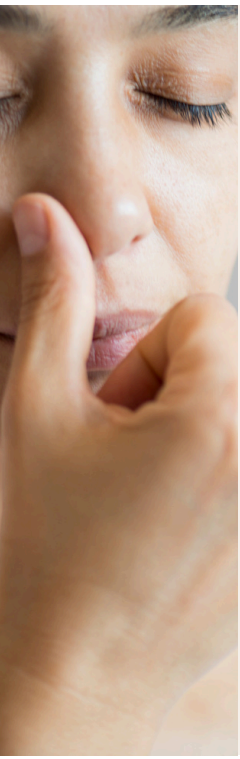
Pendant la pratique de la cohérence cardiaque, il est important de se concentrer sur la régularité et la lenteur de la respiration. Essayez de visualiser votre cœur qui bat en harmonie avec votre respiration, créant ainsi un état de calme et de sérénité.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Techniques de gestion du stress

La respiration alternée

La respiration alternée est une technique de respiration ancienne et puissante qui peut aider à équilibrer le système nerveux et à réduire le stress. Cette technique, également connue sous le nom de "Nadi Shodhana" en sanskrit, est souvent utilisée dans la pratique du yoga et de la méditation pour calmer l'esprit et favoriser la clarté mentale. La respiration alternée implique l'alternance de l'inspiration et de l'expiration à travers une narine à la fois. Cela permet de synchroniser les deux hémisphères du cerveau et d'harmoniser le flux d'énergie dans le corps. En pratiquant régulièrement cette technique, vous pouvez améliorer votre bien-être émotionnel, réduire le stress et favoriser une meilleure santé globale. la respiration alternée peut améliorer la concentration, la mémoire et la clarté mentale. Elle permet d'expérimenter une respiration plus profonde et plus complète, ce qui peut améliorer la capacité pulmonaire et l'oxygénation du corps. En harmonisant le flux d'énergie dans le corps, la respiration alternée peut stimuler la vitalité et l'énergie globale.



Pour pratiquer la respiration alternée, suivez les étapes suivantes :

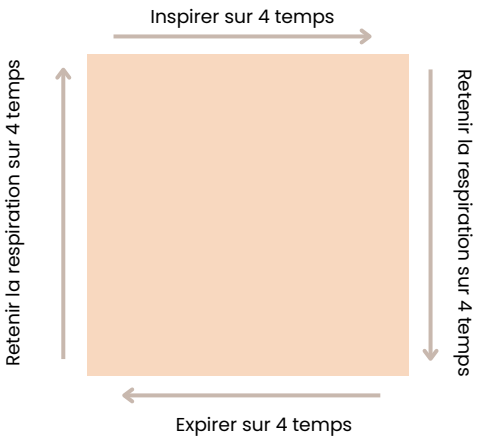
1. Asseyez-vous dans une position confortable, le dos droit et les épaules détendues.
2. Utilisez votre pouce droit pour fermer votre narine droite et inspirez profondément par la narine gauche.
3. À la fin de l'inspiration, fermez votre narine gauche avec votre annulaire droit et retenez votre souffle pendant un bref instant.
4. Ouvrez votre narine droite et expirez lentement et complètement.
5. Maintenant, inspirez par la narine droite, fermez-la avec votre pouce droit, retenez votre souffle et expirez par la narine gauche.
6. Répétez ce cycle en alternant les narines pendant 5 à 10 minutes.

Il est important de pratiquer la respiration alternée dans un environnement calme et paisible, où vous pouvez vous concentrer pleinement sur votre respiration. Vous pouvez également utiliser cette technique à tout moment de la journée lorsque vous vous sentez stressé ou anxieux.

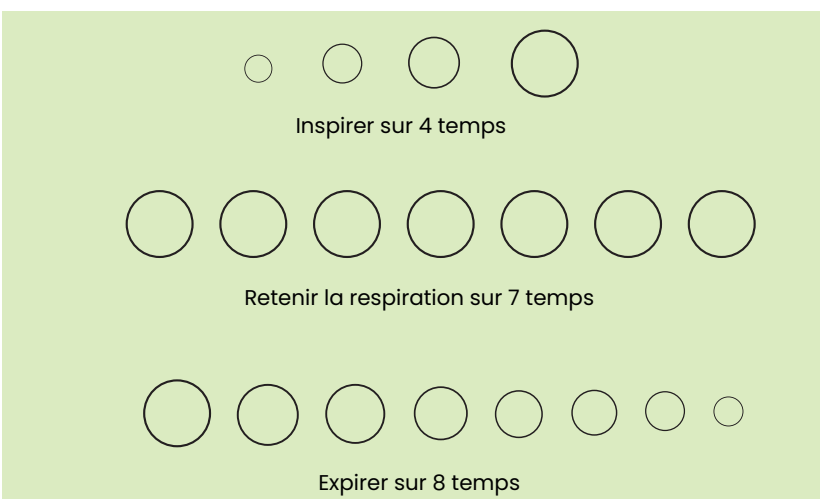
©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Autres techniques respiratoires

La respiration en carré



La respiration en 4 - 7 - 8



©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



Techniques de gestion du stress

La méditation

La méditation est une pratique qui stimule le nerf vague, le plus long nerf du corps humain qui relie le cerveau à de nombreux organes vitaux, tels que le cœur, les poumons et le système digestif. Lorsque le nerf vague est activé, il envoie des signaux au cerveau pour réduire la production de cortisol, l'hormone du stress, et favoriser la libération d'endorphines, les hormones du bien-être.

En renforçant le nerf vague, la méditation permet de réguler la réponse au stress et de favoriser un état de calme et de détente. Elle améliore également la communication entre le cerveau et les organes, ce qui peut avoir des effets bénéfiques sur la santé globale. Des études ont montré que la méditation régulière peut réduire la tension artérielle, améliorer la digestion, renforcer le système immunitaire, favoriser un sommeil réparateur et améliorer votre concentration. Elle consiste à se concentrer pleinement sur le moment présent, en observant ses pensées et ses sensations sans jugement.

La méditation peut être pratiquée de différentes manières, en fonction des préférences et des besoins de chacun. Voici quelques techniques de méditation courantes :

Méditation de pleine conscience :

La méditation de pleine conscience consiste à porter une attention consciente à l'instant présent, en observant ses pensées, ses émotions et ses sensations corporelles sans jugement. Pour pratiquer la méditation de pleine conscience, il suffit de s'asseoir confortablement, de fermer les yeux et de se concentrer sur sa respiration. Lorsque des pensées ou des distractions surviennent, il suffit de les observer et de les laisser passer, sans s'y attacher.

Méditation guidée :

La méditation guidée est une pratique où l'on écoute une voix qui guide la méditation. Il existe de nombreuses ressources disponibles, telles que des enregistrements audio ou des applications mobiles, qui proposent des méditations guidées pour différents besoins, tels que la relaxation, la gestion du stress ou l'amélioration du sommeil. La méditation guidée peut être particulièrement utile pour les débutants, car elle offre un soutien et une structure pendant la pratique.

Méditation en mouvement :

La méditation en mouvement, telle que le yoga ou le tai-chi, ou même une marche solitaire en conscience, combine la méditation avec des mouvements physiques doux et fluides. Ces pratiques intègrent la respiration consciente, la pleine conscience du corps et la relaxation pour favoriser un état de calme et de bien-être. La méditation en mouvement peut être une excellente option pour ceux qui ont du mal à rester assis pendant de longues périodes ou qui préfèrent une approche plus active de la méditation.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Techniques de gestion du stress

La relaxation musculaire progressive

La relaxation musculaire progressive est une technique efficace pour apaiser instantanément le stress et favoriser le bien-être à long terme. Cette méthode, développée par le médecin américain Edmund Jacobson dans les années 1920, consiste à détendre progressivement les muscles du corps pour relâcher les tensions accumulées. Elle permet de réduire les maux de tête, les douleurs musculaires et les troubles digestifs. De plus, cette technique favorise la détente mentale en apaisant l'esprit et en réduisant l'anxiété.

La relaxation musculaire progressive a également un impact positif sur la qualité du sommeil. En relâchant les tensions corporelles, elle facilite l'endormissement et favorise un sommeil réparateur.



La relaxation musculaire progressive peut être pratiquée à tout moment de la journée, que ce soit chez soi, au travail ou même en déplacement. Voici les étapes pour pratiquer cette technique :

1. Trouvez un endroit calme où vous pourrez vous détendre sans être dérangé.
2. Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable.
3. Commencez par prendre quelques respirations profondes pour vous détendre.
4. Concentrez-vous sur une partie de votre corps, par exemple les pieds.
5. Contractez les muscles de cette partie du corps pendant quelques secondes, puis relâchez-les complètement.
6. Prenez conscience de la sensation de détente qui se propage dans cette partie de votre corps.
7. Passez à la partie suivante, par exemple les jambes, et répétez le processus de contraction et de relâchement musculaire.
8. Continuez ainsi en remontant progressivement jusqu'à atteindre la tête.

Prenez quelques instants pour ressentir la détente dans l'ensemble de votre corps.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Techniques de gestion du stress

La visualisation Guidée

La visualisation guidée consiste à imaginer un lieu ou une situation qui vous procure un sentiment de calme et de sérénité. Il peut s'agir d'un endroit réel que vous connaissez et qui vous apaise, comme une plage, une forêt ou un jardin. Ou cela peut être un lieu imaginaire, créé dans votre esprit, où vous vous sentez en sécurité et détendu. La visualisation guidée permet de se détacher des pensées stressantes et de se concentrer sur des images positives et relaxantes. Cela aide à calmer l'esprit et à réduire les niveaux de stress. La visualisation guidée peut aider à améliorer l'humeur en créant des images positives dans l'esprit. En se concentrant sur des scènes agréables et joyeuses, on peut ressentir une augmentation de la positivité et de la joie. La visualisation guidée peut être utilisée pour renforcer la confiance en soi et l'estime de soi. En imaginant des situations où l'on se sent compétent et réussi, on peut renforcer sa confiance en ses capacités. En se concentrant sur des images spécifiques, on entraîne l'esprit à rester attentif et concentré.



Voici quelques étapes simples pour pratiquer la visualisation guidée :

1. Choisissez un endroit calme et confortable où vous ne serez pas dérangé.
2. Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable.
3. Fermez les yeux et commencez à vous détendre en respirant profondément.
4. Imaginez-vous dans votre lieu apaisant. Visualisez les détails de cet endroit, les couleurs, les sons, les odeurs.
5. Essayez de vous immerger complètement dans cette expérience mentale. Ressentez la détente et le calme qui émanent de cet endroit.
6. Restez dans cet état de visualisation aussi longtemps que vous le souhaitez, en vous concentrant sur les sensations positives et relaxantes.
7. Lorsque vous êtes prêt, revenez lentement à la réalité en ouvrant les yeux et en prenant quelques respirations profondes.

La visualisation guidée peut être pratiquée à tout moment de la journée, chaque fois que vous ressentez le besoin de vous détendre et de vous recentrer. Vous pouvez également enregistrer votre propre séance de visualisation guidée ou utiliser des enregistrements audio disponibles en ligne.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Techniques de gestion du stress

Le scan corporel

Le scan corporel est une pratique de pleine conscience qui vous permet de vous connecter avec votre corps et d'être présent dans l'instant présent. Cela vous aide à développer une plus grande conscience de vous-même et de votre environnement, ce qui peut améliorer votre bien-être général. En prenant conscience des sensations physiques de votre corps, vous pouvez vous détacher des pensées stressantes et vous concentrer sur le moment présent. Cela permet de calmer votre esprit et de réduire l'anxiété. Le scan corporel peut être utilisé comme une technique de relaxation avant le coucher pour favoriser un sommeil réparateur. En relâchant les tensions physiques et mentales, vous pouvez vous endormir plus facilement et profiter d'un sommeil plus profond. En vous concentrant sur chaque partie de votre corps, vous pouvez prendre conscience des tensions musculaires et les relâcher consciemment. Cela permet de détendre les muscles et de soulager les douleurs liées aux contractures.



Comment pratiquer le scan corporel :

Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable et fermez les yeux. Commencez par prendre quelques respirations profondes pour vous détendre.

Ensuite, portez votre attention sur différentes parties de votre corps, en commençant par le sommet de votre tête et en descendant progressivement jusqu'aux pieds. Prenez le temps de vous concentrer sur chaque partie du corps et observez les sensations physiques qui s'y trouvent. Vous pouvez ressentir des tensions, des picotements, de la chaleur ou tout autre sensation. Laissez simplement ces sensations être présentes, sans jugement.

Lorsque vous remarquez une tension ou une sensation de stress dans une partie de votre corps, essayez de la relâcher en vous concentrant sur cette zone et en imaginant que vous y envoyez de l'énergie positive et apaisante. Visualisez cette énergie qui détend progressivement les muscles et dissipe le stress.

Continuez à parcourir votre corps de cette manière, en vous attardant sur chaque partie et en relâchant les tensions que vous rencontrez. Prenez le temps nécessaire pour explorer chaque sensation et chaque zone de votre corps.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Pour optimiser votre santé, vivez en harmonie avec vos émotions !

La gestion du stress ne consiste pas seulement à trouver des moyens de se calmer instantanément, mais aussi à cultiver un bien-être à long terme. Une partie essentielle de cette gestion est la reconnaissance et l'acceptation des émotions.
Les émotions font partie intégrante de notre expérience humaine. Elles peuvent être positives, comme la joie et l'amour, ou négatives, comme la colère et la tristesse. Cependant, il est important de comprendre que toutes les émotions ont leur place et leur utilité. Ignorer ou réprimer nos émotions négatives peut entraîner une accumulation de stress et des conséquences néfastes pour notre santé.
La première étape pour gérer efficacement le stress est donc de reconnaître, d'identifier et d'accepter nos émotions. Cela signifie être conscient de ce que nous ressentons à un moment donné, sans jugement ni critique envers nous-mêmes, plutôt avec curiosité. Il est normal d'éprouver des émotions, quelles qu'elles soient, et les ignorer ne fera que renforcer notre stress et notre mal être.

1. Lorsque nous **reconnaissons** nos émotions, nous en prenons conscience et nous pouvons commencer à les comprendre et à les exprimer de manière saine. Cela peut se faire par le biais de la communication avec les autres, en écrivant dans un journal intime ou en pratiquant des techniques de relaxation telles que la méditation ou la visualisation guidée.
2. La gestion du stress émotionnel implique également de développer des **stratégies** pour faire face aux émotions négatives de manière constructive. Par exemple, si nous ressentons de la colère, il peut être utile de trouver des moyens sains de la libérer, comme faire de l'exercice physique ou pratiquer des activités créatives. Si nous ressentons de la tristesse, nous pouvons chercher du soutien auprès de nos proches ou pratiquer l'auto-compassion.

Parfois, le chemin vers l'acceptation de soi et la gestion du lipoedème peut s'avérer particulièrement ardu. Il est important de reconnaître les moments où l'on a besoin d'aide extérieure. Si ce que vous vivez est trop compliqué ou trop envahissant, chercher de l'aide professionnelle est un signe de force et un pas important vers le bien-être.



©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Il est important de noter que la gestion du stress émotionnel ne signifie pas que nous devons être toujours positifs ou heureux. Il s'agit plutôt de trouver un équilibre émotionnel et de développer des compétences pour faire face aux défis de la vie de manière saine et adaptative.

Je vous propose de mettre en place un carnet dédié à l'écriture. Ce carnet constitue un outil puissant d'auto-coaching. Il vous offre un espace sûr pour l'exploration de soi, la réflexion et la croissance personnelle.

Rendez-vous dans le planner



Définissez des moments d'écriture réguliers : Intégrer l'écriture dans votre routine quotidienne ou hebdomadaire aide à instaurer une discipline personnelle. Que ce soit le matin pour commencer la journée avec intention, ou le soir pour réfléchir sur les événements de la journée, trouvez un moment qui vous convient le mieux.



Utilisez votre carnet pour explorer vos pensées et émotions : Face à un défi, un sentiment ou une pensée récurrente, prenez le temps de les détailler dans votre carnet. Posez-vous des questions ouvertes pour approfondir votre compréhension de vous-même et de vos réactions face aux différentes situations de la vie.



Fixez des objectifs et suivez vos progrès : Cela renforce le sentiment d'accomplissement et de direction dans votre vie. Réfléchissez sur les leçons apprises : Pour transformer les défis en opportunités de croissance et d'apprentissage.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Boîte à outils ....

Comprendre et accepter ses émotions : Avant de pouvoir accepter notre corps tel qu'il est, surtout lorsqu'on vit avec le lipoedème, il est crucial de se connecter à nos émotions. Comprendre ce que nous ressentons est la première étape pour transformer notre perception de nous-même.

- [ ] *Je prends le temps chaque jour pour identifier et nommer mes émotions, en acceptant qu'elles fassent partie de mon expérience.*

Cultiver l'amour de soi au quotidien : L'amour-propre est une pratique quotidienne qui commence par des gestes simples envers soi-même. Choisir de se traiter avec gentillesse et compassion peut grandement influencer notre bien-être global.

- [ ] *Je me crée une routine matinale qui inclut des affirmations positives et des moments de soin personnel, me rappelant que je mérite mon propre amour et ma propre attention.*

Réévaluer les standards de beauté : Les normes de beauté sociétales sont souvent étroites et excluantes. En choisissant consciemment de nous entourer d'images et de messages qui célèbrent toutes les formes et tailles, nous pouvons commencer à voir notre propre beauté dans sa diversité.

- [ ] *Je m'engage à suivre des personnes inspirantes sur les réseaux sociaux qui représentent une large gamme de corps et de vies, me permettant de célébrer la diversité plutôt que de me conformer à un idéal unique.*

Pratiquer la gratitude pour son corps : La gratitude nous permet de reconnaître la valeur et la beauté de notre corps au-delà de son apparence. En appréciant ce que notre corps nous permet de faire, nous pouvons changer notre dialogue interne de critique à célébration.

- [ ] *Chaque soir, je note trois choses que mon corps m'a permis de faire aujourd'hui, me rappelant que sa valeur ne réside pas dans son apparence mais dans sa capacité.*

Identifier et célébrer sa valeur intrinsèque : Notre estime de soi ne devrait pas reposer sur notre apparence mais sur nos qualités, nos réalisations, et notre caractère. Se reconnaître comme un individu de valeur indépendamment de notre condition physique est fondamental.

- [ ] *Je réserve un moment chaque semaine pour réfléchir à mes réussites et à mes qualités, m'éloignant de la perception que ma valeur est liée à mon apparence physique.*

Se fixer des objectifs réalisables : Se fixer des objectifs réalistes et atteignables renforce notre sentiment d'efficacité personnelle et notre confiance en soi. Cela nous aide à reconnaître nos progrès et à célébrer nos victoires, petites ou grandes.

- [ ] *Je définis des objectifs clairs et mesurables pour ma santé et mon bien-être, en célébrant chaque petit succès sur mon chemin vers l'acceptation de soi.*

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Boîte à outils ....

Renforcer sa confiance en confrontant les préjugés : Face aux préjugés et aux regards extérieurs, il est impératif de bâtir une confiance en soi solide. Cela nous permet de nous défendre et de rester ancrés dans notre valeur, indépendamment des opinions d'autrui.

- [ ] *Je choisis de me concentrer sur mes forces et mes réalisations pour renforcer ma confiance en moi, me rappelant que je suis plus que mon apparence et que mon estime de soi vient de l'intérieur.*

Développer une attitude positive : Adopter une perspective positive peut transformer notre expérience du monde. En pratiquant la gratitude et en choisissant de voir le bon côté des choses, nous pouvons améliorer notre bien-être émotionnel et notre satisfaction de vie.

- [ ] *Je m'efforce de trouver le positif dans chaque situation, pratiquant la gratitude au quotidien pour cultiver une attitude qui reflète l'optimisme et la résilience.*

Chercher et offrir du soutien : L'entraide est un puissant remède contre l'isolement et les sentiments d'impuissance. En cherchant activement du soutien et en offrant le nôtre, nous bâtissons une communauté qui valorise la compréhension mutuelle et le respect.

- [ ] *Je recherche des groupes de soutien et des communautés en ligne où je peux partager mes expériences et apprendre des autres, me rappelant que je ne suis pas seule dans ce voyage.*

Gérer les commentaires négatifs avec grâce : Il est inévitable de rencontrer des commentaires désobligeants ou des jugements. Apprendre à les gérer de manière constructive est crucial pour maintenir notre estime de soi et notre paix intérieure.

- [ ] *Je m'exerce à répondre calmement aux commentaires négatifs, choisissant d'éduquer quand c'est possible ou de me distancer quand nécessaire, protégeant ainsi mon bien-être émotionnel.*

Concentrer son énergie sur ce qui est contrôlable : Nous ne pouvons pas contrôler les actions ou les pensées des autres, mais nous avons le pouvoir sur nos propres réactions et attitudes. Se concentrer sur ce que nous pouvons changer renforce notre sentiment de possibilités.

- [ ] *Je me concentre sur mes actions, mes pensées et mes attitudes, sachant que c'est là que réside mon vrai pouvoir. Je laisse aller ce que je ne peux pas contrôler, me concentrant sur ma croissance personnelle et mon bien-être.*

Cultiver sa beauté intérieure et extérieure : Se sentir belle ne dépend pas seulement de notre apparence mais aussi de notre état d'esprit. En nourrissant notre beauté intérieure, nous rayonnons de confiance et d'assurance.

- [ ] *Je prends soin de mon corps avec amour et respect, pratiquant des activités qui me nourrissent tant physiquement qu'émotionnellement. Je célèbre ma beauté unique, sachant qu'elle est le reflet de mon essence.*

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Boîte à outils ....

- [ ] **Je planifie des moments de détente chaque jour** : réserver un moment pour soi, même bref, peut aider à réduire le stress quotidien.

- [ ] **Je pratique la méditation ou la pleine conscience :** ces techniques aident à se recentrer et à diminuer l'impact du stress sur le corps et l'esprit.

- [ ] **Je respire profondément** : apprendre et pratiquer des techniques de respiration peut être un outil puissant pour calmer l'esprit et le corps.

- [ ] **Je me fixe des objectifs réalisables** : éviter de se surcharger en définissant des objectifs clairs et atteignables qui réduisent la frustration et le sentiment de débordement.

- [ ] **Je cultive des pensées positives :** prendre conscience et remplacer les pensées négatives par des affirmations positives peut améliorer l'état d'esprit et réduire le stress.

- [ ] **Je m'accorde des pauses régulières lors de journées chargées** : cela permet de ne pas s'épuiser et de maintenir une énergie stable.

- [ ] **Je développe un réseau de soutien :** parler avec des amis, de la famille ou des groupes de soutien peut offrir un exutoire émotionnel important.

- [ ] **Je consulte des professionnels si nécessaire** : ne pas hésiter à chercher de l'aide chez des psychologues ou des conseillers pour développer des stratégies de gestion du stress plus sophistiquées.

- [ ] **J'apprends la communication bienveillante :** exprimer clairement mes besoins et mes limites dans le respect des autres pour éviter les malentendus et les frustrations.

- [ ] **Je chante, j'écoute de la musique, je pratique une activité qui nourrit ma créativité, ...:** Participer à des activités qui nous revitalisent et nous rechargent émotionnellement et physiquement est crucial pour gérer le stress et améliorer notre bien-être général. Ces activités varient selon les individus, mais leur objectif commun est de restaurer l'énergie et de procurer une sensation de plénitude.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Les vraies clés du Bien-être

Il n'existe pas de formule magique, mais plutôt une série de petits éléments.
Lesquels vous sont les plus indispensables, et lesquels vous font défaut dans votre quotidien ?

- Relations amoureuses
- Vrais amis
- Du temps pour le fun et pour s'amuser
- Travail épanouissant
- Communauté solidaire
- Bonne qualité de sommeil
- Sentiment de sécurité
- Un accès à de la nourriture de qualité
- Prendre soin de sa santé
- Amour de soi et acceptation
- Paix intérieure
- Liberté de parole

Quelques Pratiques Saines pour gérer le stress et les défis

- Pratiquer la gratitude
- Reformulation positive
- Bouger son corps
- Demander de l'aide
- Ecrire dans son journal
- Chanter ou dancer
- Utiliser l'aromathérapie
- Passer du temps dans la nature
- Parler à une personne de confiance
- Pratiquez la respiration profonde
- Prendre un bain
- Pratiquez l'auto-compassion

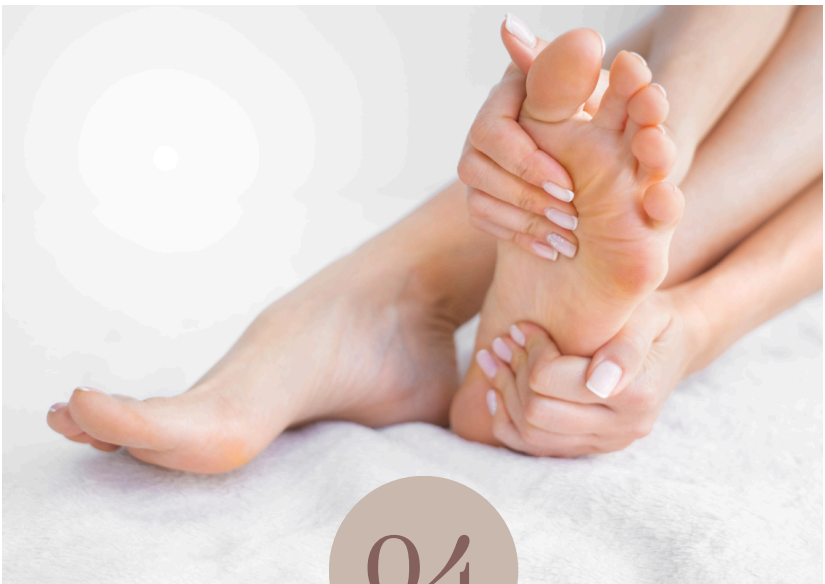
©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Actions que je souhaite mettre en place

ACTION	DATE
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Rendez-vous dans le planner

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



04

Les soins

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Step 01

Collants et Manchons de Compression



Les collants et manchons de compression sont des éléments clés dans la prise en charge du lipœdème. Ils exercent une pression graduée sur les membres, améliorant ainsi la circulation sanguine et lymphatique et diminuant la douleur et la sensation de lourdeur. Pour une efficacité optimale, ces vêtements doivent offrir un niveau de compression adéquat, tout en garantissant un confort maximal durant toute la journée.

"L'utilisation régulière de ces vêtements peut nettement améliorer votre bien-être au quotidien, constituant une méthode simple et efficace pour prendre soin de vos jambes."

Il est primordial de sélectionner des vêtements de compression qui correspondent précisément à votre condition actuelle, au stade de votre lipœdème et à votre morphologie. L'accompagnement par un professionnel de santé s'avère nécessaire pour vous orienter vers le choix le plus approprié.

Vous voulez plus d'informations sur le vaste sujet de la compression pour le lipœdème, cliquez ici ou cliquez ici



©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Step 02 Soignez votre peau

Le lipœdème affecte principalement les jambes et peut aussi modifier significativement l'état de la peau dans ces zones. Il est donc utile d'hydrater et de nourrir la peau quotidiennement pour maintenir son intégrité et sa souplesse.



Élasticité

Les modifications de l'élasticité de la peau sont fréquentes, avec des zones qui peuvent apparaître plus tendues et dures ou au contraire plus lâches et molles. Ce phénomène impacte directement l'aspect général de la peau et sa capacité à se régénérer.



Sécheresse Cutanée

L'utilisation régulière de vêtements de compression peut aussi contribuer à assécher la peau. Des produits hydratants adaptés, riches en ingrédients nourrissants, doivent être appliqués régulièrement sur les zones concernées pour préserver l'élasticité de votre peau et sa barrière cutanée.

Auto Massage : reprendre Contact avec son Corps

Se masser les zones atteintes par le lipœdème peut avoir plusieurs bénéfices sur la circulation et la sensation de pesanteur. Mais cela favorise également un lien précieux avec son propre corps. Le massage doux, réalisé avec des huiles ou des crèmes hydratantes, permet de nourrir la peau tout en offrant un moment de détente et de connexion personnelle. Il est utile et agréable d'aborder ces soins avec beaucoup de compassion et de respect pour son propre corps en reconnaissant les défis posés par le lipœdème comme un acte d'amour et d'acceptation. Cette pratique soutient l'acceptation de soi et aide à mieux vivre avec le lipœdème au quotidien.



©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



Ritualiser l'automassage

- Trouvez un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangé. L'ambiance doit être relaxante; vous pouvez même utiliser de la musique douce ou de l'aromathérapie pour créer une atmosphère apaisante.
- **Utilisez des Huiles ou des Crèmes** pour faciliter le glissement des mains sur la peau et pour nourrir l'épiderme. Choisissez des produits adaptés à votre type de peau et, si possible, enrichis en ingrédients naturels apaisants.
- **Écoutez Votre Corps** : L'automassage ne doit jamais provoquer de douleur intense. Si vous ressentez de la douleur, diminuez la pression ou arrêtez la technique.
- **Hydratez-vous** : Buvez beaucoup d'eau après votre séance d'automassage pour aider à éliminer les toxines libérées de vos tissus.

01 Effleurage

Commencez par des mouvements légers et doux pour réchauffer la zone et stimuler la circulation lymphatique. Utilisez la paume des mains pour effectuer des mouvements longs et lissants en direction du cœur. Cela prépare les tissus et les muscles à des techniques plus profondes.

02 Pétrissage

Après avoir réchauffé la zone, vous pouvez passer à des mouvements de pétrissage pour travailler plus profondément les tissus. Saisissez délicatement la peau et les tissus sous-jacents entre vos mains ou vos doigts et roulez-les doucement, en veillant à ne pas appliquer trop de pression sur les zones sensibles.

03 Pressions

Utilisez le bout des doigts ou les pouces pour effectuer des pressions circulaires douces sur les zones tendues. Cette technique peut aider à détendre les points de tension et à favoriser une meilleure circulation dans les zones spécifiques.

04 Drainage

Avec des mouvements très doux et superficiels, effectuez des glissements en direction des ganglions lymphatiques les plus proches (souvent situés à l'aine, sous les aisselles ou autour du cou). Cette technique aide à encourager l'élimination des toxines et à réduire l'œdème.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Vous donner des conseils sur les massages pour le lipœdème est un exercice délicat parce qu'il y a peu de recommandations officielles reconnues et bien définies sur le sujet. Si vous vous faites masser, nous vous recommandons de vous tourner vers des professionnels qui connaissent le lipœdème ou de bien expliquer avant le massage que vos tissus sont enflammés et fragiles et que les manipulations doivent être douces.

Les vaisseaux sanguins dans les zones touchées par le lipœdème sont fragiles, et la peau a tendance à marquer facilement avec des ecchymoses. La douleur est aussi un facteur à considérer. Il est essentiel d'adapter le massage à chaque personne, avec prudence, en ajustant la pression et les mouvements pour garantir un maximum de confort. L'objectif est d'améliorer la circulation **sans agresser les tissus sensibles déjà enflammés** et sans ignorer la douleur. Le but est de favoriser une meilleure circulation dans les tissus affectés et de réduire l'inflammation sans jamais compromettre l'intégrité des tissus ni ignorer les signaux de douleur du corps.

Le drainage lymphatique manuel (DLM) et le massage des tissus profonds sont deux techniques de massage distinctes, chacune ayant des objectifs et des méthodes spécifiques. La pressothérapie est également abordée dans les documents de prise en charge du lipœdème. Vous trouverez ces documents à la fin de ce guide pour en savoir plus.

Des spécialistes formés spécifiquement dans le DLM, le massage des tissus profonds ou la pressothérapie possèdent une compréhension approfondie de l'anatomie et de la physiologie du système lymphatique et musculo-squelettique. Cette expertise leur permet d'adapter les techniques de massage aux besoins individuels, en tenant compte des conditions spécifiques de chacun, et en offrant ainsi une approche personnalisée et efficace.

Les techniques abordées sont elles utiles ?

Les avis divergent selon les sources scientifiques que vous trouverez à la fin de cet ouvrage. Nous avons fait le choix de les mentionner.
Selon une étude suisse de 2021, 56% des femmes étudiées d'âge moyen 39 ans avaient un système lymphatique ralenti, ce qui signifie que le drainage lymphatique peut vous faire du bien. Tout comme vous pouvez avoir un système lymphatique qui fonctionne bien.
Vous pouvez tout à fait tester les différents types de massage, en respectant les conseils ci-dessus de douceur et de tolérance. L'important est encore une fois d'être à l'écoute de votre corps et de votre bien être.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Step 03

Techniques Spécifiques

Drainage Lymphatique Manuel (DLM)

- **Objectif** : Le DLM est conçu pour stimuler le fonctionnement du système lymphatique, qui aide à éliminer les déchets et les toxines du corps. Cette technique vise à encourager le mouvement de la lymphe (un liquide clair qui circule dans le système lymphatique) vers les ganglions lymphatiques où les déchets peuvent être filtrés. Il y a peu de liquide “libre” mobilisable dans le lipœdème sans lymphœdème associé.
- **Méthode** : Il est effectué avec des mouvements très légers, doux et rythmiques. Ces mouvements suivent le sens de la circulation lymphatique dans le corps et sont destinés à encourager le drainage naturel de la lymphe.
- **Indications** : Le DLM est particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant d’œdème lymphatique en plus du lipœdème ou en postopératoire, après une chirurgie du lipœdème, pour réduire les gonflements et favoriser la guérison.

Massage des Tissus Profonds (thérapie SAT)

- **Objectif** : Cette technique vise à travailler sur les couches profondes des fascias et du tissu graisseux. Les tissus touchés par le lipœdème tendent à devenir fibrotiques. Cette fibrose peut entraver la fonction normale des tissus et contribuer à l'accumulation d’un liquide gélatineux, exacerbant ainsi les symptômes du lipœdème. L'objectif est de réduire les formations fibrotiques et d'améliorer la qualité de l'espace entre les cellules. Cela peut aider à faciliter la circulation des fluides et à améliorer l'apport en nutriments et en oxygène aux tissus affectés.
- **Méthode** : Le massage des tissus profonds utilise des pressions plus fermes et des mouvements plus intenses que le DLM. Les masseurs peuvent utiliser leurs doigts, leurs poings, ou parfois des outils pour atteindre et manipuler les couches profondes des tissus musculaires.
- Attention : Ces techniques ne doivent pas porter atteinte au système lymphatique, ni compromettre l'intégrité des tissus, ni ignorer les signaux de douleur du corps. Tout est une question de dosage. Consultez un spécialiste.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Pressothérapie

- Objectif : La pressothérapie est une méthode thérapeutique qui utilise la pression d'air pour améliorer la circulation lymphatique et veineuse.
- Méthode : La pression se fait à l'aide d'un équipement composé de bottes, de manches ou de ceintures gonflables qui enveloppent les zones traitées (jambes, bras, abdomen) et exercent une pression contrôlée et dirigée. Cette pression imite le mouvement naturel de drainage du corps et est particulièrement efficace pour réduire les œdèmes, soulager les sensations de lourdeur et améliorer l'aspect de la peau.

La pressothérapie est mentionnée pour les personnes souffrant de lipœdème, car elle aide à améliorer le retour lymphatique et à favoriser l'élimination des toxines. Les séances de pressothérapie peuvent être effectuées sous la guidance d'un professionnel de santé, les pressions exercées doivent être douces et le programme adapté.

Puis je m'équiper à domicile ?
C'est possible mais les appareils les plus efficaces sont souvent onéreux. Le choix des pressions et du programme sont à discuter avec un professionnel.



©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Step 04

Techniques à la maison

Le brossage à sec

Bienfaits

Le brossage à sec consiste à utiliser une brosse à poils naturels sur la peau sèche ou sur la peau hydratée par une huile de massage, en mouvements doux et répétés de brossage en direction du cœur. Cette technique stimule le système lymphatique, aide à exfolier la peau, augmente la circulation sanguine et peut contribuer à améliorer la texture de votre peau.

Mode d'Emploi

- Commencez par les pieds et remontez vers les cuisses, les fesses, puis le ventre et le mouvement se fait à partir des mains vers les ganglions du haut du corps.
- Utilisez des mouvements doux et légers, toujours en direction du cœur.
- Pratiquez le brossage à sec avant la douche pour une meilleure élimination des cellules mortes de la peau.
- Évitez les zones sensibles, trop douloureuses ou irritées.

Vidéo d'utilisation en cliquant ici





©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Le Gua Sha corporel

Bienfaits

Utilisé depuis des millénaires en médecine traditionnelle chinoise, cet outil en est réputé pour ses bienfaits relaxants et stimulants sur la circulation. cette technique douce aide à améliorer la circulation sanguine et lymphatique, réduisant ainsi l'inflammation et la douleur souvent associées au lipoedème et aider à diminuer la sensation de lourdeur et à améliorer la texture de la peau.

Mode d'Emploi

- Avant de commencer, assurez-vous que votre peau est propre et appliquez une huile légère pour faciliter le glissement du Gua Sha.
- Tenez le Gua Sha avec une prise ferme mais confortable. Commencez par de longs mouvements doux sur les jambes, en partant des chevilles et en remontant vers les cuisses. L'important est de toujours diriger vos mouvements vers le cœur pour favoriser le retour veineux et lymphatique (idem pour les bras)
- Appliquez une pression légère à modérée; le but est de stimuler sans causer de douleur. Si une zone vous semble particulièrement sensible, modérez la pression et ralentissez vos mouvements.

Pour des résultats optimaux, intégrez cette pratique à votre routine quotidienne ou plusieurs fois par semaine. Chaque séance devrait durer entre 5 et 10 minutes, selon votre confort et vos besoins.





©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Les pistolets de massage

Les pistolets de massage, également connus sous le nom de masseurs à percussion, sont des dispositifs innovants conçus pour offrir un massage en profondeur grâce à des mouvements rapides et répétitifs. Ils sont particulièrement adaptés pour cibler des zones spécifiques du corps et travailler sur les tissus musculaires profonds. Ils offrent ainsi plusieurs bénéfices dont, notamment la réduction de la douleur, l'amélioration de la circulation et la relaxation musculaire.

Pour les femmes atteintes de lipœdème, l'utilisation d'un pistolet de massage peut être bénéfique pour soulager les zones de tension en travaillant sur les tissus et améliorer la mobilité. Cependant, il est important d'utiliser ces appareils avec précaution, en évitant les zones où la peau est particulièrement sensible où la douleur est exacerbée. Il est également conseillé de toujours travailler avec **l'intensité la plus basse**, sans appuyer sur la zone. le but est de stimuler selon le confort et la tolérance, en évitant les articulations. Choisir un embout large est plus adapté pour les jambes.

Les pistolets de massage ne conviennent pas à tout le monde, En cas de douleurs, de sensation désagréable ou d'ecchymoses, nous vous conseillons d'arrêter.





"Après une séance de sport, combiner pistolet de massage puis brossage à sec ou gua Sha peut vous aider à récupérer plus facilement."

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Un point sur 2 techniques en vogue

Le Sauna

Il existe des preuves stupéfiantes derrière l'impact bénéfiques des saunas sur notre santé. Dans une étude menée en Finlande, l'une des plus complètes du genre, l'utilisation à long terme du sauna a été associée à une baisse de la tension artérielle et à une réduction de 40 à 70 % du risque de mortalité toutes causes confondues, de mortalité cardiovasculaire, d'hypertension et d'accident vasculaire cérébral. La même étude a également montré que les utilisateurs de sauna présentaient des niveaux plus faibles de cortisol, l'hormone du stress qui affecte notre système immunitaire et notre capacité à récupérer de nos entraînements sportifs.

Les Bains de glace

Semblable au sauna, les bains de glace sont un facteur de stress aigu pour le corps. L'une des principales raisons de prendre un bain de glace est sa capacité à avoir un impact sur la dopamine. Cette hormone est étroitement liée au plaisir et à la motivation, elle nous aide à nous sentir bien et à rester plus concentrés. Des chercheurs tchèques ont découvert qu'un bain de glace peut augmenter les niveaux de dopamine de plus de 250 % - et ils resteront élevés pendant des heures !

Les bains de glace ont également un impact positif sur notre métabolisme. Il a été démontré qu'une exposition régulière à l'eau froide améliore la façon dont notre corps réagit à l'insuline, une hormone qui régule la glycémie et diminue l'inflammation. Il active également la graisse brune et augmente notre taux métabolique... idéal pour brûler quelques calories supplémentaires !

Avertissement

Sur le papier ces méthodes semblent formidables et alléchantes ! **Mais attention,** vous avez un lipœdème. Ces deux techniques peuvent induire une vasodilatation réflexe de vos veines, liée à l'exposition à la chaleur ou post exposition au froid. Cette réaction est physiologique et pourrait aggraver les symptômes du lipœdème en augmentant le risque de fuite de liquide dans les tissus affectés. Des activités comme les bains chauds, les saunas, ou des exercices physiques très intenses, qui encouragent cette dilatation des vaisseaux sanguins, peuvent par conséquent exacerber l'accumulation de fluide dans les tissus et être néfastes s'ils sont pratiqués trop fréquemment.

Pour une utilisation régulière du sauna ou des bains froids, je vous conseille de ne pas les pratiquer de manière régulière, en attendant la sortie d'études prouvant leur sécurité sur le lipœdème.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Actions que je souhaite mettre en place

	ACTION	DATE
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		

Rendez-vous dans le planner

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

En savoir plus sur le lipoedème

Documents de références

Standard of care for lipedema in the United States
Lipedema Foundation LEGATO
Lipedema Library
Lipedema, un paradigm shift and consensus





Groupes de soutien

- Lipoedème : Groupe Francophone de Soutien
- Lipoedeme Méthode Conservatrice uniquement.
- Lipoedème : conseils/infos/opérations/soins
- Lipoedème et lymphoedème: Alimentation anti inflammatoire



Ressources

- Association Maladie du Lipoedème France
- Annuaire du Lipoedème - Lipoedème en Claire
- Collectif lipo&co
- Blog Lipolab.fr

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



04

MON PROGRAMME D'AUTOCOACHING

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



Planifier pour....!

Planifier vous permet non seulement d'organiser votre temps de manière efficace mais aussi d'alléger votre esprit. En ayant un plan clair, vous vous donnez des repères stables et rassurants au quotidien. Cela vous permet de vous concentrer pleinement sur l'action, en libérant votre mental des préoccupations et du stress liés au lipoedème et à la gestion de votre temps et de vos activités.

La planification vous aide à construire des bases solides pour renforcer votre corps sans le brusquer et célébrer chaque progrès, aussi petit soit-il. Chaque étape franchie est une brique supplémentaire dans l'édification de votre bien-être, vous permettant de vous adapter doucement aux changements et de respecter les limites de votre corps. Cette approche méthodique est essentielle pour vivre avec le lipœdème, en reconnaissant et en acceptant que les résultats prennent du temps, qu'il n'existe pas de méthode miracle mais que vous êtes sur le bon chemin.

Pour vous accompagner au mieux dans ce voyage, ce guide est structuré en semaines, avec à la fin de chaque semaine et de chaque mois, un bilan pour évaluer vos progrès, ajuster vos objectifs si nécessaire, et surtout, pour célébrer vos réussites. Cela vous donne l'occasion de réfléchir à votre parcours, d'apprécier le chemin parcouru et de planifier les étapes suivantes avec clarté et confiance.

"Alors, ce mois ci, j'essaye cela et je vois."
Cette phrase simple mais puissante doit symboliser votre démarche. Elle incarne l'ouverture à l'expérimentation, l'acceptation de l'apprentissage continu et la flexibilité dans votre approche. Elle vous encourage à écouter votre corps avec curiosité et bienveillance, à vous adapter et à rester motivée, peu importe les obstacles rencontrés.
En intégrant ces principes de planification, de progression graduelle et d'évaluation régulière, vous vous dotez des outils nécessaires pour naviguer à travers les défis du lipœdème avec grâce et détermination.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Quelques questions avant de commencer

QU'EST CE QUE JE VEUX VRAIMENT ?

POURQUOI EST-CE QUE JE LE VEUX ?
QUELS BÉNÉFICES DANS 1 MOIS ? DANS 1 AN? DANS 10 ANS?

SUIS-JE PRÊTE À FAIRE CE QU'IL FAUT ?

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



Mode d'emploi

PLANNER

1

CHOISIR UN OBJECTIF

Une liste d'actions bénéfiques, regroupées par thème, est à votre disposition dans chaque chapitre pour vous guider.

2

PLANIFIER

Choisissez le moment idéal dans votre emploi du temps pour y incruster votre action.

3

ÉXÉCUTER LES ACTIONS

Appliquez vos objectifs avec souplesse et constance.

4

PROCHAINE ÉTAPE

C'est le moment de réévaluer, d'analyser et de conserver (ou pas) votre nouvelle habitude.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Maximiser ses chances d'atteindre son objectif



Pour les résolutions personnelles, vous pouvez adopter
la méthode des objectifs SMART**ER** :

Spécifiques - Mesurables - Atteignables - Réalistes - Temporellement définis -

Evaluables et Révisables

Cette méthode rend votre résolution plus claire et plus facile à suivre, avec des critères précis pour mesurer votre progression et augmenter votre taux de passage à l'action et de réussite.

- Une étude a révélé que les individus qui utilisent des objectifs SMART augmentent leurs chances de réussir leurs objectifs de 33% en comparaison avec ceux qui ne définissent pas leurs objectifs de manière structurée (source: University of Scranton).

- Les objectifs SMART peuvent améliorer la performance en fournissant une direction claire et vous motivant à progressivement atteindre des niveaux de motivation et de réussite plus élevés. Par exemple, une étude publiée dans "American Journal of Health Promotion" a trouvé que l'utilisation d'objectifs SMART a significativement amélioré les résultats en matière de santé et de bien-être chez les participants.

La méthode SMART**ER** est plus souple et moins rigide. En prenant le temps de réévaluer et réviser vos objectifs, vous vous assurez qu'ils vous sont bénéfiques et vous augmentez vos chances de réussite.

Un conseil : ne surchargez pas votre emploi du temps d'objectifs, on y va doucement progressivement mais surement.

Votre guide dans votre parcours santé :

RÉFLÉCHIR ➡ PLANIFIER ➡ FAIRE ➡ RÉÉVALUER

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Exemples concrets

Objectif SMART pour réduire la Consommation d'Aliments Ultra-transformés

- **Spécifique :** Je vais réduire ma consommation d'aliments ultra-transformés
- **Mesurable :** Mon objectif est de limiter les aliments ultra-transformés à quatre par semaine au lieu de ma consommation quotidienne actuelle.
- **Atteignable :** Je remplacerai les aliments ultra-transformés par des bowls, alternatives maison saines simples.
- **Réaliste :** Étant donné que je dispose du temps nécessaire le soir pour préparer des repas et des en-cas sains à la maison, cet objectif est réalisable pour moi.
- **Temporellement défini :** Je m'efforcerai d'atteindre cet objectif au cours des prochains 30 jours, avec une évaluation dans 15 jours pour suivre mes progrès et me maintenir motivé.

Objectif SMART sur l'Activité Physique :

Spécifique : Je vais intégrer une routine d'exercices physiques modérés pour améliorer ma circulation sanguine et réduire l'inflammation liée au lipoedème.
Mesurable : Mon objectif est de pratiquer 30 minutes de marche rapide, 2 jours par semaine.
Atteignable : Je planifierai mes séances d'activité physique le matin avant le travail pour m'assurer de leur réalisation.
Réaliste : Étant donné que la marche est une activité à faible impact, adaptée aux personnes souffrant de lipoedème, cet objectif est à ma portée et ne devrait pas exacerber mes symptômes.
Temporellement défini : Je m'engage à suivre ce programme d'activité physique pendant 8 semaines, après quoi j'évaluerai les bénéfices sur ma santé et mon bien-être pour ajuster mon plan si nécessaire.

Objectif SMART sur la Gestion du Stress :

Spécifique : Je vais adopter la respiration profonde pour améliorer mon bien-être émotionnel et réduire les impacts négatifs du stress sur mon lipoedème.
Mesurable : Je m'engage à pratiquer 6 mouvements de respiration profonde deux fois dans la journée, chaque jour.
Atteignable : Pour faciliter cette pratique, je définirai un rappel quotidien sur mon téléphone pour pratiquer juste avant mes repas.
Réaliste : Considérant que la respiration profonde peut être pratiquée n'importe où et ne nécessitent aucun équipement spécial, cet objectif est réaliste et peut être facilement intégré dans mon quotidien.
Temporellement défini : Je planifie de me consacrer à cette pratique de gestion du stress pendant les 4 prochaines semaines. Je vois ensuite si cette nouvelle habitude me convient st si je souhaite la conserver.

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes envies du moment

Exercices physiques

Je veux tester la danse orientale

Trouver un cours pendant ma pause dèj lundi

Alimentation

Je vais essayer de manger des algues mais je ne suis pas sûre d'aimer cela

Trouver une recette super bien notée pour le repas de dimanche et la noter sur ma liste de course

Stress et bien être

La danse orientale peut m'aider à me sentir plus confiante et à m'amuser.

Prendre soin de moi

Le brossage à sec m'ennuie. Je vais essayer le guasha avant de me coucher pour me soulager.

Acheter un guasha mardi après le travail

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mois/Année

©Business/brand | Your name | All rights reserved

Le récap'

#1 J'IMPRIME LES PAGES 91 À 190

Je vous conseille de jouer sur vos paramètres d'impression pour obtenir 2 pages sur la même feuille

#2 JE M'INSPIRE DES CONSEILS VUS PRÉCÉDEMMENT

#3 JE REMPLIS MON CARNET

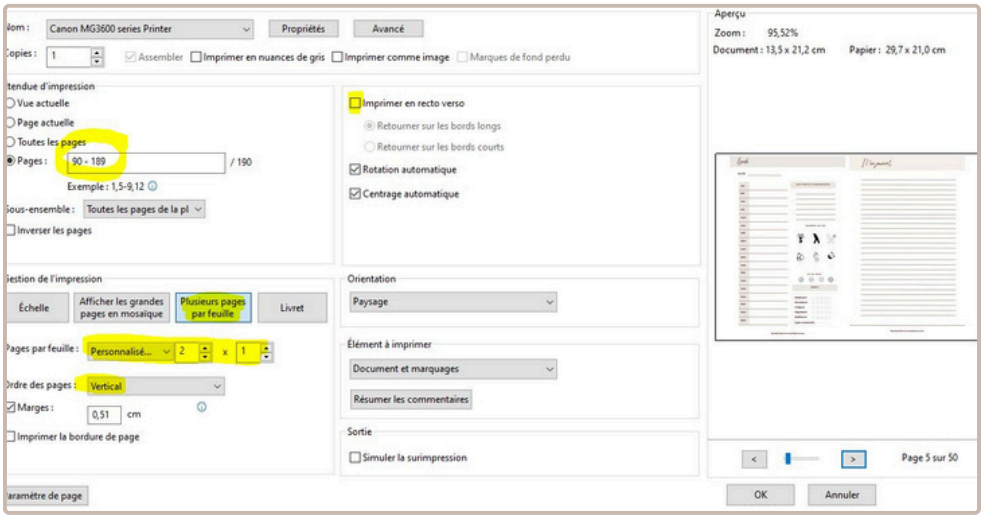
#4 J'APPLIQUE JOUR APRÈS JOUR

#5 J'ÉVALUE LES RÉSULTATS

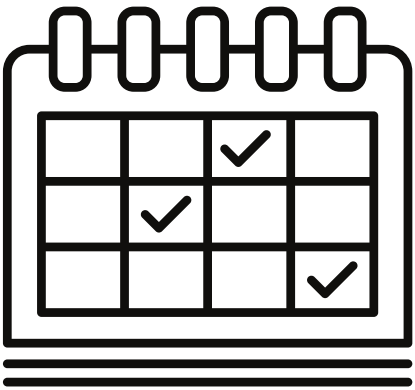
#6 JE RECOMMENCE



©Business/brand | Your name | All rights reserved



©Business/brand | Your name | All rights reserved



SEMAINE

01

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes envies du moment

Exercices physiques

Alimentation

Stress et bien être

Prendre soin de moi

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes objectifs du mois

Mes objectifs sont-ils SMART ?

- [ ] Spécifiques,
- [ ] Mesurables,
- [ ] Atteignables,
- [ ] Réalistes,
- [ ] Temporellement définis

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes activités sportives

SEMAINE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NOTES

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes moments Bien-être / Soins

SEMAINE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NOTES

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes Repas de la semaine

SEMAINE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NOTES

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Planner des repas de la semaine

SEMAINE: _____ **DATE:** _____

Liste de course

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

LUNDI

PD

L

D

MARDI

PD

M

S

MERCREDI

PD

M

S

JEUDI

PD

M

S

VENDREDI

PD

M

S

SAMEDI

PD

M

S

DIMANCHE

PD

M

S

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Suivi du sommeil

Heures

Jours

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
23	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
24	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Objectifs :

COMMENT AMÉLIORER :

NOTES:

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Lundi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

HYGIÈNE DE VIE

 ☐  ☐  ☐

 ☐  ☐  ☐

JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mardii

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mercredi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Jeudii

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Vendredi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE

 ☐

 ☐

 ☐

 ☐

 ☐

 ☐

JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Samedi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Dimanche

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Suivi des objectifs

SEMAINE : _____

Ma santé

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Activités Physiques

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alimentation

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Soins Corporels

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bien Etre

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectifs :

COMMENT AMÉLIORER :

NOTES:

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Le Récap'

Êtes-vous satisfait de votre semaine ?	☐	Oui	☐	Non
Avez-vous veillé à votre bien-être ?	☐	Oui	☐	Non
Comment vivez-vous votre alimentation ?	☐	Bien	☐	Mal
Votre niveau d'activité a t'il été correct ?	☐	Oui	☐	Non

De 1 à 10, à quel niveau situez-vous votre efficacité cette semaine ? ..... /10

QUELLES SONT MES SUCCÈS CETTE SEMAINE ?

QUELLES SONT MES DIFFICULTÉS CETTE SEMAINE ?

COMMENT FAIRE MIEUX LA SEMAINE PROCHAINE ?

CE DONT JE SOUHAITE ME SOUVENIR CETTE SEMAINE

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



SEMAINE

02

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes envies du moment

Exercices physiques

Alimentation

Stress et bien être

Prendre soin de moi

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes objectifs du mois

Mes objectifs sont-ils SMART ?

- [ ] Spécifiques,
- [ ] Mesurables,
- [ ] Atteignables,
- [ ] Réalistes,
- [ ] Temporellement définis

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes activités sportives

SEMAINE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NOTES

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes moments Bien-être / Soins

SEMAINE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NOTES

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes Repas de la semaine

SEMAINE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NOTES

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Planner des repas de la semaine

SEMAINE: _____ **DATE:** _____

Liste de course

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

LUNDI

PD

L

D

MARDI

PD

M

S

MERCREDI

PD

M

S

JEUDI

PD

M

S

VENDREDI

PD

M

S

SAMEDI

PD

M

S

DIMANCHE

PD

M

S

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Suivi du sommeil

Heures

Jours

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
23	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
24	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Objectifs :

COMMENT AMÉLIORER :

NOTES:

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Lundi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

HYGIÈNE DE VIE

 ☐  ☐  ☐

 ☐  ☐  ☐

JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mardii

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mercredi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Jeudi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Vendredi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE

 ☐

 ☐

 ☐

 ☐

 ☐

 ☐

JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Samedi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Dimanche

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Suivi des objectifs

SEMAINE : _____

Ma santé

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Activités Physiques

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alimentation

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Soins Corporels

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bien Etre

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectifs :

COMMENT AMÉLIORER :

NOTES:

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Le Récap'

Êtes-vous satisfait de votre semaine ?	☐	Oui	☐	Non
Avez-vous veillé à votre bien-être ?	☐	Oui	☐	Non
Comment vivez-vous votre alimentation ?	☐	Bien	☐	Mal
Votre niveau d'activité a t'il été correct ?	☐	Oui	☐	Non

De 1 à 10, à quel niveau situez-vous votre efficacité cette semaine ? ..... /10

QUELLES SONT MES SUCCÈS CETTE SEMAINE ?

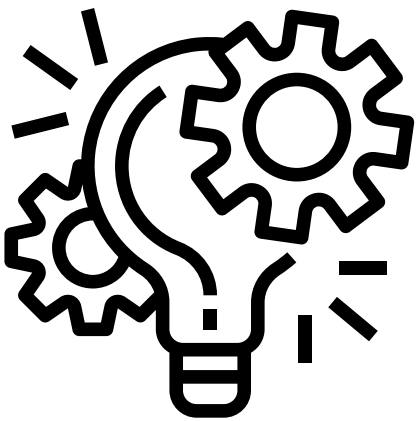
QUELLES SONT MES DIFFICULTÉS CETTE SEMAINE ?

COMMENT FAIRE MIEUX LA SEMAINE PROCHAINE ?

CE DONT JE SOUHAITE ME SOUVENIR CETTE SEMAINE

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



SEMAINE

03

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes envies du moment

Exercices physiques

Alimentation

Stress et bien être

Prendre soin de moi

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes objectifs du mois

Mes objectifs sont-ils SMART ?

- [ ] Spécifiques,
- [ ] Mesurables,
- [ ] Atteignables,
- [ ] Réalistes,
- [ ] Temporellement définis

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes activités sportives

SEMAINE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NOTES

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes moments Bien-être / Soins

SEMAINE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NOTES

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes Repas de la semaine

SEMAINE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NOTES

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Planner des repas de la semaine

SEMAINE: _____ **DATE:** _____

Liste de course

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

LUNDI

PD

L

D

MARDI

PD

M

S

MERCREDI

PD

M

S

JEUDI

PD

M

S

VENDREDI

PD

M

S

SAMEDI

PD

M

S

DIMANCHE

PD

M

S

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Suivi du sommeil

Heures

Jours

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
23	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
24	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Objectifs :

COMMENT AMÉLIORER :

NOTES:

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Lundi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

HYGIÈNE DE VIE

 ☐  ☐  ☐

 ☐  ☐  ☐

JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mardii

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mercredi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Jeudi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Vendredi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE

 ☐

 ☐

 ☐

 ☐

 ☐

 ☐

JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Samedi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Dimanche

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Suivi des objectifs

SEMAINE : _____

Ma santé

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Activités Physiques

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alimentation

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Soins Corporels

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bien Etre

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectifs :

COMMENT AMÉLIORER :

NOTES:

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Le Récap'

Êtes-vous satisfait de votre semaine ?	☐	Oui	☐	Non
Avez-vous veillé à votre bien-être ?	☐	Oui	☐	Non
Comment vivez-vous votre alimentation ?	☐	Bien	☐	Mal
Votre niveau d'activité a t'il été correct ?	☐	Oui	☐	Non

De 1 à 10, à quel niveau situez-vous votre efficacité cette semaine ? ..... /10

QUELLES SONT MES SUCCÈS CETTE SEMAINE ?

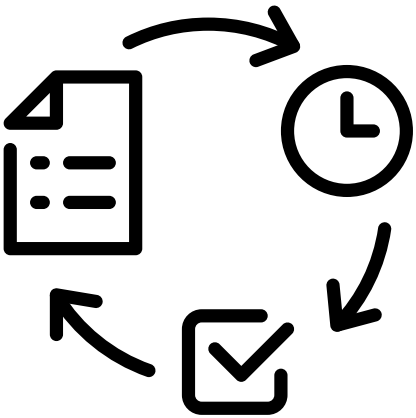
QUELLES SONT MES DIFFICULTÉS CETTE SEMAINE ?

COMMENT FAIRE MIEUX LA SEMAINE PROCHAINE ?

CE DONT JE SOUHAITE ME SOUVENIR CETTE SEMAINE

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved



SEMAINE

04

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes envies du moment

Exercices physiques

Alimentation

Stress et bien être

Prendre soin de moi

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes objectifs du mois

Mes objectifs sont-ils SMART ?

- [ ] Spécifiques,
- [ ] Mesurables,
- [ ] Atteignables,
- [ ] Réalistes,
- [ ] Temporellement définis

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes activités sportives

SEMAINE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NOTES

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes moments Bien-être / Soins

SEMAINE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NOTES

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mes Repas de la semaine

SEMAINE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

NOTES

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Planner des repas de la semaine

SEMAINE: _____ **DATE:** _____

Liste de course

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

LUNDI

PD

L

D

MARDI

PD

M

S

MERCREDI

PD

M

S

JEUDI

PD

M

S

VENDREDI

PD

M

S

SAMEDI

PD

M

S

DIMANCHE

PD

M

S

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Suivi du sommeil

Heures

Jours

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
23	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
24	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Objectifs :

COMMENT AMÉLIORER :

NOTES:

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Lundi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

HYGIÈNE DE VIE

 ☐  ☐  ☐

 ☐  ☐  ☐

JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mardii

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mercredi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Jeudi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Vendredi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE

 ☐

 ☐

 ☐

 ☐

 ☐

 ☐

JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Samedi

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Dimanche

DATE _____

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

MES TÂCHES PRIORITAIRES

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

HYGIÈNE DE VIE









JE ME SENS



NOTES

Douleurs : ○ ○ ○ ○ ○

Pesanteur : ○ ○ ○ ○ ○

Fatigue : ○ ○ ○ ○ ○

Digestion : ○ ○ ○ ○ ○

Oedèmes : ○ ○ ○ ○ ○

Cycle menstruel : .....

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Mon journal

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Suivi des objectifs

SEMAINE : _____

Ma santé

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Activités Physiques

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alimentation

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Soins Corporels

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bien Etre

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Objectifs :

COMMENT AMÉLIORER :

NOTES:

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Le Récap'

Êtes-vous satisfait de votre semaine ?	☐	Oui	☐	Non
Avez-vous veillé à votre bien-être ?	☐	Oui	☐	Non
Comment vivez-vous votre alimentation ?	☐	Bien	☐	Mal
Votre niveau d'activité a t'il été correct ?	☐	Oui	☐	Non

De 1 à 10, à quel niveau situez-vous votre efficacité cette semaine ? ..... /10

QUELLES SONT MES SUCCÈS CETTE SEMAINE ?

QUELLES SONT MES DIFFICULTÉS CETTE SEMAINE ?

COMMENT FAIRE MIEUX LA SEMAINE PROCHAINE ?

CE DONT JE SOUHAITE ME SOUVENIR CETTE SEMAINE

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved

Chère lectrice,

Vous voilà arrivée à la fin de cet ebook d'autocoaching, et je tiens à vous féliciter pour ce parcours. Tout au long de ces pages, nous avons exploré divers aspects essentiels pour mieux vivre avec le lipœdème : la compréhension de la maladie, l'importance d'une alimentation équilibrée, l'intégration de l'exercice physique adapté, les techniques de gestion du stress, et les stratégies pour renforcer votre estime de soi. Chaque action que vous entreprenez, aussi petite soit-elle, contribue à améliorer votre quotidien et à reprendre le contrôle sur votre corps et votre vie.

N'ayez pas peur de demander de l'aide, que ce soit auprès de professionnels de santé, de groupes de soutien ou de vos proches. Vous n'êtes pas seule dans cette démarche.

Le lipœdème peut poser des défis, mais il ne définit pas qui vous êtes. Vous êtes bien plus que cette maladie : vous êtes une personne forte, résiliente et capable de grandes choses. Continuez à avancer, à prendre soin de vous avec bienveillance et à célébrer chaque progrès, aussi minime soit-il. La route vers le mieux-être est faite de petits pas constants et d'amour pour soi.

Enfin, souvenez-vous que l'autocoaching est un processus continu. Utilisez cet ebook comme un guide, un compagnon de route que vous pouvez consulter à tout moment. Revenez sur les chapitres, les exercices et les conseils chaque fois que vous en ressentez le besoin.

Je vous souhaite tout le courage, la patience et l'amour de vous-même nécessaires pour continuer sur ce chemin. Vous avez déjà fait un grand pas en lisant ces pages, et je suis convaincu que vous continuerez à avancer avec la même détermination et le même esprit positif.

Prenez soin de vous,

Avec toute mon admiration et mes encouragements,

Rhislane Vannson

©lipolab | Rhislane Vannson | All rights reserved