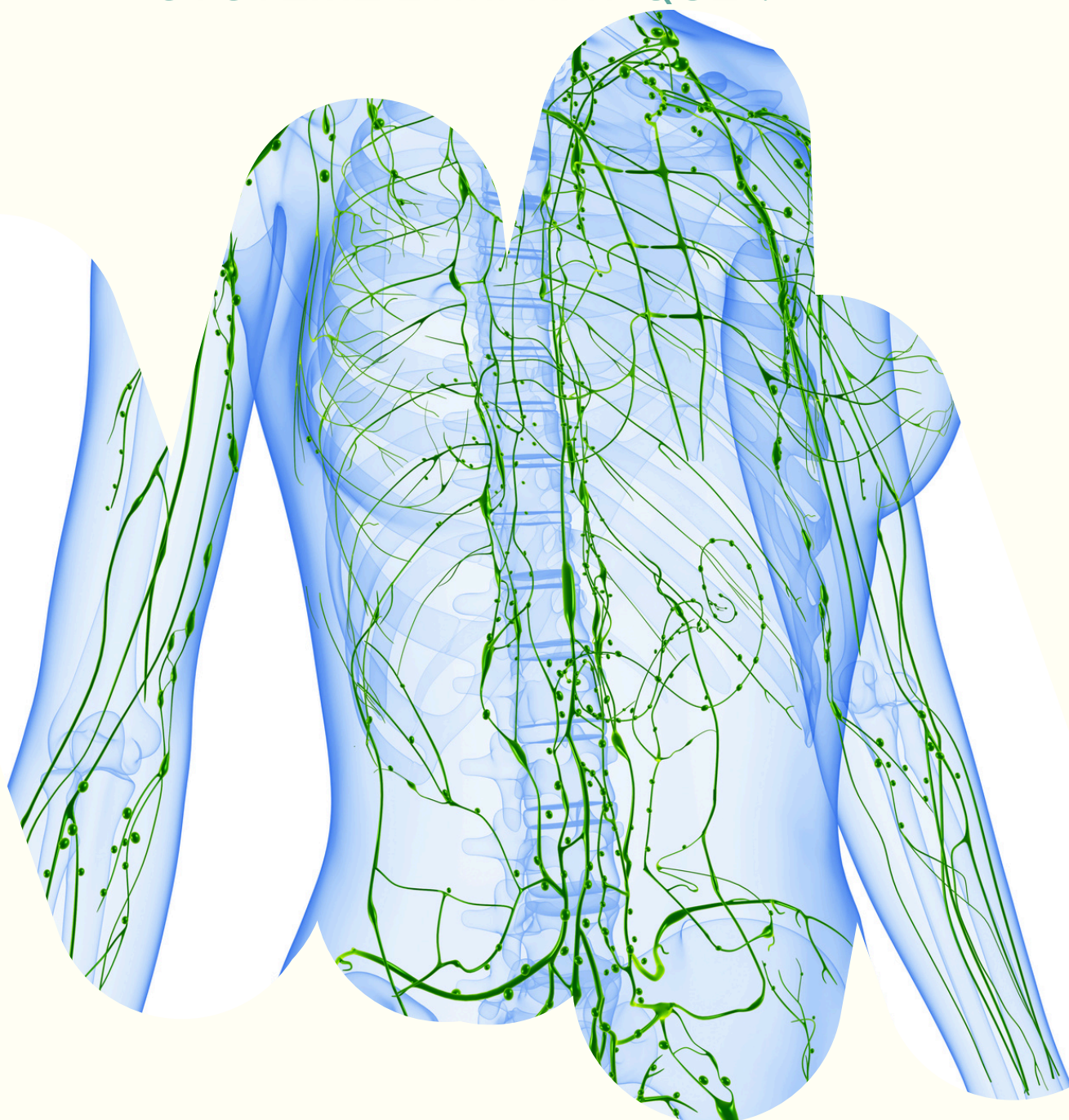


# LES SECRETS DU SYSTEME LYMPHATIQUE



Bouge ta lymphe :  
COMMENT AMÉLIORER LA CIRCULATION DU  
SYSTÈME LYMPHATIQUE ?



## AVERTISSEMENT

*Ce livre est destiné à un usage informatif et éducatif uniquement.*

*Les informations qu'il contient ne constituent en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement.*

*L'auteur n'est pas médecin et n'apporte aucun conseil médical personnalisé. Avant d'entreprendre ou de modifier un traitement, une pratique de santé ou un mode de vie, il est indispensable de consulter un médecin ou un professionnel de santé qualifié.*

*Chaque personne est unique : avant toute modification de votre hygiène de vie, de votre alimentation ou de votre traitement, il est essentiel de consulter un médecin ou un professionnel de santé qualifié.*

*L'auteur(e) décline toute responsabilité pour tout dommage, effet indésirable ou conséquence, directe ou indirecte, liés à l'utilisation des informations contenues dans cet ebook.*

*En poursuivant la lecture, vous reconnaissez avoir pris connaissance de cet avertissement.*

# MON PARCOURS ...

***Passionnée par le bien-être et l'accompagnement des personnes, mon parcours professionnel reflète mon engagement profond pour une approche globale du bien-être.***

Riche de 10 années d'expérience en tant qu'infirmière en bloc opératoire, j'ai développé une compréhension approfondie de l'importance d'agir en amont pour préserver notre vitalité. Cette expérience m'a naturellement conduite vers une approche plus préventive et naturelle du bien-être.

Mon parcours de formation s'est enrichi au fil des années :

- 2014 : Formation en aromathérapie, première étape vers une approche naturelle
- 2014 : Formation complète en naturopathie avec par la suite une spécialisation pour l'accompagnement des enfants
- Certification en conseils en élixirs floraux auprès de la Fédération Edelweiss
- Formations en micronutrition avec des experts reconnus : Brigitte Mercier Fichaux, Dr Coudron (SIIN), Anthony Berthou ... qui m'ont conduite vers l'école Oreka

- **2021-2023** : Formation complète en nutrition fonctionnelle adaptative (NFA) avec Oreka Formation - une méthodologie qui fait écho à mon expérience d'infirmière et qui est aujourd'hui au cœur de mon approche

## LES MASSAGES

Désireuse d'offrir un accompagnement complet, j'ai également acquis une expertise en techniques manuelles de bien-être :

- Drainage manuel bien-être selon la méthode Dr Vodder
- Lymphomodelage et drainage lymphatique selon l'approche de Manuela Shala
- Madérothérapie
- Méthode Turbinada
- Yoga du visage auprès de Nathalie DENDURA





**Aujourd'hui, je propose un accompagnement personnalisé qui allie conseils en nutrition avec les meilleures méthodes de massages drainants et/ou remodelants ( corps et visage ) ainsi que le yoga du visage.**

**Cette approche globale et sur mesure permet à chacun de retrouver sa vitalité naturelle et son équilibre.**

**Mon objectif est de vous accompagner vers un mieux-être durable, en respectant votre unicité et en vous transmettant les clés pour maintenir votre vitalité au quotidien.**



[Pour tout savoir sur mes accompagnements](#)



# SOMMAIRE

**Un mystérieux liquide : la lymphe**

**Les nombreux rôles de la lymphe :** La circulation lymphatique trop souvent oublié pour notre santé !

**Quand ai-je besoin de relancer mon système lymphatique ?**

**Pas de “ détox” sans drainage lymphatique et pas de drainage lymphatique sans soutenir les organes d’élimination !**

**Quels sont les obstacles qui entrave une circulation lymphatique fluide ?**

**Quelle routine adopter pour relancer et dynamiser le flux lymphatique ?**

- Quelques conseils alimentaire
- Rituels beauté, bien-être
- Les bienfaits du massage drainant et quelle méthode choisir ?



# UN MYSTÉRIEUX LIQUIDE : LA LYMPHE





# UN MYSTÉRIEUX LIQUIDE : LA LYMPHE



**Le principal liquide circulant dans notre organisme est très souvent ignoré du grand public, il s'agit de la **lymphe** !**

***UN ADULTE POSSÈDE PRÈS DE DEUX FOIS PLUS DE LYMPHE (HUIT LITRES) QUE DE SANG (QUATRE LITRES).***

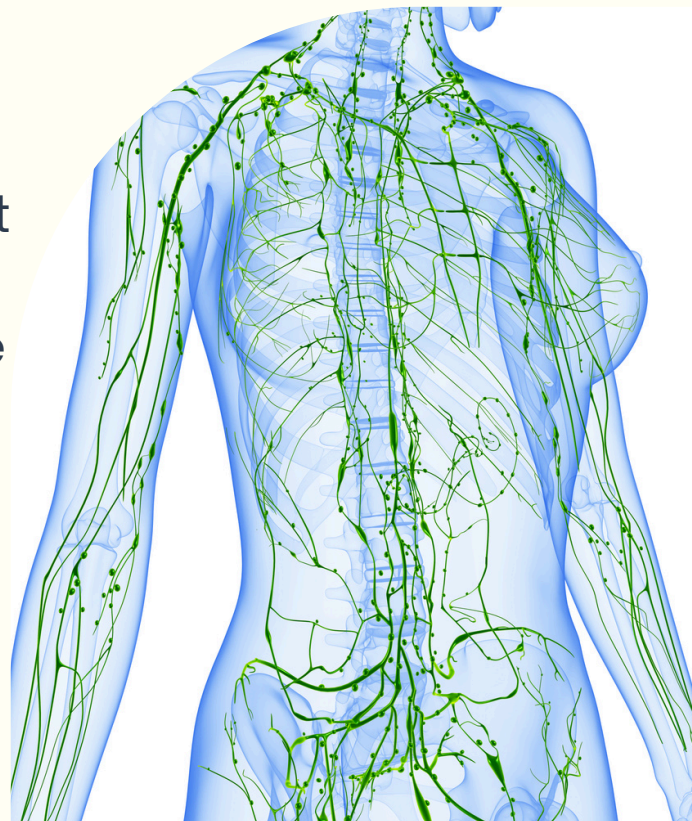
Cette quantité peut varier de plusieurs millilitres voir litres selon notre alimentation, mode de vie et état de santé.

## **COMMENT EST PRODUITE LA LYMPHE ? D'OÙ VIENT-ELLE ?**

La lymphe est produite à partir du liquide interstitiel, qui est le liquide dans lequel baignent les cellules et les tissus du corps et qui est formé par les fluides qui sont sortis des capillaires sanguins.

Une fois que ces fluides ont délivré aux cellules l'oxygène et les nutriments qu'ils contiennent, ils sont réabsorbés par les mêmes capillaires grâce à un phénomène de pression (pression oncotique).

Ce terme un peu technique explique tout simplement que la présence de protéines dans le sang, attire une partie des excès de liquide du milieu interstitiel vers l'intérieur des capillaires sanguins.

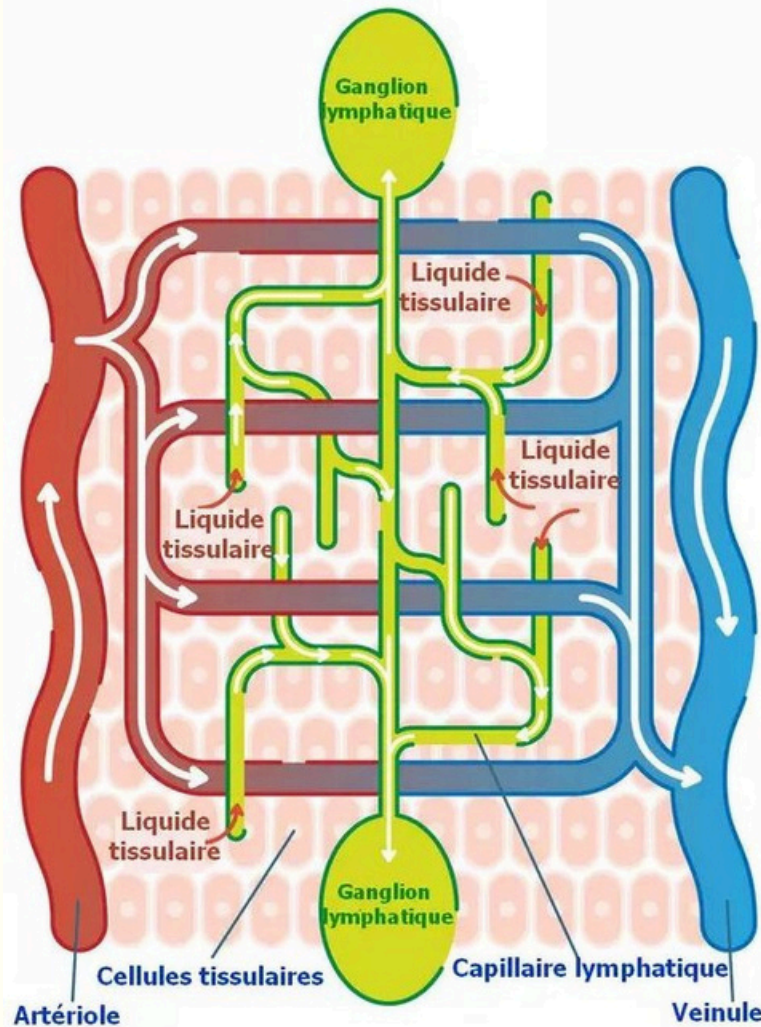




## Système Lymphatique

CEPENDANT ce système de pression et réabsorption n'est pas suffisant, il réabsorbe seulement 90% de la quantité d'eau qui est sortie des capillaires sanguins. **Pour éviter que le milieu interstitiel ne soit "inondé" par une quantité croissante de liquide ...**

**Nos tissus sont parcourus par de nombreux vaisseaux lymphatique, les 10% sont alors réabsorbé par ces vaisseaux pour être canalisé et former la lymphe !**



Voilà, vous savez tout ... ou en partie car la lymphe a encore de nombreux secret santé à nos transmettre !

## UN SYSTÈME TROP SOUVENT MIS AUX OUBLIETTES

Très difficilement observable même au microscope, le système lymphatique est pendant longtemps passé inaperçu.

**Pourtant ce mystérieux liquide qui puise sa source au plus profond de notre organisme, auprès de chacun de nos organes, transporte de nombreuses molécules qui sont capables de modifier à distance le comportement de nos cellules.**

Le système lymphatique comprend :

- la lymphe,
- un réseau de capillaires et de vaisseaux lymphatiques,
- les ganglions lymphatiques,
- la rate,
- les amygdales et le thymus.

Parallèle à la circulation sanguine, le système lymphatique est un réseau de conduits très fins qui se déploie dans quasiment l'ensemble du corps. La moelle osseuse, le thymus sont à l'origine de la production des lymphocytes, molécules du système immunitaire.

En circulant à travers tout l'organisme, la lymphe est conduite vers les ganglions où elle est « scannée » par le système immunitaire avant de retourner à la circulation sanguine générale au niveau d'une veine située près du cœur par ce que l'on appelle le canal thoracique.

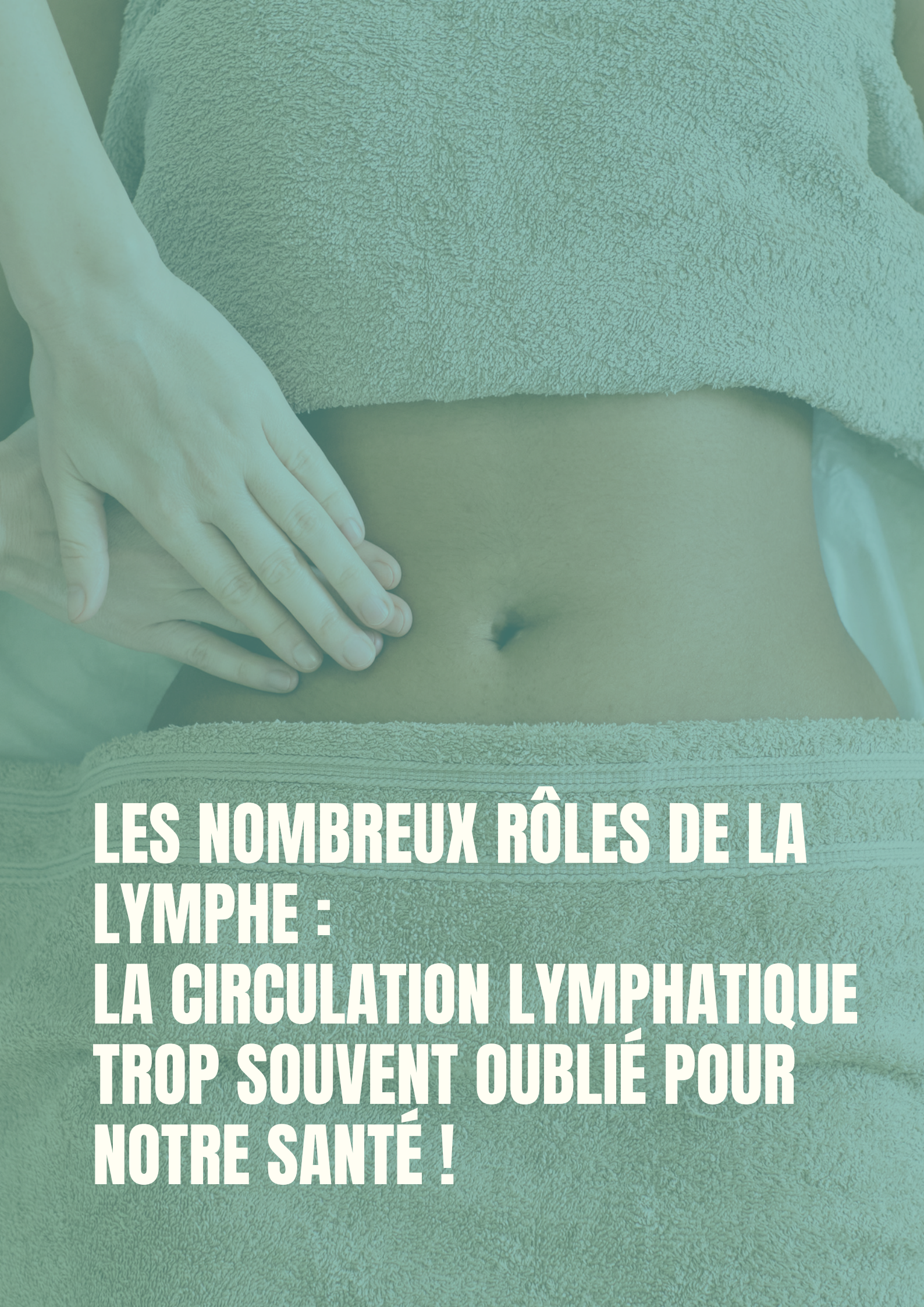


### LE SAVIEZ-VOUS ?

Environ 3 litres de lymphe sont produits par jour, dont la majorité au niveau du foie (environ 50 %) et plus largement du système digestif.

## BIEN PLUS QU'UN SIMPLE SYSTÈME DE DRAINAGE



A photograph of a person's midsection, showing the abdomen and navel. Two hands are resting on the left side of the abdomen. The image is overlaid with a semi-transparent teal filter. The text is in white, bold, uppercase letters.

**LES NOMBREUX RÔLES DE LA  
LYMPHE :  
LA CIRCULATION LYMPHATIQUE  
TROP SOUVENT OUBLIÉ POUR  
NOTRE SANTÉ !**



# UN INCONTOURNABLE POURTANT SOUVENT NÉGLIGER EN TERME DE SANTÉ FONCTIONNELLE

Ce liquide transparent, légèrement laiteux quand il circule au niveau digestif ( chyle) a pendant longtemps été sous-estimé par la communauté scientifique. Les progrès dans les outils d'analyse ont permis de mieux comprendre les intérêts du système lymphatique pour notre santé.

## 1. UN INGÉNIEUX SYSTÈME DE DRAINAGE ( draine les déchets cellulaires en collaboration avec le foie/reins)



Nos cellules peuvent être comparées à des usines, elles relâchent des déchets tout au long de leur fonctionnement et quand elles meurent. **Ces déchets sont trop gros pour traverser les parois des capillaires sanguins, ils doivent donc être drainés par les vaisseaux lymphatiques qui possèdent des pores plus gros.** Ces déchets sont ensuite conduits dans des ganglions avant de retourner à la circulation sanguine générale pour être traités par le foie et les reins.

Les ganglions possèdent un grand nombre de cellules immunitaires, comme des macrophages qui débarrassent la lymphe de certains déchets et d'éventuels agresseurs.

**Une mauvaise circulation lymphatique entravent ces processus d'élimination des déchets et s'accompagne souvent de fatigue, troubles divers**





# UN INCONTOURNABLE POURTANT SOUVENT NÉGLIGER EN TERME DE SANTÉ FONCTIONNELLE

## 2. UN RÔLE IMPORTANT DE NUTRITION ( transport de vitamine A,E,D, matières grasses )



Les lipides et les protéines liposolubles comme les vitamines A, E et D doivent être imbriqués sur des protéines au niveau du système digestif pour pouvoir être transporter, on parle de chylomicrons . Ce complexe protéines+ lipides ou vitamines liposolubles est trop gros pour aller dans la circulation sanguine. **La lymphe transporte donc aussi des vitamines, acide gras à longue chaine ... et autres composés liposolubles** via les chylifères ( = vaisseaux lymphatiques du système digestif). Une mauvaise circulation lymphatique aura donc aussi un impact sur ces apports en nutriments.

## NOTRE ALIMENTATION VA DONC INFLUENCER AUSSI GRANDEMENT LE FLUIDITE DE LA LYMPHE

## 3. AU CŒUR DES MALADIES METABOLIQUES ( régulation du HDL )



Le “ bon “ cholestérol n’est ni plus ni moins du cholestérol mais rattacher à des proteines de transports HDL qui conduisent le cholestérol vers le foie pour être recycler et non vers nos organes où il peut être oxydé (LDL).



Ce HDL = “ bon cholestérol” se charge de lipide et ne peut plus passer à travers les pores des capillaires sanguins. C’est donc les vaisseaux lymphatiques qui collecte le “ bon cholestérol” avant de le retourner à la circulation sanguine pour être dirigé vers le foie.

**Une mauvaise circulation de la lymphe accroît donc les risques d’accumulation de cholestérol dans le corps.**

#### **4. VOIES DE CIRCULATION POUR NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRES ADAPTATIF** ( circulation de cellules sentinelles du système immunitaire = cellule dendritique ) )



Si notre sang contient de nombreuses cellules immunitaires appartenant à l’immunité innée, la lymphe quant à elle contient un grand nombre de cellules appartenant à l’immunité adaptative ( lymphocytes B, T et natural Killer)

Ces deux systèmes de défenses travaillent de manière conjointe pour assurer notre défense ! La lymphe permet aux cellules sentinelles de se déplacer( plus ou moins rapidement selon sa densité et son flux afin ) jusqu’aux ganglions afin d’alerter les lymphocytes et déployer les autres troupes de défenses. **UNE MAUVAISE CIRCULATION LYMPHATIQUE ENTRAÎNE UN RETARD DANS LE DÉPLOIEMENT DES DÉFENSES IMMUNITAIRES**



## 5. UN INGÉNIEUX SYSTÈME DE COMMUNICATION (

circulation de cellules sentinelles du système immunitaire  
= cellule dendritique ) )



Le système lymphatique contient également de nombreuses molécules messagères et de signalisation comme les hormones, les cytokines ... certes elles sont présentes en plus petites quantités dans la lymphe que dans le sang mais montre aussi l'importance de la qualité de la lymphe circulante en contact avec l'ensemble de nos cellules.



**QUAND AI-JE BESOIN DE  
RELANCER MON SYSTÈME  
LYMPHATIQUE ?**



# QUELS SONT LES SIGNES QUI INDIQUENT QUE VOUS AVEZ BESOIN D'UN DRAINAGE LYMPHATIQUE ?

Compléter ce rapide questionnaire dès aujourd'hui et nous pouvons prendre **RDV pour un bilan personnalisé**

	OUI	NON
<b>1. Sur le plan digestif ressentez-vous ces signes ?</b>		
• Ballonnements, sensation de ventre gonflé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Troubles du transit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Constipation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Graisse localisée sur le ventre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2. Sur les jambes ressentez-vous ?</b>		
• Des douleurs à la pression	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sensation de jambes lourdes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Rétention d'eau ( = oedèmes gonflements, marques laissées par les vêtements, enflures ) quelques soit la saison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	OUI	NON
<b>2. Sur les jambes ressentez-vous ?</b>		
• Rétention d'eau uniquement en cas de forte chaleur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Mauvais retour veineux quelques soit la saison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Mauvais retour veineux uniquement en cas de forte chaleur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Cellulites	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Courbatures importantes après le sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. Globalement ...

• Tendance à marquer et faire facilement des ecchymoses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• La peau relâcher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Difficulté pour cicatriser correctement ou cicatrisation longue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Avez-vous les paupières, contour des yeux et/ou le visage gonflé au réveil ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. Globalement ...

OUI

NON

- Avez-vous eu une intervention chirurgicale et souffrez-vous d'œdèmes post opératoire? ☐ ☐
- Vous êtes souvent fatigué ? ☐ ☐
- Vous avez tendance à être régulièrement malade ou vous avez des allergies, rhumes é répétition ? ☐ ☐

## 2. Sur le plan gynécologique pour les femmes

- Venez-vous d'accoucher ( vos hormones sont en partie traitées par le système lymphatique) ? ☐ ☐
- Êtes-vous en phases de péri ménopause ou ménopause ? ☐ ☐
- Vous avez un syndrome prémenstruel marqué ? ☐ ☐

**Vous avez répondu à OUI à plus de 10 questions, le drainage lymphatique peut être un outil précieux pour améliorer votre santé et votre bien-être.** Nous pouvons faire un bilan personnalisé afin d'avoir une évaluation complète.

Rappelez-vous toujours que le drainage lymphatique est une technique douce et non invasive, mais qu'il doit être pratiqué par des professionnels qualifiés pour garantir son efficacité et sa sécurité.

Un **système lymphatique fonctionnel est important pour chaque personne**, sinon des substances toxiques ou des produits de décomposition dont on n'a plus besoin comme des restes de cellules ainsi que du liquide s'accumulent dans les tissus, de plus le système immunitaire perd de sa capacité de défense.

Des troubles généraux de l'état de santé peuvent être associés à une circulation lymphatique lente, c'est pourquoi de nombreuses personnes se sentent mieux après un massage lymphatique ou un drainage lymphatique professionnel.

## LA SCIENCE VALIDE !

“ L'efficacité du drainage lymphatique est confirmée par diverses études et a été étudiée pour différentes maladies. Ainsi, ***une étude de 2016 a examiné l'efficacité du drainage lymphatique et du massage traditionnel dans le traitement de la migraine.***

Pour ce faire, 64 patients ont été répartis en trois groupes. Tous les patients ont tenu un journal des maux de tête dans lequel ils ont documenté la fréquence, la localisation et l'intensité des crises de migraine.

- Un groupe a reçu régulièrement un drainage lymphatique, tandis que l'autre a été traité par un massage traditionnel.
- Le troisième groupe n'a pas reçu de traitement supplémentaire et a donc servi de groupe de contrôle.



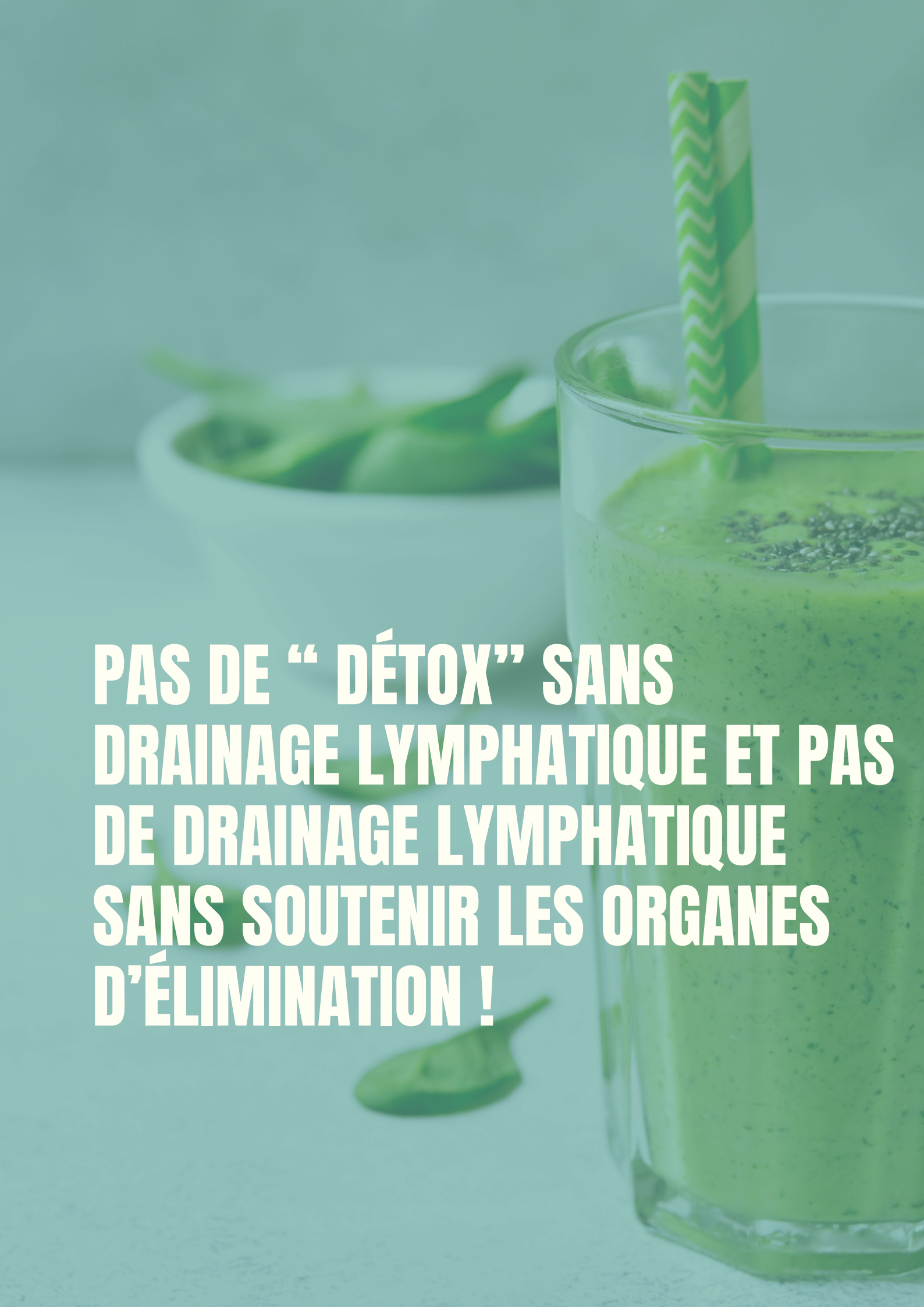
- Le troisième groupe n'a pas reçu de traitement supplémentaire et a donc servi de groupe de contrôle.

Après quatre semaines de thérapie, on a examiné si le traitement avait porté ses fruits. Les paramètres déterminants pour l'évaluation ont été la fréquence des jours de maux de tête par mois et la consommation d'analgésiques.

Le massage traditionnel et le drainage lymphatique ont tous deux réduit la fréquence des crises de migraine. Le massage traditionnel a réduit les jours de maux de tête de 1,3 à 2,4 jours par mois, tandis que **le drainage lymphatique a atteint une réduction de 1,8 à 3,1 jours. De plus, le drainage lymphatique s'est avéré soulager la douleur, de sorte que le groupe qui s'est fait administrer le drainage lymphatique a pris significativement moins d'analgésiques que les deux autres groupes.**



Happe S, Peikert A, Siegert R, Evers S. The efficacy of lymphatic drainage and traditional massage in the prophylaxis of migraine: a randomized, controlled parallel group study. *Neurol Sci.* 2016 Oct;37(10):1627-32. doi: 10.1007/s10072-016-2645-3. Epub 2016 Jun 23. Erratum in: *Neurol Sci.* 2016 Oct;37(10):1753. doi: 10.1007/s10072-016-2657-z. PMID: 27338942.

A green smoothie in a glass with a straw and a bowl of greens in the background.

**PAS DE “ DÉTOX ” SANS  
DRAINAGE LYMPHATIQUE ET PAS  
DE DRAINAGE LYMPHATIQUE  
SANS SOUTENIR LES ORGANES  
D'ÉLIMINATION !**

# LE SYSTÈME LYMPHATIQUE VOIE D'ÉPURATION ET D'ÉLIMINATION ?

Le système lymphatique est une partie très importante de la désintoxication de l'organisme et de ses défenses immunitaires. Avant d'aborder l'importance du système lymphatique dans le travail de désintoxication, quelques mots sur la notion de “détox” ...

## DÉTOX ou INTOX ?

Pour perdre du poids rapidement, améliorer son teint ou pour encore “purifier” son corps, les cures ou régimes “détox” sont de plus en plus populaires en particulier après les fêtes de fin d'années et au changement de saisons. La détox est associée à tout et n'importe quoi et il est facile de se perdre.

Ne tomber pas dans ces pièges et régimes farfelus qui vous affame, conseille de ne boire que des jus de légumes, de faire des purges ... c'est contre productif, voir même dangereux. Que veut dire réellement le terme détox ?

## DETOX ?

Le terme exact est **détoxification** : c'est un processus que **notre organisme fait à chaque instant grâce principalement à notre foie mais aussi nos intestins, reins, poumon, notre peau et via également le système lymphatique.**

## LE BUT :

Inactiver des substances toxiques d'origine interne ( matières résiduelles et des dérivés de la digestion, les déchets du au métabolisme et travail cellulaire ...) ou d'origine externe lié à notre environnement ( pesticides, résidus médicamenteux, additifs, tabac,, métaux lourds ...).

La détoxification regroupe en réalité un ensemble de processus biochimique enzymatique qui contribue à éliminer ces substances.



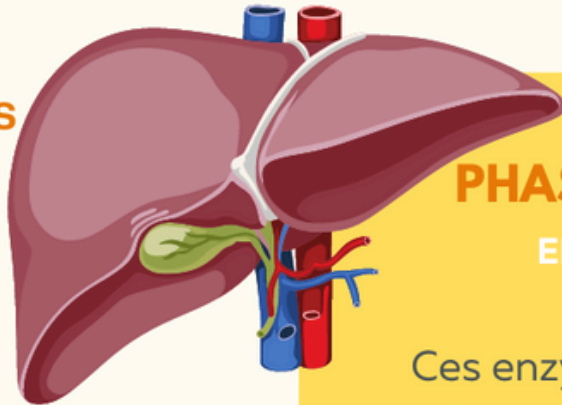
**On ne “ détox” pas son foie ou ses reins, sa peau ... ce sont eux les acteurs principaux de ce travail QUOTIDIEN !**

**Par contre en cas de surcharge, il est possible de soutenir notre organisme dans ce travail.**



# NOTRE FOIE le “ HÉRO ” de la détox !

**TOXINES  
LIPOSOLUBLES**  
(élimination  
impossible)



## PHASE 1 TRANSFORMATION

ENZYME DE TRANSFORMATION  
CYTOCHROME P450

Ces enzymes transforment les substances "toxiques" en forme intermédiaire pour être atacable par les enzymes de phase 2. Cette première réaction créer des métabolites intermédiaires encore plus toxiques.

## PHASE 2 REACTIONS DE CONJUGAISON

Cette phase permet de rendre les molécules réactives hydrosolubles afin d'être ensuite éliminervia la bile ou les reins.

**METABOLITES  
REACTIFS**

**BESOIN  
ANTIOXYDANTS +++**



**CO-FACTEURS  
B1,B2, B3,B5,B12,  
magnésium, zinc ...**

**CO-FACTEURS  
NAC, glycine,  
glutamine,  
méthionine,  
choline...**

## PHASE 3 ELIMINATION

les molécules toxiques sont solubilisées et quittent le foie pour être éliminées par les urines ou par voie digestive grâce à la bile.





# QUAND FAIRE UNE DETOX ?

- **Aux changements de saisons** : idéalement au début du printemps et à l'entrée de l'hiver.
- **Avant un régime minceur** ( les polluants, pesticides ...autres substances toxiques se logent dans les graisses aussi avant de perdre du poids, il est bien d'activer tous les organes d'élimination pour draine correctement) et **après une perte de poids**
- **Après un excès alimentaire et/ou une consommation d'alcool**, ou en période festive.
- **À l'issue d'une compétition sportive ou d'une période d'entraînement intense.**
- Après une **anesthésie** ou un long traitement médicamenteux **ET ....**



- **Si vous ressentez et observez certains de ces signes, votre organisme a certainement besoin d'être soutenu en ce moment ...**

🤔 Fatigue importante et chronique

😞 Difficulté de récupération

👅 Mauvaise haleine

🕒 Réveils nocturnes en particulier entre 2 et 4H

⚖️😬 Lourdeurs digestive qui peut aller vers la nausée avec sensibilité aux odeurs fortes

🤮 Troubles digestifs ( constipation, diarrhée, ballonnements ...)

🍷🍹🍦🍔 Après des abus alimentaires ou d'alcool

⚖️ Troubles hormonaux liés à une mauvaise élimination des œstrogènes au niveau foie, intestin ...

😞🔥 Douleurs inflammatoires, problèmes de peau chronique ( eczéma, psoriasis, acné ...) ...

- **Comme mesure préventive de santé** car nous sommes constamment exposés à de nombreux toxiques endogènes comme déchets métabolismes, débris cellulaire ... qui augmente avec le stress oxydatif, les infections, les excès alimentaire, le stress ... mais aussi les toxiques exogènes comme la pollution, pesticides, additifs, métaux lourds, tabac ...

**Un excès de toxines peut tout d'abord avoir des conséquences sur votre santé à court terme. Les substances toxiques peuvent provoquer un stress oxydant, des inflammations, des troubles intestinaux, etc.**

## COMMENT FAIRE ?

Bien que cela ne soit pas le sujet de ce e-book, le système lymphatique est intimement lié au bon fonctionnement des organes d'élimination, à la présence d'inflammation de bas grade, notre alimentation ...et nous verrons par la suite notre activité physique (= mouvements au quotidien pas uniquement sport) et notre respiration.

Aussi, voici quelques notions de bases pour favoriser les processus d'élimination de votre organisme et au besoin, il est possible de personnaliser cette démarche.

## ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

1. **ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION** en limitant au maximum les sources de pesticides, additifs, produits ultra-transformés, xénobiotiques, perturbateurs endocriniens ...
2. **UNE BONNE HYDRATATION** et cela passe par de l'eau peu minéralisée principalement en dehors des repas, seule l'eau hydrate. 30ml d'eau par kilo de poids corporel, exemple pour une femme de 50Kg =1,5L
3. **UN SOMMEIL DE QUALITE** pendant la nuit notre organisme en profite pour éliminer et se régénérer.
4. **BOUGER**, l'activité physique et sportive permet d'activer et stimule tous nos organes.
5. **GESTION DU STRESS CHRONIQUE** notre premier perturbateur qui génère du stress oxydatif, favorise les prises alimentaires et sensibilité à l'insuline, favorise l'inflammation de bas grade ...
6. **SUPPRIMER** alcool, tabac, fritures, sucreries

## NE PAS MANQUER DE NUTRIMENTS

Pour effectuer son travail d'élimination l'organisme a besoin de nombreux nutriments et micro nutriments, cela lui demande de l'énergie !

En cas de carences ou déficits en vitamine B12, B6, B9, B1, B2, B3, choline, glycine, fer, vitamine A, E, D, fer , magnésium ... il ne peut pas faire correctement ce travail ou seulement partiellement !



## UNE SUPPLÉMENTATION ADAPTÉE ET PERSONNALISÉE

La prise de supplément en vitamines, minéraux et en phyto est alors un coup de pouce pour accompagner ces bons réflexes santé et surtout aider les organismes surchargés. Si le corps détoxique très bien seul tous les jours, il peut avoir besoin d'un petit coup de main en regard de nos modes de vie actuel. Déséquilibre alimentaire, alimentation ultra transformée et/ou riche, carences ou déficits en micronutriments, pollution, stress chronique ...sont de véritables fléaux de notre société et impactent directement le bon fonctionnement de notre corps.



# IMPORTANT ON NE FAIT PAS DE CURE DETOX EN CAS ...

- **Épuisement, fatigue extrême, burn out ...** ou tout de suite après une maladie ; d'abord il est important de remonter son niveau d'énergie au risque d'aggraver les choses.
- **Calculs biliaires ou obstruction des voies biliaires** ( au risque notamment avec l'utilisation de plantes drainantes de provoquer une crise cholécystite et/ ou angiocholite, toujours voir son médecin en amont )
- **D'insuffisance rénale ou hépatique**
- Occlusion intestinale et dysbiose avérée, perméabilité intestinale : on s'occupe déjà des intestins avant d'activer le foie !
- **Problèmes digestifs ...** se faire accompagner pour votre détox
- **Prise de médicaments**, de même se faire accompagner pour éviter les interactions avec des suppléments ou plantes
- **JAMAIS chez les femmes enceintes, allaitantes, bébés, enfants**



# PRUDENCE

- Avec les **suppléments dits “minceurs”** qui sont souvent très diurétiques et font perdre beaucoup d'eau mais aussi minéraux ...
- **Mono-diètes** de fruits ou légumes qui peuvent provoquer des pics de glycémie, perturbe la prise alimentaire et sont à proscrire en cas de résistance à l'insuline, troubles alimentaires- fringales et surtout chez les personnes diabétiques !
- Avec les **tisanes laxatives** qui irritent les intestins et en aucun sont utiles.
- Les **plantes qui activent l'élimination hépatique** mais pas TOTALEMENT et sur toutes les phases et qui génèrent alors des métabolites intermédiaires toxiques !
- Les personnes ayant de **troubles biliaires** et pour qui les plantes cholagogues ne sont pas toujours indiquées !

**Il est important de se faire conseiller ou même accompagner et enfin cela se prépare pour pouvoir en tirer tous les bénéfices.**

*Enfin, qu'on parle de détox, ignorer le système lymphatique serait comme vouloir nettoyer une maison en oubliant son système d'évacuation principal - impossible d'obtenir un résultat optimal ! C'est pourquoi comprendre et soutenir ce réseau complexe est la clé d'une détoxification véritablement efficace.*



# POURQUOI LE DRAINAGE LYMPHATIQUE ET LA DÉTOX GLOBALE SONT INDISSOCIABLES

Le système lymphatique, souvent négligé mais pourtant essentiel, joue un rôle crucial dans notre santé en tant que station d'épuration naturelle du corps. Ce système complexe filtre les toxines, soutient notre système immunitaire et gère l'élimination des déchets cellulaires, ce qui en fait **un élément clé de tout processus de détoxification**. Son bon fonctionnement est donc indispensable pour maintenir l'équilibre et la vitalité de notre organisme au quotidien.

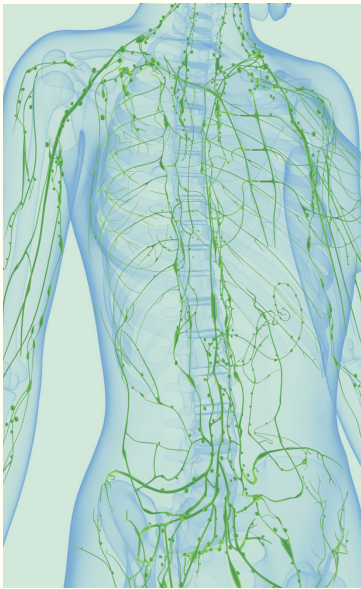
Si la détox du foie et des intestins sont souvent mises en avant dans les programmes de détoxification, le système lymphatique, lui, est rarement mentionné. Pourtant, il joue un rôle fondamental dans l'élimination des toxines et le maintien de notre santé.

**Découvrons pourquoi ce système silencieux mais essentiel mérite toute notre attention :**

## 1. Le système lymphatique : un maillon essentiel de la chaîne de détoxification

- Il participe activement à l'élimination des toxines, bactéries, virus et débris cellulaires
- Il agit comme une véritable station d'épuration du corps
- Sans lui, même avec une détox du foie et des intestins, les toxines s'accumulent





## 2. Une approche holistique nécessaire

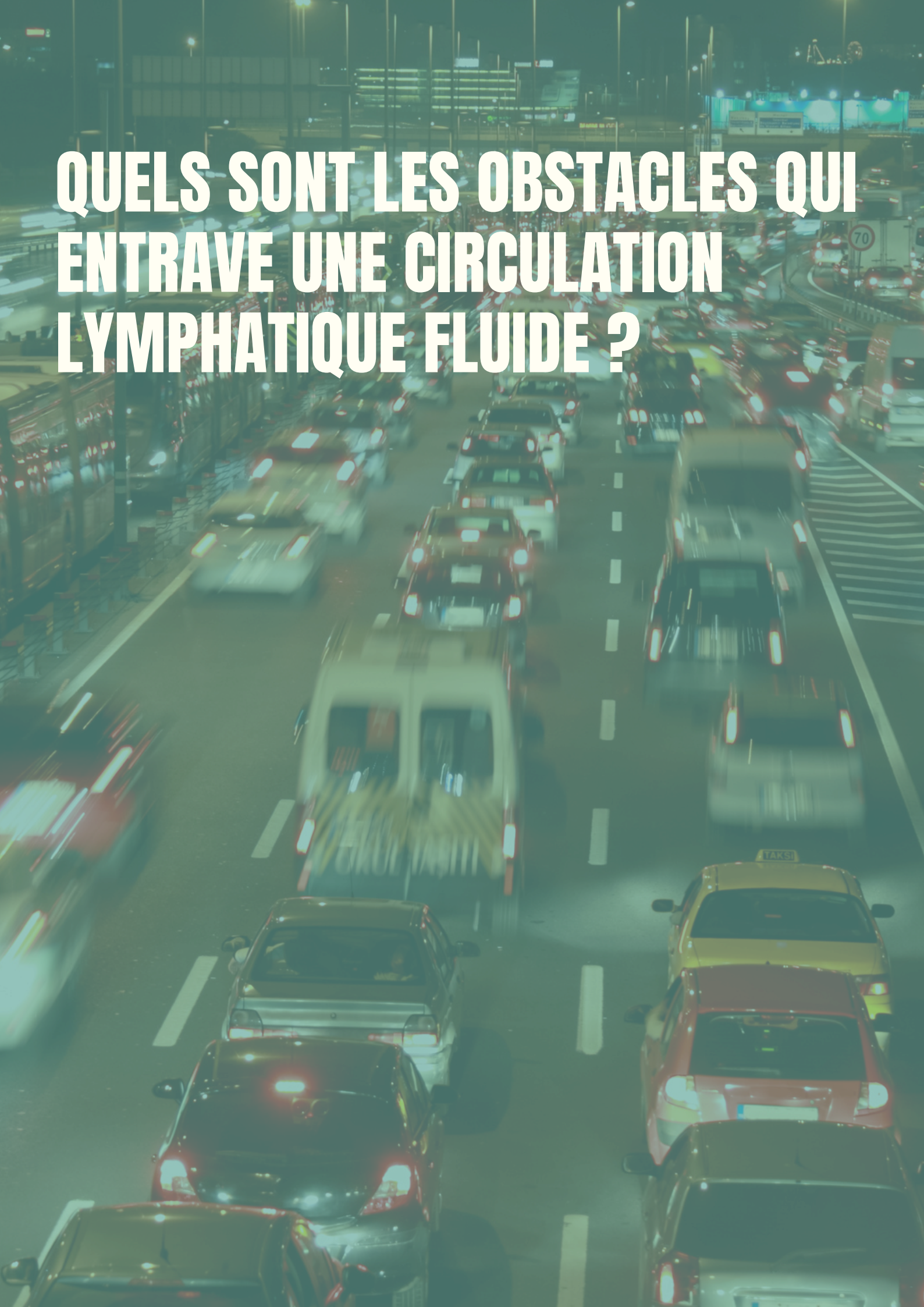
- Le système lymphatique fait partie intégrante du système immunitaire
- Son fonctionnement nécessite une stimulation externe régulière, n'ayant pas de pompe comme le cœur
- Une alimentation de mauvaise qualité peut provoquer une inflammation et surcharger le système

## 3. L'importance d'un bon fonctionnement

- Un système lymphatique surchargé peut entraîner une accumulation de toxines et augmenter l'inflammation
- Des dysfonctionnements peuvent se manifester par : fatigue, œdèmes, troubles immunitaires et inflammatoires

**En conclusion, une détox efficace nécessite une approche globale où le drainage lymphatique joue un rôle central, tout en étant soutenu par le bon fonctionnement des autres systèmes d'élimination et une hygiène de vie adaptée.**





**QUELS SONT LES OBSTACLES QUI  
ENTRAVE UNE CIRCULATION  
LYMPHATIQUE FLUIDE ?**



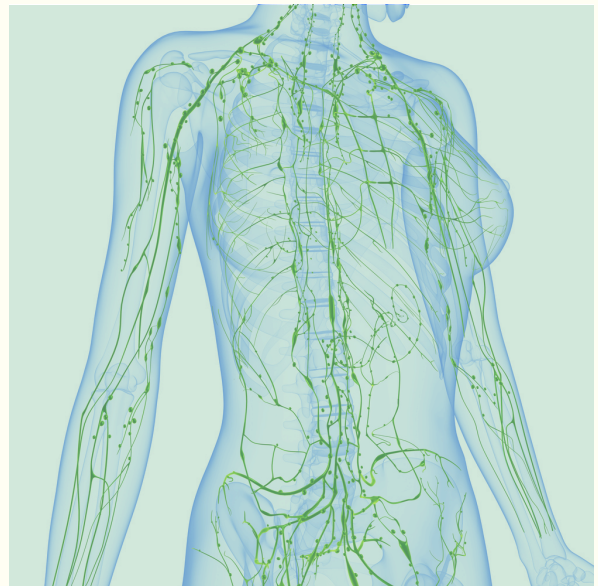
La circulation lymphatique joue un rôle essentiel dans le maintien de notre santé globale.

Cependant, plusieurs obstacles peuvent entraver son bon fonctionnement :

### **1. L'Absence de Pompe Naturelle, c'est physiologique !**

Contrairement au système sanguin qui bénéficie du cœur comme pompe, le système lymphatique n'a pas de pompe centrale. Cette particularité rend le système lymphatique dépendant des stimulations externes pour fonctionner efficacement. La respiration et les mouvements de va et vient du diaphragme mais aussi l'activité physique permettent de stimuler le flux ... si la lymphe est de qualité !

**2. Sédentarité :** L'absence d'activité physique régulière est l'un des principaux obstacles à une circulation lymphatique saine. Le mouvement aide à stimuler le flux de la lymphe à travers le corps. Sans exercice, la lymphe peut stagner, ce qui peut conduire à une accumulation de toxines et de déchets cellulaires.





**3. Trop de graisses et de protéines :** Une alimentation riche en graisses saturées, en sel et en sucres, peut contribuer à une mauvaise circulation lymphatique et en particulier en la rendant plus épaisse et visqueuse. Elle peut favoriser une rétention d'eau et un gonflement notamment par l'excès d'ion sodium qui augmente la quantité de fluide dans les tissus. De même, une carence ou un excès de protéines va également favoriser ce processus.



**4. Tabagisme et alcoolisme :** Les substances toxiques contenues dans les cigarettes et l'alcool peuvent endommager les vaisseaux lymphatiques, réduisant leur efficacité à drainer les toxines du corps. Ces habitudes perturbent également le système immunitaire, augmentant le risque de maladies lymphatiques et stress oxydatif. La consommation régulière de tabac entraîne une intoxication organique, engendrant une altération du fonctionnement des systèmes enzymatiques, hormonal, des dépôts toxiques de métaux dans les tissus ainsi qu'une carence en vitamines et minéraux importantes( vitamine C, zinc, vitamines B6, B9, B12, magnésium, fer ...).

**5. Obésité et surpoids:** Le surpoids exerce une pression supplémentaire sur les vaisseaux lymphatiques, les comprimant et perturbant le flux normal de la lymphe. L'obésité entretient également une inflammation globale de l'organisme qui infecte le bon flux de la lymphe.

**6. Infections et inflammations :** Les infections, qu'elles soient virales, bactériennes ou fongiques, peuvent provoquer une inflammation des ganglions lymphatiques, bloquant ainsi la circulation de la lymphe. Lorsqu'une infection survient, le système immunitaire réagit en libérant des cytokines pro-inflammatoires telles que l'interleukine-1 (IL-1), l'interleukine-6 (IL-6) et le facteur de nécrose tumorale-alpha (TNF- $\alpha$ )<sup>1</sup>. Ces cytokines augmentent la perméabilité des capillaires sanguins, entraînant une fuite de liquide interstitiel et une accumulation de lymphe.

Cette réponse inflammatoire peut provoquer une congestion lymphatique et une réduction de la circulation lymphatique. Les inflammations chroniques peuvent endommager les vaisseaux lymphatiques sur le long terme.

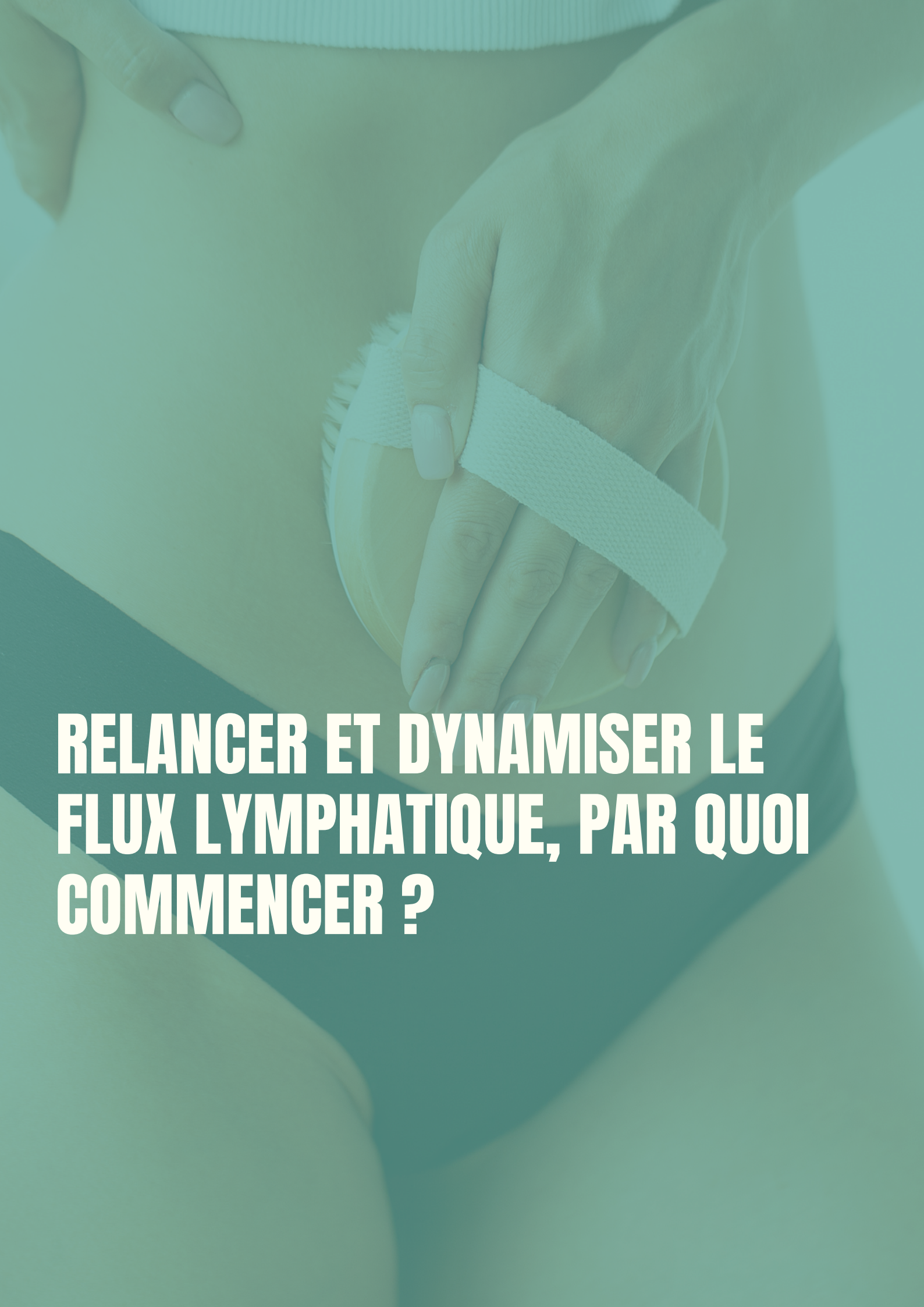
## **7. L'hyperacidité ou acidité métabolique latente :**

L'acidose métabolique peut provoquer une vasodilatation et une augmentation de la perméabilité capillaire, entraînant une fuite de liquide interstitiel et une accumulation de lymphe. Cela peut perturber la fonction des vaisseaux lymphatiques et compromettre la circulation lymphatique. Derrière cet acidose notre alimentation par l'apport suffisant et journalier de fruits et légumes, de protéines mais sans excès, d'aliments riches en calcium et magnésium ...mais également une bonne digestion ( acidité au niveau de l'estomac pour bien assimiler les minéraux, équilibre des sels biliaires ... tout ce que nous voyons en rdv de nutrition fonctionnelle ).

## **8. Traumatismes et chirurgies :**

Les blessures physiques et les interventions chirurgicales peuvent endommager les vaisseaux lymphatiques, perturbant leur capacité à transporter la lymphe efficacement. Les cicatrices peuvent également obstruer les voies lymphatiques, entraînant une mauvaise circulation.



A close-up photograph of a person's hand. A white, textured bandage is wrapped around the index finger. The hand is holding a white, oval-shaped brush with soft bristles against the skin of the forearm. The background is a soft, out-of-focus light blue.





**RELANCER ET DYNAMISER LE  
FLUX LYMPHATIQUE, PAR QUOI  
COMMENCER ?**



# CELA COMMENCE PAR SON ASSIETTE ET LA DIGESTION

La qualité de la lymphe est grandement influencée par l'alimentation, car les nutriments et toxines présents dans notre alimentation peuvent se retrouver dans le système lymphatique. Pour maintenir une lymphe saine, il est essentiel de suivre une alimentation équilibrée et anti-inflammatoire, en privilégiant les graisses de qualité, les protéines tant animales que végétales sans excès, et en évitant les aliments ultra-transformés ainsi que l'ajout excessif de sel.

Quelques conseils alimentaires pour une lymphe saine :

-  **Favoriser les aliments anti-inflammatoires :** Intégrez des fruits, légumes, noix, graines et poissons riches en oméga-3 pour réduire l'inflammation.
-  **Consommer des graisses de qualité :** Optez pour des huiles végétales pressées à froid, comme l'huile d'olive pour l'apport W9 mais aussi les petits poissons gras et les huiles de cameline ou lin et encore les oléagineux.
-   **Inclure des protéines variées :** Assurez-vous d'avoir un bon équilibre entre protéines animales (viande maigre, poisson, œufs) et végétales (légumineuses, quinoa, champignons) sans excès ni carence.

- 🍔 **Éviter les aliments ultra-transformés (AUT)** 🍕 : Réduisez la consommation de produits industriels riches en additifs, conservateurs et sucres ajoutés.
- 🧂 **Limitier l'ajout de sel** 🌿 : Préférez les épices et herbes pour rehausser la saveur de vos plats sans excès de sodium.
- 💧 **Hydratation** : Boire suffisamment d'eau est crucial pour maintenir une circulation lymphatique efficace. L'eau aide à fluidifier la lymphe et facilite son mouvement à travers le corps.

Adopter ces habitudes alimentaires peut favoriser une meilleure circulation lymphatique et contribuer à une meilleure santé globale.

**Pour approfondir votre démarche en santé fonctionnelle et faire un bilan personnalisé ensemble, n'hésitez pas à venir me consulter. Ensemble, nous pourrons élaborer un plan de santé adapté à vos besoins pour optimiser votre bien-être et atteindre vos objectifs de santé.**

**PRENDRE RDV**



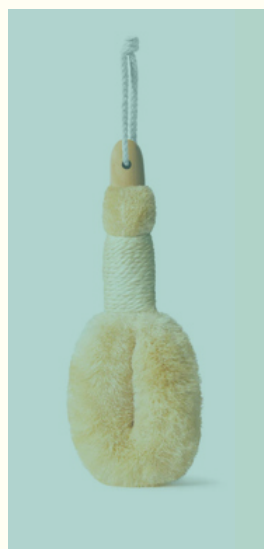
# AUTO MASSAGE

## BROSSAGE A SEC oui mais EN DOUCEUR : ROUTINE DE BASE pour le système lymphatique - circulatoire et la peau

Le massage à la brosse douce est une application classique pour détoxifier et stimuler la circulation tout en augmentant le bien-être. Des massages réguliers stimulent l'ensemble du métabolisme, renforcent les capacités de défenses du corps, augmentent la circulation sanguine, revitalisent l'organisme et améliorent la structure de la peau. Ces massages ont aussi un effet réflexe sur les voies nerveuses et en particulier parasympathique apportant détente, en réduisant les tensions intérieures.

## ⚠ VIGILANCE ET BON DISCERNEMENT

Vous avez pu entendre que le brossage agresse l'épiderme et fait des dégâts ...Oui et seulement si il est pratiquer intensivement, fortement et avec une brosse de "ménage" à poils dur. Nous n'avons pas toutes la même sensibilité et même peau, au besoin utiliser simplement vos mains ou un GuaSha corps.



# AUTO MASSAGE

## ACCESSOIRES :

Brosse en fibre naturelles, tester la fermeté ou la brosse Holidermie à 25E pour le corps. Dans tous les cas une brosse plus fine voir un bon pinceau et adaptée pour le visage.

Au quotidien et en premier lieu la respiration :

- Méthode petit'Up de Céline Roy ou encore
- Pranayama ,

A light blue pill-shaped button with a circular arrow icon and the word "Link" in black text.

**le stretching** surtout si vous avez des tensions PUIS l'**automassage ou/et brossage à sec** avec une brosse douce et respectueuse de votre épiderme.

Un brossage de 5 minutes 2 à 3X/semaine. Le matin idéalement mais le soir cela apporte aussi de la détente. A faire avant la douche ou avant d'hydrater sa peau.

**PRECAUTIONS** : Ne pas effectuer sur une peau enflammée ou troubles cutanés inflammatoires, maladies infectieuses, vasculaires dégénératives et hyperthyroïdie.



## COMMENT :

Idéalement en faisant quelques mouvements de gym “décongestive” le matin et quelques respirations, commencer **toujours en stimulant les ganglions principaux** ( sous claviculaires, derrières les oreilles au niveau du creux, le long de la nuque, axillaires, inguinaux et poplité ).

*Les mouvements se font toujours en direction des ganglions du proximal au distal*

## POUR LES JAMBES ET BAS VENTRE / LOMBAIRES

- Commencer par pomper les ganglions puis commencer au plus proche sur le haut de la cuisse et descendre
- Faire la jambes gauche de la même façon.
- Le bas du ventre ( sous nombril) et la zone des lombaires est draine vers les ganglions inguinaux



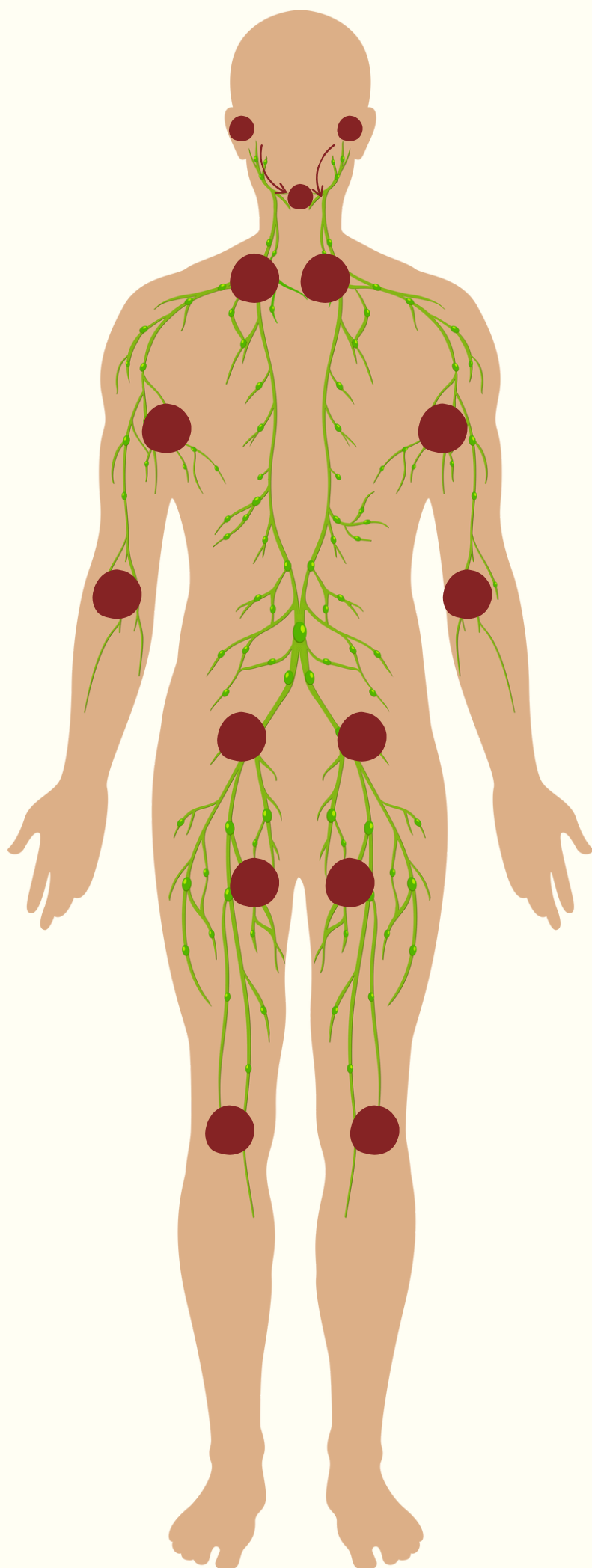
## POUR LES BRAS :

- Commencer par pomper sous les aisselles et brosser en commençant par le haut du bras et redescendre progressivement puis “pomper” au pli du coude et faire l’avant bras puis la main en passant bien entre les doigts.
- De même pour la face interne en allant sous l’aisselle et faire des mouvements circulaires sous l’aisselle.
- Procéder de la même façon pour le bras gauche.



## LE VENTRE :

- Masser le ventre dans le sens horaire en fonction du trajet du gros intestin : en commençant par la droite et en allant vers le bas à droite.
- Activer les ganglions inguinaux ; prendre pour repaire les crêtes iliaque et faire des vagues ou cercle.
- Dégager le diaphragme en faisant la respiration du petit’up ou stomach vacuum quand vous rentré le ventre en profiter pour masser sous les côtes des 2 côtés et détendre le diaphragme.
- Pour la partie sous le nombril ramener vers les ganglions inguinaux.
- Pour la partie sus ombilicale ( au-dessus) vers les ganglions axillaires.





1. STIMULE les ganglions avant de débuter par des mouvements de vague ou petits cercle
2. On ramène toujours vers les ganglions les plus proche

Une vidéo sera plus simple et viendra pour compléter ses explications.... J'y travaille et me filmer me montrer c'est pas une évidence pour moi 😐🤔



# HUILES DRAINANTES

Vous pouvez vous masser avec une huile drainante, j'affectionne particulièrement :

- **l'huile de massage de la marque Elfenn** ( marque de cosmétique engagé et Bretonne ) L'action mêlée du fucus et de la criste marine permet à l'huile de massage d'activer la circulation, de drainer et d'éliminer les toxines. Fini la sensation de jambes lourdes, la peau de croco et les extrémités gonflées, et bienvenue à la sensation de bien-être surtout en y associant une cure de drainage lymphatique !



# HUILES DRAINANTES

Vous pouvez vous masser avec une huile drainante, j'affectionne particulièrement :

- **l'huile de massage Epicosm une marque française écoresponsable !** Oléo soin drainant pour lutter contre peau d'orange, cellulite et rétention d'eau elle contient le lierre grimpant que je conseille vivement en cas de cellulite mais aussi du macérât de café et des algues.





Vous pouvez aussi utiliser les huiles essentielle dans une huile de massage ou macérât de lierre grimpant ou macérât d'hélichryse mais vigilance aux huiles essentielles photosensibilisante et en cas d'antécédents médicaux ou pathologies hormonodépendante en particulier avec le cyprès, cèdre de l'atlas décongestionnant mais hormone like.  
..... Toujours se renseigner au préalable.



# LE DRAINAGE LYMPHATIQUE

## MANUEL

Le drainage lymphatique n'est pas simplement une tendance, mais un véritable atout pour la santé globale. Voici quelques-uns des principaux intérêts de cette technique :

-  **Réduction de l'œdème** : Le drainage lymphatique aide à diminuer le gonflement et la rétention d'eau, en particulier après une chirurgie ou en cas de lymphoœdème
-  **Renforcement du système immunitaire** : En stimulant la circulation de la lymphe, cette technique permet d'éliminer plus rapidement les toxines et les déchets, ce qui peut renforcer le système immunitaire.
-  **Amélioration de la circulation sanguine** : Le drainage lymphatique favorise une meilleure circulation sanguine, ce qui peut améliorer la santé cardiovasculaire et réduire les sensations de lourdeur dans les jambes.
-  **Soulagement de la douleur** : Cette méthode douce et non invasive peut aider à soulager les douleurs chroniques, notamment celles liées à l'arthrite ou aux tensions musculaires.

- 🌿 **Régénération des tissus** : En favorisant l'apport d'oxygène et de nutriments aux cellules, le drainage lymphatique peut accélérer la cicatrisation des plaies et la régénération des tissus
- 🍊 **Réduction de la cellulite** : Cette technique peut aider à réduire l'apparence de la cellulite en améliorant la circulation des fluides et en éliminant les toxines accumulées dans les tissus
- 🏥 **Prévention santé** : Le drainage lymphatique est également une méthode de prévention santé efficace. Il est indispensable pendant les périodes de détoxification pour aider le corps à éliminer les toxines. Intégré à une routine régulière, il peut contribuer à maintenir une santé optimale et prévenir divers problèmes de santé.
- 😊 **Relaxation et bien-être** : Le drainage lymphatique a un effet relaxant et peut contribuer à réduire le stress et améliorer le bien-être général.

Ces avantages font du drainage lymphatique une technique précieuse pour maintenir une bonne santé et améliorer la qualité de vie.



**Pour approfondir votre démarche en santé fonctionnelle et faire un bilan personnalisé ensemble, n'hésitez pas à venir me consulter.**

**Ensemble, nous pourrons élaborer un plan de santé adapté à vos besoins pour optimiser votre bien-être et atteindre vos objectifs de santé.**



# DIFFERENTES METHODES ...

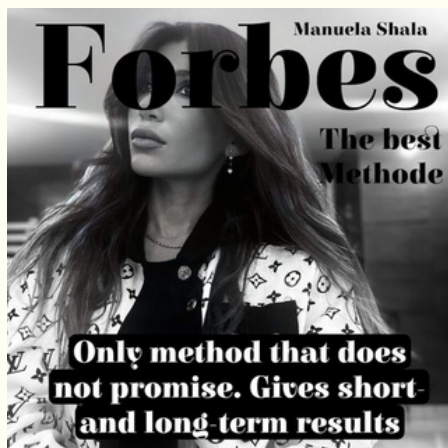
## Méthode Vodder

Initiée par le Dr. Emil Vodder dans les années 1930, cette méthode repose sur des mouvements doux et rythmiques pour stimuler la circulation lymphatique. Elle est particulièrement efficace pour réduire l'œdème et améliorer la détoxification du corps.

## Méthode Manuela Shala

Manuela Shala a développé une méthode innovante et efficace de drainage lymphatique, en utilisant des techniques de massage spécifiques et dynamiques. Cette méthode offre des résultats visibles rapidement et est idéale pour améliorer la circulation lymphatique, réduire les gonflements et favoriser la détoxification. En mettant l'accent sur les besoins individuels, elle permet de travailler par zone ou sur l'ensemble du corps, selon les besoins spécifiques de chaque patient.

La presse en parle ....



## INTÉRÊT DE TRAVAILLER PAR ZONE OU CORPS GLOBAL

Le drainage lymphatique peut être adapté en fonction des besoins spécifiques de chaque individu. Travailler par zone ciblée permet de traiter des problèmes localisés, comme les jambes lourdes ou les poches sous les yeux. En revanche, un drainage lymphatique global aide à améliorer la circulation et à détoxifier l'ensemble du corps.

J'ai choisi cette technique innovante et je suis également formée à la méthode Vodder et madérothérapie pour vous offrir une expertise la plus actuelle et les meilleurs résultats.





# LA MADÉROTHÉRAPIE

La madérothérapie utilise des outils en bois pour masser et stimuler la circulation lymphatique. Cette technique offre une alternative naturelle et efficace pour réduire la cellulite et tonifier les tissus.



**Pour approfondir votre démarche en santé fonctionnelle et faire un bilan personnalisé ensemble, n'hésitez pas à venir me consulter.**

**Ensemble, nous pourrions élaborer un plan d'action adapté à vos besoins pour optimiser votre bien-être et atteindre vos objectifs.**



J'ai une expertise dans ces différentes méthodes et je suis à même de conseiller au mieux ma patientèle.

**Bien plus qu'un simple massage, vous bénéficierez aussi de conseils alimentaires et d'un ebook détaillant l'importance de la respiration, de la gymnastique décongestive, et bien plus encore.**

Découvrez la possibilité de cures associant conseils personnalisés en nutrition fonctionnelle et massage pour potentialiser ces approches et créer une synergie idéale pour votre santé.

Prenez rendez-vous dès maintenant pour optimiser votre bien-être avec un plan de santé sur mesure !

**ÉCHANGEONS ENSEMBLE**



## SOURCES et BIBLIOGRAPHIE

Sources et études: Dzieciatkowska M, D'Alessandro A, Moore EE, Wohlauser M, Banerjee A, Silliman CC, Hansen KC. Lymph is not a plasma ultrafiltrate: a proteomic analysis of injured patients.

Shock. 2014 Dec;42(6):485-498. doi:

10.1097/SHK.0000000000000249. PMID: 25243428; PMCID: PMC4236236.

Goswami AK, Khaja MS, Downing T, Kokabi N, Saad WE, Majdalany BS. Lymphatic Anatomy and Physiology. Semin Intervent Radiol.

2020 Aug;37(3):227-236. doi: 10.1055/s-0040-1713440. Epub

2020 Jul 31. PMID: 32773948; PMCID: PMC7394563.

Physiologie, système lymphatique

Lauren Ozdowski ; Vikas Gupta .

Bustos VP, Wang R, Pardo J, Boppana A, Weber G, Itkin M, Singhal D. Mapping the Anatomy of the Human Lymphatic System. J

Reconstr Microsurg. 2024 Nov;40(9):672-679. doi: 10.1055/s-

0044-1782670. Epub 2024 Mar 28. PMID: 38547908; PMCID: PMC11436473.

Scallan JP, Zawieja SD, Castorena-Gonzalez JA, Davis MJ.

Lymphatic pumping: mechanics, mechanisms and malfunction. J

Physiol. 2016 Oct 15;594(20):5749-5768. doi: 10.1113/JP272088.

Epub 2016 Aug 2. PMID: 27219461; PMCID: PMC5063934.

Filelfi SL, Onorato A, Brix B, Goswami N. Lymphatic Senescence: Current Updates and Perspectives. Biology (Basel). 2021 Apr

3;10(4):293. doi: 10.3390/biology10040293. PMID: 33916784;

PMCID: PMC8066652.

Goswami AK, Khaja MS, Downing T, Kokabi N, Saad WE, Majdalany BS. Lymphatic Anatomy and Physiology. Semin Intervent Radiol.

2020 Aug;37(3):227-236. doi: 10.1055/s-0040-1713440. Epub

2020 Jul 31. PMID: 32773948; PMCID: PMC7394563.

“ détoxification de la lymphe Méthode Nicolas CHAUVAT, La

lymphe Dr Angela Fetzner, Stimuler la circulation lymphatique Dr

Angela Fetzner, Le système lymphatique : votre nouvel allié santé

christopher Vassey,

# MENTIONS LÉGALES ET DROITS D'AUTEUR

© 2025 DECLOQUEMENT Marjorie, SanteOnaturel.

Tous droits réservés.

Ce livre électronique est protégé par le droit d'auteur.

Toute reproduction, diffusion ou modification, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable de l'auteure, est interdite.

Auteure : Marjorie DECLOQUEMENT

Statut : Ancienne IDE en bloc opératoire, praticienne de santé naturopathe spécialisée en nutrition fonctionnelle adaptative et massages drainants- remodelants

Éditeur : Marjorie DECLOQUEMENT SanteOnaturel

Adresse : [20 rue Neuve 35580 BAULON

Numéro SIRET : 84505028500020

Contact : naturellasante@gmail.com

Toute marque, image ou texte cité appartient à ses propriétaires respectifs.