



*Mon*

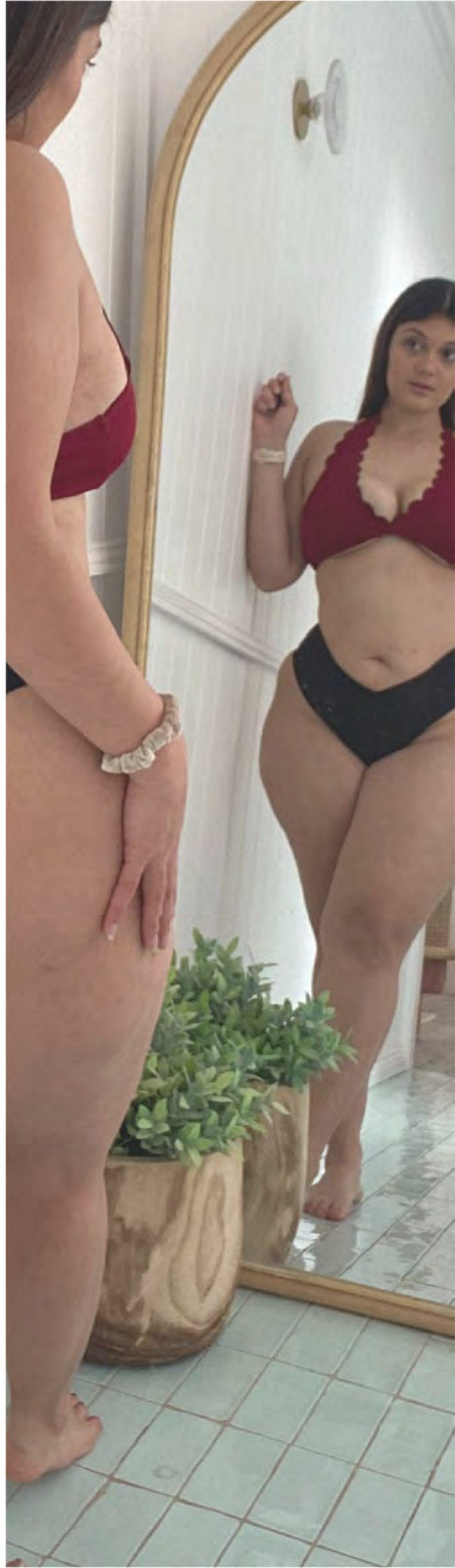
# LIVRET

*lipœdème*

Votre Journal & Livret Numérique  
sur le Lipœdème

# Sommaire

- 01 Introduction
- 02 Qu'est-ce que le lipoedème ?
- 03 Les stades du lipoedème
- 04 Votre liste lipoedème
- 05 Les possibilités de traitement
- 06 Nutrition
- 07 L'alimentation anti-inflammatoire
- 08 Idées pour rester active
- 09 Défi 30 jours
- 10-24 Témoignages
- 25 Partagez votre histoire
- 26-27 La thérapie de compression
- 27-29 Les vêtements de compression
- 30-31 Entretien et mensurations
- 32 ACTIVE leggings
- 33 Boostez votre santé mentale
- 34 Le pouvoir des pensées positives
- 35 Vos réflexions
- 36 Votre espace
- 37 Merci





A woman with dark, curly hair is sitting on a couch, reading a book. She is wearing a light-colored, textured cardigan over a dark top. The scene is lit with soft, warm light, creating a cozy atmosphere. The background is a plain, light-colored wall.

# Chapitre 1

Qu'est-ce que le  
lipoedème ?

Stades

Traitement



# Introduction

L'idée de ce livret numérique est de vous offrir un espace pour y regrouper toutes vos informations, ainsi que des conseils. Ce livret comprend des conseils nutritionnels, des espaces pour y écrire vos pensées, des idées d'exercices et de nutrition, des témoignages, et bien plus.

Vous pouvez y écrire ce que vous ressentez, gérer votre alimentation et même participer à un défi de 30 jours.

Mobilisons-nous pour la sensibilisation au lipoedème afin d'en faire une priorité mondiale.


Vous êtes une HÉROÏNE du LIPOEDÈME !



N'oubliez pas de partager !

**Lorsque vous voyez cette icône, faites une capture d'écran de la page, remplissez les détails, partagez-la sur vos réseaux sociaux et taguez @lipoelastic\_france**



A top-down photograph of two women sitting on a light-colored rug on a wooden floor. They are holding white coffee cups. The woman on the left has dark curly hair and is wearing a white sweater. The woman on the right has long red hair and is wearing a dark blue top. A white text box is centered over the image, containing text about lipedema.

Nous discuterons de ce qu'est le lipoedème et comment vous pouvez l'identifier. Avec les conseils de médecins et les symptômes à surveiller. Mais aussi, les types de traitements disponibles pour aider à soulager le lipoedème.



Qu'est-ce que le lipoedème ?

# Le lipoedème n'est pas juste de la graisse - c'est une maladie

- Le lipoedème est un trouble chronique de la répartition des graisses. Il se produit principalement sur les membres inférieurs. D'autres parties du corps comme le ventre et les bras peuvent aussi être affectées. C'est une maladie qui est incurable et qui peut être évolutive.
- La maladie touche presque exclusivement les femmes. Cependant, la cause n'a pas encore été complètement étudiée. Celle-ci peut être héréditaire ou survenir après des changements hormonaux comme la puberté, la grossesse et la ménopause.
- Les régimes et l'exercice n'influencent pas le développement de la maladie et ne peuvent pas non plus l'arrêter. Cependant, vous pouvez soulager certains symptômes en choisissant un mode de vie sain.
- Malheureusement, les personnes touchées ne sont pas toujours prises au sérieux par leurs amis et leur famille ou par les médecins qui les soignent.
- Cependant, un traitement précoce est important pour retarder ou arrêter au mieux la progression du lipoedème. Cela peut avoir un impact énorme sur la qualité de vie des patients atteints de lipoedème.



N'oubliez pas de partager !

COMMENT AVEZ-VOUS DÉCOUVERT CETTE MALADIE OU VOTRE DIAGNOSTIC ?

---

---

---



## LES 3 STADES DU LIPOEDÈME

Le lipoedème peut se présenter sous des aspects très différents - les parties du corps touchées et la gravité de la maladie varient. La maladie peut être divisée en trois stades différents.

### Stade 1

Peau essentiellement lisse  
Peau légèrement capitonée  
Cuisses plus volumineuses



### Stade 2

Augmentation de  
l'accumulation de graisse  
Peau capitonée et douleurs



### Stade 3

Peau épaisse et dure  
Apparition de masses de  
graisse



COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS FACE AU LIPOEDÈME ?

---

---

---



N'oubliez pas  
de partager !

# Suis-je atteinte d'un lipoedème ?

Il existe quelques signes et symptômes qui indiquent la présence de la maladie. Vous pouvez faire un autodiagnostic à l'aide de notre liste de symptômes du lipoedème. Plus vous cochez de cases, plus vous avez de risques d'avoir un lipoedème.

\*Cette liste est fournie à titre indicatif et ne remplace pas un diagnostic médical. Si vous soupçonnez la présence d'un lipoedème, vous devez toujours consulter un médecin.

## CHECKLIST

### COCHEZ VOS SYMPTÔMES

- Pas de perte de poids malgré les régimes et le sport.
- Le haut du corps est plus mince que le bas du corps.
- Tendance à avoir des bleus facilement.
- Jambes douloureuses.
- Gonflement des jambes pendant la journée.
- Nodules tissulaires palpables .
- Douleur au toucher des membres.
- Les pieds ne sont pas affectés par les gonflements.  
Les mains peuvent l'être.
- Les femmes de votre famille présentent des symptômes similaires.
- Jambes douloureuses la nuit.



N'oubliez pas  
de partager



# TRAITEMENTS

Il existe différentes approches pour traiter le lipoedème. Nous vous présentons les méthodes de traitement les plus courantes :

## Les thérapies classiques

Les mesures suivantes visent principalement à lutter contre la rétention d'eau et à stimuler à nouveau la circulation de la lymphe. Cela devrait permettre de réduire le gonflement des bras et des jambes et de redonner aux patients une certaine liberté de mouvement.

## Le Drainage Lymphatique Manuel (DLM)

Ce traitement est utilisé pour décongestionner l'eau stockée dans les tissus. Les zones du corps concernées sont massées pour stimuler le drainage lymphatique. Cette méthode permet de réduire la taille des zones affectées et les symptômes douloureux.

## La thérapie de compression

La base du traitement est le port quotidien de vêtements de compression. Les vêtements de compression augmentent la pression sur les tissus pour soulager la douleur et réduire l'œdème. Les vêtements de compression sont disponibles en différents modèles pour les zones du corps touchées.

## Liposuccion (WAL)

Les traitements classiques n'apportent généralement qu'un soulagement à court terme des symptômes. Lors d'une intervention chirurgicale, les cellules graisseuses anormales sont aspirées sous la peau. Toutefois, même après l'opération, le port de vêtements de compression est recommandé pour obtenir un résultat durable.






# Chapitre 2

Nutrition

Activités physiques

Témoignages



Two women are standing side-by-side, smiling and posing. The woman on the left is wearing a bright pink sports bra with black trim and black leggings. The woman on the right is wearing a light-colored sports bra with lace detailing and bright pink leggings. Both have their hands raised near their heads. A white rectangular box is overlaid on the image, containing text.

Ce chapitre donne des conseils concernant l'alimentation anti-inflammatoire, les activités qui favorisent le système lymphatique et ce que vous pouvez faire dans votre vie de tous les jours.



# Nutrition

L'alimentation est un élément essentiel du traitement et joue un rôle déterminant dans la manière et le moment où votre corps présente un œdème (gonflement).

Certains aliments peuvent aggraver l'inflammation, par exemple le sucre ou les aliments transformés. Attention cependant, il ne s'agit pas de supprimer certains aliments complètement, vous pouvez les consommer avec modération. Vous ne voulez pas engendrer de frustration.

Un régime anti-inflammatoire privilégie les aliments riches en antioxydants et se base sur les fruits et légumes frais, ainsi que les légumineuses.

## Types d'alimentation anti-inflammatoires

Une alimentation mettant l'accent sur les aliments d'origine végétale et les huiles saines, peut aider à réduire les effets de l'inflammation sur le système cardiovasculaire.

### Aliments à consommer

- les tomates
- l'huile d'olive
- les légumes à feuilles vertes
- les légumineuses
- les poissons gras
- les fruits

### Aliments à éviter

- les glucides raffinés
- les aliments frits
- la viande rouge
- la margarine
- les boissons sucrées
- l'alcool



# Idées d'aliments pour une alimentation anti-inflammatoire

- Tomates
- Pommes
- Tofu
- Rix complet
- Avoine
- Saumon
- 
- 
- 
- 



N'oubliez pas de partager

COMPLÉTEZ CETTE LISTE AVEC VOS PROPRES SUGGESTIONS, FAITES UNE CAPTURE D'ÉCRAN ET TAGGUEZ @LIPOELASTIC\_FR



# Rester active



Bouger et faire de l'exercice au quotidien est bénéfique pour tout le monde, cela permet de faire bouger les articulations et des études ont montré que cela améliorerait la santé mentale.

## 01 Exercice aérobique

En cas de lipoedème, les exercices aérobiques tels que la natation, la marche et le vélo sont recommandés, car ils augmentent le drainage lymphatique et améliorent la circulation sanguine dans les membres affectés. Les exercices à fort impact (jogging, step-aérobics) ou les sports de contact peuvent être à éviter parce qu'ils pourraient aggraver les douleurs articulaires et provoquer des ecchymoses chez certaines. Cependant, le principal est de pratiquer une activité que vous aimez et que vous pourrez pratiquer dans la durée.

## 02 La nage

Les exercices dans l'eau sont particulièrement bénéfiques. Ils soutiennent les articulations douloureuses et la pression de l'eau profonde sur les jambes contribue à améliorer la fonction lymphatique et veineuse. Marcher dans de l'eau à hauteur de poitrine (dans un endroit sûr) est particulièrement bénéfique car cela permet une compression graduelle et indolore des jambes. Les mouvements de natation peuvent contribuer à améliorer le tonus musculaire et encourager une respiration profonde. La brasse est l'une des meilleures nages car elle étire profondément tous les membres et n'est pas trop fatigante.

## 03 Le yoga lymphatique

La respiration diaphragmatique, un élément important du yoga, déplace le liquide lymphatique des jambes et des bras vers le cœur. Le yoga lymphatique peut être un outil efficace de gestion du lipoedème.

### **LES POSTURES D'INVERSION**

En inversant le corps, vous aidez à inverser les effets de la gravité. Parmi les exemples de ces positions, citons la position de la charrue (Halasana), la position sur les épaules (Sarvangasana) et la position sur la tête (Sirsasana).



# Défi


# 30

*jours*

1 5.000 pas	2 5.000 pas	3 5.000 pas	4 5.000 pas	5 REPOS
6 6.000 pas	7 6.000 pas	8 6.000 pas	9 6.000 pas	10 REPOS
11 7.000 pas	12 7.000 pas	13 7.000 pas	14 7.000 pas	15 REPOS
16 8.000 pas	17 8.000 pas	18 8.000 pas	19 8.000 pas	20 REPOS
21 9.000 pas	22 9.000 pas	23 9.000 pas	24 9.000 pas	25 REPOS
26 10.000 pas	27 10.000 pas	28 10.000 pas	29 10.000 pas	30 REPOS

Commencez par essayer de faire 5 000 pas par jour pendant une semaine, puis ajoutez 1 000 pas par jour chaque semaine jusqu'à ce que vous en fassiez 10 000.

N'oubliez pas de prendre un jour pour vous reposer et de nous faire part de vos progrès !

 N'oubliez pas de partager !



Lina





"Bonjour. Je m'appelle Léna HELMER. J'ai 38 ans. Je suis maman de deux enfants de 13 et 4 ans. Je suis mariée et je vis dans le Sud de la France à côté de Nîmes. Je suis infirmière et étudiante en ostéopathie (actuellement dans la quatrième et avant-dernière année d'étude). Passionnée de musique et de danse j'adore également écrire et lire. J'ai un caractère bien trempé et je suis quelqu'un de très droit et honnête.

Je me souviens très bien d'avoir eu mes premières règles quand j'avais 13 ans et demi. Je les ai eues le jour de mon baptême civil, autant vous dire que je m'en rappelle. J'ai réalisé que mon corps n'était pas tout à fait comme celui de mes copines une fois que j'ai pu voir les photos qui avaient été prises ce jour-là. Une très légère culotte de cheval commencé à poindre de chaque côté de mes cuisses.

**Je m'étais toujours sentie différente de mes amies.**

Et pourtant quand je vois les photos de moi enfant j'étais vraiment tout ce qu'il y a de plus normal en terme de volume finalement. Mais avec les changements hormonaux de la préadolescence ma silhouette changeait. Mon père qui était obsédé par la minceur (pour lui et pour les gens autour) ne supportait pas cette idée et il m'a amené très tôt consulter des diététiciens qui avait le même discours : "Il ne faut pas faire de régime elle est en pleine croissance, tout ira bien". Je me suis sentie malgré tout, dès lors, anormale. Grosse. Alors que je ne l'étais clairement pas. Je trouvais tout injuste : plus tard je ne comprenais pas pourquoi mes copines pouvaient mettre des jeans taille basse en 36, alors que moi je ne rentrais dans aucun de ces modèles conçus pour les filles filiformes. J'avais l'impression d'être énorme alors que ça n'était absolument pas le cas.

Je voyais bien que la forme de ma jambe n'était pas "normale". Tout ce que je vous raconte je l'ai analysé que très récemment. **Au moment du diagnostic les liens se sont faits et toute l'histoire de mon corps s'est articulée.** J'ai commencé les régimes à l'adolescence. Je n'ai pas le souvenir de me peser ou du poids que je faisais. Mais à partir de ce moment ma vie n'a été qu'une succession de régimes, plus restrictifs et idiots les uns que les autres. Ça fonctionnait très bien pour me faire perdre du volume. **Mais même sur des régimes où je perdais des dizaines de kilos, la forme de mes jambes restait inchangée.**

Pour ce qui est des symptômes j'ai toujours eu très mal au bras dès qu'ils étaient en l'air plus d'une minute. Je n'ai jamais pu me faire de tresse plaquée alors que c'est une des coiffures que je trouve la plus jolie et pratique. Me laver puis me sécher les cheveux a toujours été un calvaire. Mais depuis 3 ans environ une perte de force musculaire s'est associée aux douleurs. Maintenant quand je fais 3 consultations d'ostéopathie d'affilées dans le cadre de mes études, je tremble pendant une bonne heure et mes bras sont comme vides, sans plus aucune force pour le reste de la journée. **Pour les membres inférieurs je dirais que les douleurs sont apparues après ma première grossesse** donc il y'a douze ans environ, mais elles ont fini par être carrément insupportables après ma deuxième grossesse il y'a quatre ans plus ou moins. En 2022/2023 elles m'empêchaient de dormir la nuit et je prenais régulièrement des antalgiques de pallier 2 pour pouvoir souffler un peu. C'étaient des douleurs à type de brûlure comme si de l'acide circulait sous ma peau, principalement dans l'avant des cuisses.



Et bien évidemment des sensations de constriction, de lourdeur, d'étau dans toutes les jambes. Aggravées par la chaleur et la position debout prolongée. J'avais les jambes recouvertes d'ecchymoses. Et sur la dernière année je n'arrivais plus à me déplacer normalement. **J'avais l'impression que mes jambes étaient impossibles à déplacer. C'est vraiment une sensation très difficile à décrire et à vivre. Je souffrais de fatigue chronique.** Et je n'arrivais plus à danser ou marcher alors que ce sont des choses que j'aime faire intensément dans la vie. Je ne pouvais plus amener mon fils en jeune âge au parc, je ne parvenais plus à partager des moments heureux avec mes enfants. Amener ma fille à un concert était devenu très compliqué pour moi.

L'été dernier j'ai carrément annulé absolument tout ce que j'avais prévu : sorties, fêtes, repas, activités, tant les douleurs étaient devenues un calvaire. Le moindre petit verre de vin festif avait des répercussions quasi instantanées sur ces sensations de brûlures terribles. J'ai fini par me couper de mes amies et m'isoler.

La seule chose que j'ai supporté étaient nos vacances en Corse, je passais la journée dans l'eau fraîche. A nager. Je mettais tous ces symptômes sur le dos de la sclérose en plaques que l'on m'a diagnostiqué en 2020, **mais le fait est que tous ces symptômes s'envolent les uns après les autres au fur et à mesure de mon protocole opératoire du lipoedème.** J'ai également développé comme la plupart des femmes atteintes de lipoedème des troubles du comportement alimentaire avec lesquels je dois encore vivre par moment. Je n'ai jamais eu un rapport sain à mon alimentation. J'ai souvent vécu des épisodes dépressifs à cause de tout cela. **Je dirais donc que mon lipoedème a très mal évolué et considérablement aggravé au fil de la vie et depuis qu'il s'est déclaré quand j'étais adolescente.**

Le diagnostic a été pour moi une renaissance. Je veux peser mes mots. **L'histoire de la renaissance de mon corps a commencé en mai 2023.** Amenant avec elle une nouvelle vie sous le signe de la lumière. Quand j'ai compris que rien de tout ça n'était ma faute. Quand la dissonance entre mon hygiène de vie et mon apparence s'est enfin justifiée. Quand on m'a confirmé "Madame c'est un lipoedème de stade 2 début de 3." tout s'est éclairé.

Je n'ai jamais ressenti de colère, de tristesse, de déni ou toute autre étape du deuil mais parce que je pense que j'avais déjà eu à gérer ça avec mon diagnostic de sclérose en plaques 3 ans avant. Et immédiatement j'ai voulu faire de cette vie remplie d'ombres, **une source de lumière pour les autres femmes, pour les générations futures. Je me suis donnée pour mission de me battre pour faire connaître et reconnaître cette maladie.** De me former, lire toute la littérature scientifique qui existe sur le sujet afin de partager le savoir pour que les femmes soient armées pour affronter la vie avec cette maladie chronique potentiellement évolutive.

J'ai publié une photo de moi en maillot de bain sur la plage en corse ! Pour donner aux corps comme le mien l'idée qu'ils ont le droit d'exister sur les réseaux sociaux, d'exister dans cette société. Et en me formant sur le lipoedème j'ai pu aussi me familiariser avec les mécanismes du surpoids, de l'obésité non lipoedémateuse et **je souhaite me battre pour une société plus inclusive pour tous les corps.** D'un point de vue personnel, j'ai vite compris qu'il fallait mettre en place le traitement conservateur au moins six mois avant d'envisager une opération.



Je mangeais déjà en mode anti-inflammatoire depuis trois ans à la suite de mon diagnostic de sclérose en plaques, j'ai commencé à porter des collants à mailles plates rectilignes et j'avais déjà une activité physique régulière. Rien n'y a fait. **Les douleurs demeuraient inchangées je me suis donc vite fait opérer en Allemagne par le Docteur MAJEWSKY qui effectue un travail formidable.** Aujourd'hui je suis à 15 jours de la troisième opération qu'il a fallu pour mes jambes. Moins 19 litres de graisse malade en moins. **Au-delà de l'esthétisme, ces opérations m'ont permis de retrouver une vie sans douleurs, retrouver une mobilité hallucinante.**

Retrouver une vie avec moins de fatigue chronique. Des acrobaties avec mon fils, des journées entières aux compétitions de rock sauté de ma fille à piétiner sans problème. Du sport tous les jours, avec plaisir et bonheur. **Des sensations folles de connaître un corps qui ne souffre plus.** Je partage aussi donc mon histoire autour de ce protocole opératoire en Allemagne car malheureusement avec le lipoedème, un marché lucratif médical et para médical s'est ouvert en France et j'ai à cœur de faire de la vulgarisation scientifique autour de tout ça.

**Pour que les femmes touchées qui cherchent des informations fiables, sourcées, puissent y avoir accès afin de prendre les bonnes décisions pour elle.** Une opération du lipoedème, contrairement à ce que les détracteurs veulent bien nous faire entendre, n'est ni une opération à visée esthétique, ni simple, ni une solution de facilité.

Ce sont des interventions lourdes qui peuvent avoir des conséquences graves si on confie son corps à n'importe quel chirurgien esthétique, qui a adopté de belles stratégies marketings en s'étant auto-proclamé expert, juste parce qu'il opère avec la même machine que ses homologues allemands ou espagnols qui eux sont réellement spécialistes. **Alors voilà, j'essaye de protéger et rendre fortes les femmes touchées par le lipoedème en leur donnant du pouvoir via le savoir."**



*Johana*





"J'ai découvert le Lipoedème, comme beaucoup je pense, début 2019 avec le passage d'Emmy sur TF1 dans l'émission « Sept à Huit ». Son témoignage m'a tout de suite parlé et **je me suis retrouvée dans ce qu'elle disait**. J'aurai aimé connaître tout cela bien avant mais c'est comme ça ! Mieux vaut tard que jamais !

Étant à l'étranger avant, je n'ai été diagnostiquée qu'en **décembre 2020** par un angiologue connaissant le Lipoedème. J'ai été diagnostiquée stade 1 pour le bas des jambes et stade 2 pour les cuisses. **Cela m'a fait un choc et à la fois je me suis sentie soulagée car on mettait enfin un nom sur ce que j'avais et sur ce qui me rongait et me faisait souffrir depuis l'adolescence.**

J'ai entamé les démarches afin de me faire opérer car je souhaitais me sentir mieux dans ma peau et ma tête. Je sentais que je devais le faire tout simplement.

Après avoir parlé avec beaucoup de femmes et avoir lu des témoignages sur internet, je me sentais motivée et prête à me lancer dans les opérations. **Les résultats concluants de beaucoup de femmes m'ont confirmés l'envie de me faire opérer et cela m'a motivé.** J'ai été encouragée et aidée par beaucoup d'entre elles et je les en remercie.

Sans leur témoignage et expérience, je n'en serais pas là. J'ai donc fait toutes les démarches nécessaires, je me suis préparée mentalement, physiquement et bien sûr j'ai eu l'aide inconditionnelle de mon mari dans tout cela. Les opérations ont un coût énorme (5575€/opération) alors nous avons travaillé dur pour mettre cet argent de côté.

Cela n'a pas toujours été facile mais on y est arrivé. **J'ai eu ma première opération en mai 2021 à Madrid avec le Dr Burgos pour le bas des jambes (genoux, mollets, chevilles).** Tout s'est très bien passé et je ne regrette absolument pas d'avoir choisi cette clinique. J'ai eu une entière confiance en ce chirurgien, il est très gentil, professionnel et bienveillant. J'avais tout de suite eu un bon feeling lorsque nous avons échangé par vidéo.

L'opération des cuisses s'est faite en 2 fois car le chirurgien ne voulait pas prendre de risque au niveau du volume de graisse à enlever. Nous en avons longuement discuté avant l'opération, il m'a expliqué les risques que cela pouvait engendrer si l'on faisait l'opération des cuisses en une fois et si l'on enlevait trop niveau volume. Il ne m'a pas forcé à quoi que ce soit. Il était très clair et compréhensif. **L'opération des cuisses avant a eu lieu en septembre 2021 et enfin les cuisses arrières en novembre 2021.**

Cela n'a pas été une année de tout repos physiquement et mentalement. Je mentirai donc si je disais que cela a été facile, sans douleurs et sans remises en question. Il y a eu des sacrifices et des peurs. **Mais je n'ai aucun regret à ce jour !** Bien sûr il y a eu des moments très difficiles avec les douleurs jour et nuit, le fait de ne pas être autonome les premiers temps et tout le reste à côté. Mais cela en vaut la peine ! **J'ai eu du soutien de la part de mon mari, de ma famille et de ma meilleure amie. Cela m'a beaucoup aidé !**



**Aujourd'hui je vais beaucoup mieux !** Je n'ai plus de douleurs aux jambes, ni de bleus qui apparaissent sans raison et je me sens beaucoup plus légère ! Voyageant souvent, j'ai tout de suite vu la différence durant les randonnées par exemple. Je ne suis plus du tout la même. Je ne fatigue plus au niveau des jambes et je prends plaisir à marcher ! Avant je me sentais si lourde, comme quelqu'un de 80 ans qui marchait... **avec 14 litres en moins, on voit la différence !**

Je me questionne cependant sur l'évolution du lipoedeme. Est-ce que celui-ci migre ou non dans d'autres parties du corps ? Est-ce que cela va revenir ? Même les chirurgiens eux-mêmes ne connaissent pas vraiment l'évolution de cette maladie j'ai l'impression.

**Le principal est d'avoir une bonne hygiène de vie et de faire du sport un minimum.** J'ai opté pour une alimentation anti-inflammatoire (supprimer le gluten, le lactose, aliments frits ou transformés et la viande rouge) avant même de me faire opérer afin de limiter les dégâts et l'inflammation. **Ce n'est pas toujours facile à respecter mais le faire au maximum est déjà bien.** Et le plus important est de ne pas tomber dans la frustration ! L'alimentation anti-inflammatoire m'a aidé à me sentir moins gonflée, à maigrir aussi et donc à me sentir mieux dans mon corps.

Mon premier conseil serait de se faire diagnostiquer par un angiologue connaissant la maladie (l'annuaire du lipoedeme par @lipoedeme\_en\_claire vous aidera à trouver un professionnel en France connaissant la maladie)

Ensuite, libre à chacune de vouloir se faire opérer ou non. Je comprends que beaucoup ne puissent ou ne veulent pas car ce n'est pas facile de réunir une telle somme ! Je sais que certaines empruntent ou d'autres économisent beaucoup sur plusieurs années afin de pouvoir se faire opérer. Si certaines ne souhaitent pas ou ne peuvent pas se faire opérer, elles peuvent opter pour une méthode conservatrice (sport, alimentation et vêtements de compression).

Pour celles souhaitant se faire opérer, **je leur dirai tout d'abord de ne pas aller trop vite dans les démarches. C'est très important de discuter et d'échanger avec d'autres qui sont passées par là.** Je suis passée par cette période et je sais que c'est très important de prendre son temps afin de s'informer et de bien choisir son chirurgien. Ne pas s'arrêter aux chirurgiens en France, qui pour moi, ne sont pas aussi bien formés et informés sur la maladie que ceux en Allemagne ou Espagne. Je ne me suis jamais penchée sur des chirurgiens en France tout simplement car ils ne sont pas réputés pour connaître la maladie et j'ai eu beaucoup de mauvais retours concernant certains... Aller en Allemagne ou en Espagne n'est pas le bout du monde, la preuve je l'ai fait ! **Et quand il s'agit de la santé, il n'y a rien de plus important que de faire confiance à des personnes expérimentées et qui savent de quoi elles parlent.**

De plus, ne vous découragez pas ! **Vous n'êtes pas seules !** Il y a toute une communauté sur les réseaux sociaux qui vous aidera et qui sera à l'écoute. Je suis très fière et heureuse aujourd'hui de pouvoir discuter avec beaucoup de femmes qui se questionnent sur les démarches par exemple. Cela permet de se sentir moins seule et d'y voir plus clair. **Cela m'a beaucoup aidé, j'ai pu faire de belles rencontres et en apprendre beaucoup grâce aux différents témoignages. C'est aussi très important d'être entourée et d'avoir du soutien de la part de ses proches. Cela aide dans les démarches et c'est important moralement ! Courage à toutes !"**



Charlotte





"Je m'appelle Charlotte et j'ai 30 ans. Je suis mariée et j'ai 3 garçons. À l'âge de 12 ans, mes jambes, notamment mes mollets et chevilles ont commencé à se modifier. Elles étaient disproportionnées par rapport à mon haut du corps qui était plutôt mince. À cette époque, j'étais déjà très complexée et les remarques de mes camarades de classes étaient très fréquentes.

J'ai vécu toute mon adolescence et ma vie de jeune adulte cachée par les vêtements. J'ai grandi sans me plaindre, sans rien dire car tous les médecins de santé que j'ai pu rencontrer ne m'ont jamais parlée d'une maladie. Pour certains, c'était ma morphologie, pour d'autres c'était de la rétention d'eau. Des bas de contention, du sport et une bonne alimentation et ça irait mieux, sauf que le changement ne s'est jamais fait. Pire même... Les années ont passé, puis j'ai eu des enfants.

À ce moment là, mes jambes ont à nouveau changé de volumes et des douleurs sont apparues.

C'était difficile physiquement et psychologiquement de voir l'aspect de ses jambes changer sans pouvoir faire quelque chose. Et puis un jour, un reportage à la TV que ma sœur me demande de regarder. Ça parle d'une **maladie qui s'appelle le Lipoedème**. Et à ce moment-là, le choc ! Tous les symptômes décrits correspondent exactement à ce que je ressens depuis toutes ses années.

**Je découvre que c'est une mauvaise répartition de la graisse, caractérisée par une disproportion entre le haut et le bas du corps (autrement appelée la "maladie des jambes poteaux").**

C'est une maladie évolutive déclenchée majoritairement **lors des changements hormonaux**. Elle occasionne des lourdeurs, des douleurs, des ecchymoses sans raison et malgré une bonne hygiène de vie, le sport et l'alimentation ne changent pas l'aspect des jambes. **Cette maladie est classifiée en 2018 par l'OMS comme une maladie chronique, mais elle n'est actuellement toujours pas reconnue en France.**

Je comprends très vite pourquoi je suis restée dans une errance médicale pendant des années. Aucun professionnel de santé en France ne connaissait cette maladie. Pourtant, **cela toucherait 1 femme sur 10**. À l'heure d'aujourd'hui, très certainement beaucoup de femmes en sont atteintes sans le savoir. **Il est grand temps de sortir du silence**. J'ai vécu cachée pendant des années, mais je suis prête à dévoiler mes jambes et parler de la maladie à la terre entière s'il le faut. Ce n'est pas normal de devoir déboursier plus de 10 000 euros pour se soigner. Car effectivement, il n'y a aucune prise en charges de la part de la sécurité sociale, n'étant pas reconnue comme une maladie.

Les interventions chirurgicales sont à ce jour la seule solution pour apaiser mes douleurs et rendre un aspect esthétique plus acceptable. Mais pour cela, plusieurs opérations sont nécessaires. Elles auront lieu en Octobre et en Décembre de cette année 2023. Je vais devoir parcourir des milliers de kilomètres pour aller me faire soigner. **Une clinique spécialisée dans le Lipoedème sur Madrid.**

Si vous voulez suivre mon combat, tout mon parcours sera disponible sur ma page Instagram : **@monlipoedeme.moncombat.**

**Mon conseil pour celles qui comme moi, sont touchées par cette maladie : Ne pas faire le yoyo au niveau du poids, conserver une bonne alimentation, faire le sport que l'on peut, que l'on aime et que l'on se sent de faire. Faire des drainages lymphatiques, porter des compressions. Tous ses conseils vont certainement ralentir la progression de la maladie, mais on ne guerri pas du Lipoedème."**



25

CONECTADA  
DE AVISOS  
900 102 365

ESPAZOS LIBRES DE FUMOS  
PROHIBIDO FUMAR EN ESTOS  
ESPACIOS

ZONA VEHICULADA  
PROHIBIDO ESTACIONARSE  
EN ESTOS ESPACIOS

*Maïlle*

27

Hospital Universitario  
Virgen del Mar  
Edificio Nueva Sida de Luch

CORO  
CLINICA OFTALMOLÓGICA





"Je m'appelle Maëlle, j'ai 32 ans et je me suis faite diagnostiquée d'un lipoedème stade 2, type 3 et 4 (atteinte des jambes entières et des bras), il y a de ça un peu plus d'un an. Je suis une expatriée française, qui habite au Royaume-Uni depuis 10 ans maintenant.

J'ai pratiqué intensément la Gymnastique Rythmique plus jeune, pendant 13 ans. Je m'entraînais jusqu'à 25h par semaine, j'avais donc développé dans ma jeunesse, des jambes très musclées. Quand j'ai arrêté la Gymnastique Rhythmique, car je partais étudier à l'étranger, j'ai simplement pensé que mes muscles de mes jambes s'étaient transformés en graisse au fil des années après ma retraite sportive. Pendant mes années de pratique, je me souviens avoir toujours eu des jambes plus grosses que mes coéquipières, mes différents coachs et mon médecin traitant qui me suivait à l'époque, n'arrêtaient pas de me dire de faire attention, de faire des régimes, car j'étais plus ronde que les autres.

Après l'arrêt de la Gymnastique, couplée à la prise de contraception, mes jambes n'ont fait qu'empirer au fil des années, et pendant près de 13 ans, je me suis toujours convaincue que j'étais grosse et ne faisais pas assez d'effort.

Malgré une perte de poids au niveau du haut du corps, mes jambes restaient les mêmes.

J'avais brièvement entendu parler du lipoedème il y a quelques années mais je ne pensais pas en être atteinte à l'époque car je n'avais pas cette démarcation qui ne laisse presque aucun doute au niveau des chevilles.

Pendant des années j'ai cru être grosse, que mes grosses jambes étaient simplement dues à ma morphologie, mais aussi que mes efforts pour perdre du poids ne payaient pas.

Également atteinte d'endométriase, j'ai subi une opération assez lourde en Décembre 2021.

Les mois qui ont suivi, je n'ai pu qu'observer mes jambes et mes bras littéralement exploser sous mes yeux. Au début je pensais avoir simplement pris du poids du à mon inactivité post-op, mais au final je me rends compte que j'ai pris 12 kilos en l'espace de 3 mois.

**Puis le mois de juin arrive. Le mois de juin qui est le mois de sensibilisation au lipoedème, ce mot, ce diagnostic : Lipoedème, est réapparu dans ma vie après avoir vu une ancienne candidate de TV réalité au Royaume-Uni en parler sur les réseaux sociaux. Je me dis que peut-être je devrais réétudier cette piste. Je commence mes recherches et là c'est tout un monde qui s'ouvre à moi. La voici ma réponse à mes maux, mes douleurs, ma pesanteur.**

Je prends rdv avec mon médecin traitant au Royaume-Uni, armée d'information, car j'ai eu beaucoup de mal il y a quelques années de ça, à me faire diagnostiquer de mon endométriase. A ma grande surprise le médecin est très à l'écoute, ce jour-là il y a une étudiante avec elle dans le cabinet, et je me dis que je suis ravie si j'ai pu faire connaître cette maladie à la future génération de docteurs.

Le médecin ne peut pas faire grand-chose, sinon de m'envoyer vers un service qui s'occupe de patients atteints de lymphœdème et de lipoedème, mais il y a un an d'attente pour un premier rdv. J'ai dû contacter une infirmière privée pour me faire faire mes collants de compression, et ensuite batailler avec mon médecin traitant pour qu'ils acceptent de me faire une ordonnance. Une dizaine de coups de fil plus tard, ils acceptent enfin.



# MON HISTOIRE

Entre temps je contacte plusieurs chirurgiens, au Royaume-Uni et à l'étranger, car je veux me faire opérer. Je ne savais pas encore comment, ni avec quels moyens, mais je veux y arriver. Je fais donc un emprunt auprès de ma banque.

Mon choix s'arrêtera finalement sur le Dr Burgos de la Obra, de l'équipe de Lipemedical à Madrid en Espagne. J'ai subi 4 interventions, 3 sur mes jambes et une sur mes bras, 19.3 litres de lipoedème retirés au total.

Cela fait un mois que j'ai fini toutes mes opérations, et malgré le fait que je dois porter mes collants et mon boléro de compression, en plein été, je revis.

Ces opérations m'ont permis d'obtenir un nouveau départ dans ma vie. Je peux marcher, courir, faire du sport, comme je n'ai pas pu en faire depuis une quinzaine d'année. Mes douleurs chroniques dans les jambes et les bras ont disparues.

Si j'ai un conseil pour les personnes touchées par le lipoedème, c'est de ne pas abandonner la recherche de diagnostic.

Après mon premier rdv chez le médecin traitant, 3 autres professionnels de santé l'ont confirmé. Ne serait-ce que pour obtenir des collants de compression, pour la méthode conservatrice, qui soulageront vos douleurs.

L'anatomie de vos jambes, bras, etc. ne sont pas de votre faute. Ces douleurs avec lesquelles nous avons vécu depuis tant d'années ne sont pas normales, nous aussi nous méritons une vie sans elles."

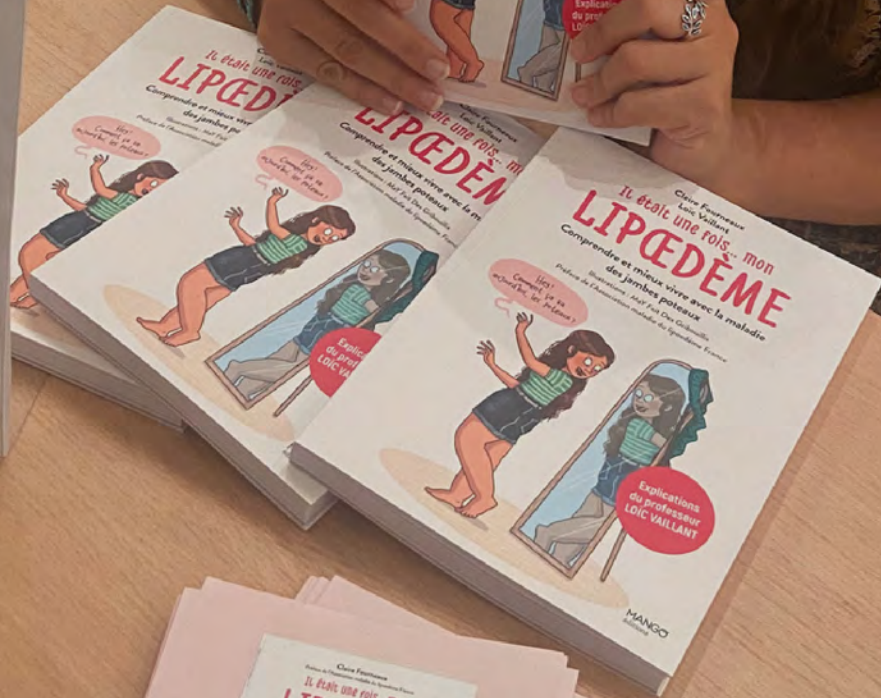
1 399 50 62



Claire



Claire Fourneaux  
Autrice





"Bonjour à toutes les liposisters ! Je m'appelle Claire, j'ai créé un compte Instagram et Facebook pour aider les femmes atteintes de lipoedème : **@lipoedeme\_en\_claire**. Naturopathe en formation, **autrice du tout premier livre francophone sur le lipoedème et créatrice de l'annuaire du lipoedème, j'ai à cœur de sensibiliser à cette maladie.**

Je vis avec le lipoedème depuis mes 14 ans, âge de la puberté et de l'apparition de mes douleurs liées à la maladie. Je sentais comme des chocs électriques dans mes jambes, les médecins ne savaient pas du tout d'où pouvaient venir ces douleurs. Je me rappelle avoir fait une batterie de test à l'hôpital **pour au final n'avoir aucune réponse...** Ah si ! On m'a dit d'aller voir une diététicienne qui m'a dit de faire un régime (alors qu'à l'époque je souffrais déjà de troubles du comportement alimentaire).

Les troubles du comportement alimentaire, parlons-en : un grand nombre de femmes atteintes avec qui je discute ont **un rapport conflictuel avec l'alimentation** (régimes, boulimie, anorexie, orthorexie...). C'était mon cas, j'ai passé 15 ans de ma vie à faire régime et sport à gogo.

On sait que le lipoedème ne réagit pas ou très peu aux régimes, de là **le cercle vicieux était lancé** : vouloir rentrer dans la norme de beauté que nous renvoie la société, faire des régimes et du sport, voir que ça ne change pas le corps, abandonner et culpabiliser.

Ce n'est qu'en 2019 qu'une amie m'a partagé le témoignage d'une femme atteinte et **j'ai su tout de suite, sans diagnostic, que j'étais atteinte.** Aucun médecin (diététicien, angiologue, rhumato, chirurgien ortho...) n'avait jamais prononcé ce terme !

Ça a été **une révélation** d'apprendre qu'il y avait un nom pour ce phénomène physique, qu'il s'agissait d'une maladie et que d'autres personnes vivaient également avec ces symptômes.

En 2021 **j'ai décidé d'écrire un livre pour partager mon témoignage** : « Il était une fois... mon lipoedème ». J'ai voulu que ce livre soit abordé avec un ton humoristique. De plus, je me suis associée, dans l'écriture avec le Dr Vaillant, pour apporter **une crédibilité médicale.**

Aujourd'hui **opérée**, j'apprends à vivre avec mes nouvelles jambes. J'ai par la suite voulu traiter mes troubles du comportement alimentaire via l'alimentation intuitive, thématique que j'aimerais creuser pour mon parcours de thérapeute naturopathe.

Afin d'accompagner les femmes atteintes de la maladie, **l'annuaire du lipoedème** permet de recenser les thérapeutes formés à l'accompagnement de la maladie. Très peu d'angilogues savent diagnostiquer la maladie, créant l'errance médicale. J'ai même ajouté à cette annuaire (grâce à mon acolyte Ophélie Boutteau) **une catégorie « liposisters » dans l'objectif d'entraide entre femmes** (partager un repas, une balade et échanger entre nous).



J'ai également écrit un ebook sur l'alimentation anti-inflammatoire m'a beaucoup aidé avant mon opération (j'ai perdu près de 10 cm de tour de jambes).

**Des solutions et traitements conservateurs existent donc !** Le port des collants de contention, les drainages lymphatique, l'auto drainage avec une brosse à sec, les sports d'eau, certaines plantes et huiles essentielles peuvent accompagner chaque femme atteinte.

Alors toi qui me lis, sache que tu n'es pas seule et qu'il faut te battre. **Tu es une femme forte, une warrior**, comme toutes ces femmes atteintes de lipoedeme. **Arrête de culpabiliser, remercie ton corps chaque jour et apprends à t'aimer** (ou en tout cas essaie de t'accepter). "

## Référence :

Livre « Il était une fois... mon lipoedème » de Fourneaux Claire, disponible dans toutes les librairies et sur internet

Annuaire du lipoedème : [Les troubles du comportement alimentaire, parlons-en : un grand nombre de femmes atteintes avec qui je discute ont un rapport conflictuel avec l'alimentation \(régimes, boulimie, anorexie, orthorexie...\)](#). C'était mon cas, j'ai passé 15 ans de ma vie à faire régime et sport à gogo.

Instagram : @lipoedeme\_en\_claire

Ebook sur l'alimentation anti-inflammatoire : [Les troubles du comportement alimentaire, parlons-en : un grand nombre de femmes atteintes avec qui je discute ont un rapport conflictuel avec l'alimentation \(régimes, boulimie, anorexie, orthorexie...\)](#). C'était mon cas, j'ai passé 15 ans de ma vie à faire régime et sport à gogo.

Claire Fourneaux  
Autrice







Partagez  
votre  
histoire

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



N'oubliez pas  
de partager !



# Chapitre 3


Vêtements  
de compression

Conseils

Vos mensurations





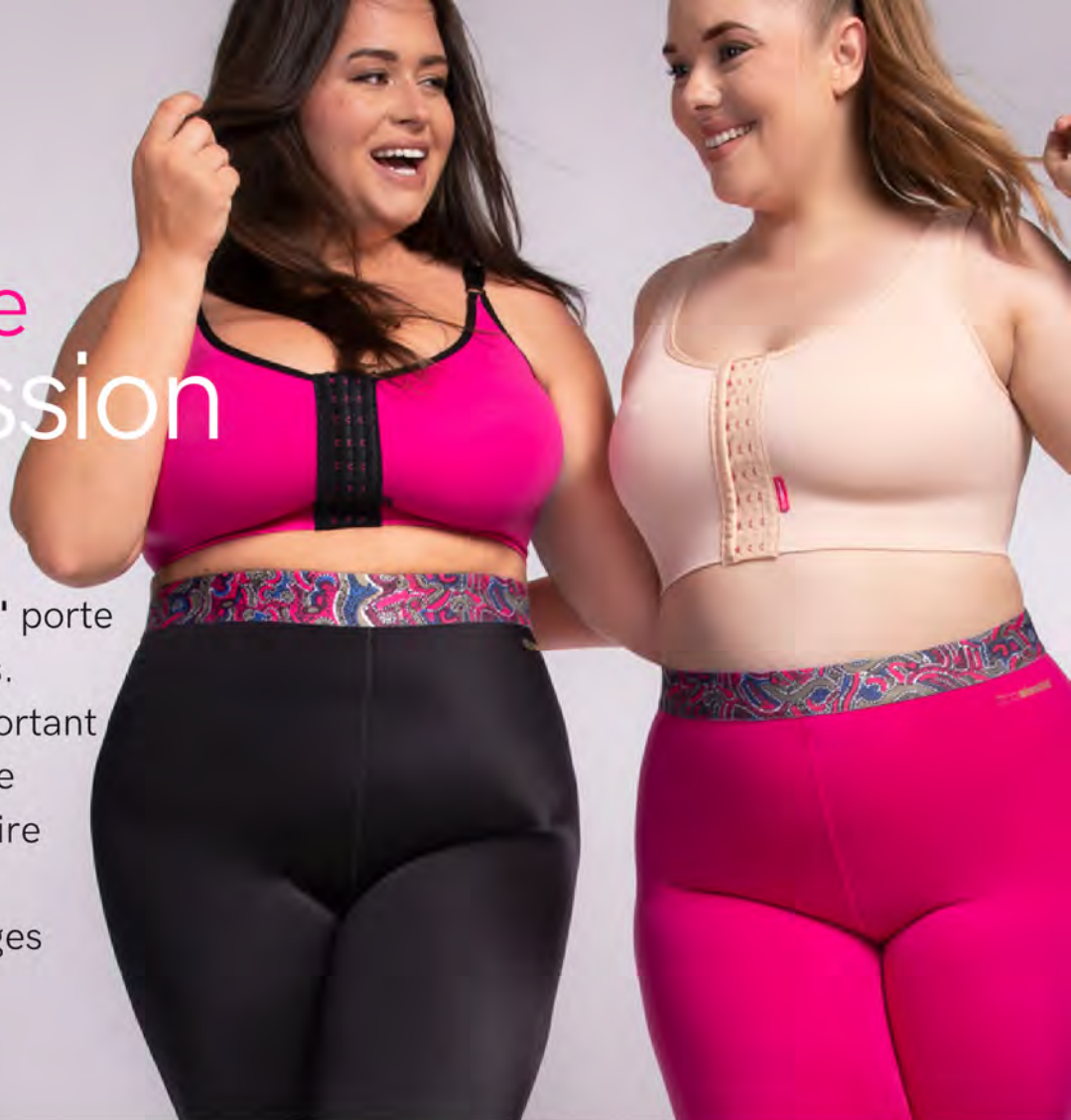
A woman with long brown hair is wearing a black long-sleeved compression top and black leggings. She is posing with one hand on her hip and the other near her face. The background is a plain, light grey color.

Le port de la compression est un élément important du traitement du lipoedème, il présente de nombreux avantages, notamment la réduction de la douleur et de son inconfort. Ce chapitre vous présente les avantages de la compression et vous explique comment prendre vos mensurations pour obtenir le vêtement idéal.



# Thérapie de Compression

Une 'héroïne du lipoedème' porte des vêtements compressifs. C'est l'élément le plus important du traitement du lipoedème et c'est également nécessaire après une liposuction. Mais quels sont les avantages de la compression ?



aide à réduire les gonflements



soulage la sensation de jambes lourdes



améliore la mobilité



favorise la circulation sanguine



aide à réduire la douleur



lisse les 'irrégularités' des jambes



## DES QUESTIONS ?

Contactez-nous par e-mail ou par téléphone si vous avez des questions sur l'entretien de votre compression.



## Avantages de la compression dans le **post-opératoire**



## Avantages de la compression **au quotidien**



- ✓ Accélère le processus de guérison.
- ✓ Façonne le corps opéré.
- ✓ Réduit la douleur, le gonflement et les ecchymoses.
- ✓ Protège contre les irrégularités et les bosses.

- ✓ Réduit la douleur et l'inconfort.
- ✓ Soutient les tissus.
- ✓ Améliore la mobilité.
- ✓ Améliore la circulation sanguine.

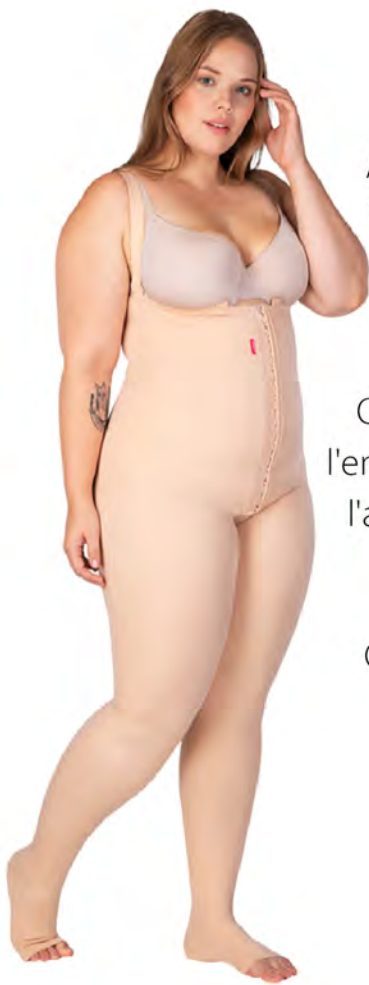
## Vêtements de compression par LIPOELASTIC

La **compression est cruciale**. Que la compression soit une approche thérapeutique du lipœdème ou qu'elle soit portée après une liposuction, vous trouverez chez LIPOELASTIC différents produits pour vous accompagner.

Voici nos produits préférés ! Vous trouverez tous les produits présentés (et bien d'autres) sur le site [www.lipoelastic.fr](http://www.lipoelastic.fr). Vous pouvez y rechercher la compression parfaite ou effectuer une recherche précise par nom de produit. Les produits LIPOELASTIC ont une compression médicale de classe 2 (EU) & classe 3 (FR) et sont fabriqués à la main avec des matériaux certifiés.



# Conçus pour les patients atteints de lipoedème




Ajustement variable de la compression grâce à la fermeture

Ouverture hygiénique à l'entrejambe pour faciliter l'accès à la salle de bains

Compression graduelle

Pieds couverts

Un vêtement postopératoire

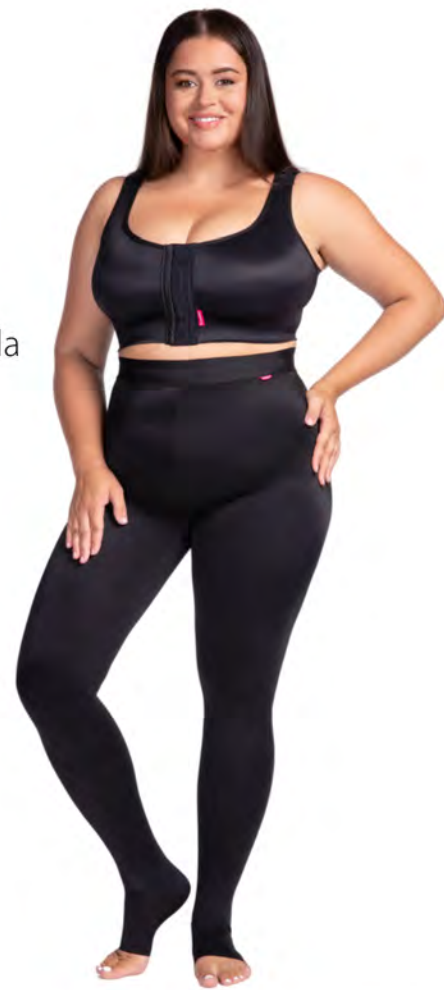
 **VBfLg Variant**




Bande élastique à la taille avec logo

Compression graduelle

Pieds couverts



Un vêtement pour tous les jours

 **TBfLg Leggings**





## PANTALONS POSTOPÉRATOIRES



**VBfLg variant**

Compression graduelle  
couvrant le cou-de-pied



**TBfLg variant**

Compression graduelle  
couvrant le cou-de-pied

## MANCHONS & GILETS POSTOPÉRATOIRES



**MTF smooth Comfort**

Gilet de compression avec  
ouverture spéciale pour le  
pouce



**APf Variant**

Gilet de compression avec  
ouverture spéciale pour le  
pouce

## LEGGINGS POUR LE QUOTIDIEN



**ACTIVE leggings**

Leggings de compression colorés  
pour tous les jours



**TBfLg leggings**

Compression graduelle  
couvrant le cou-de-pied





# Comment mettre un vêtement de compression

## Conseils & astuces

- 1. Enroulez progressivement** le vêtement vers le haut ou vers le bas, en veillant à ce qu'il repose uniformément sur vos jambes. Évitez de l'enrouler ou de le plier, car cela peut entraîner une gêne et compromettre l'efficacité de la compression.
- 2. Ongles et bijoux :** ne portez pas de bijoux ou d'ongles longs lorsque vous enflez vos vêtements, car ils peuvent les endommager.
- 3. Glissière LIPO :** utilisez des outils pour vous aider à mettre vos vêtements. Tous les vêtements LIPOELASTIC pour lipoedème sont livrés avec une glissière LIPO intelligente pour vous faciliter la vie.



**N'oubliez pas vos cicatrices !** Pour compléter votre trousse de soins postopératoires, LIPOELASTIC offre des produits de traitement des cicatrices à base de silicone. Vous avez le choix entre le gel soyeux LIPOELASTIC et les pansements autocollants transparents LIPOELASTIC.

**Votre** traitement complet pour les  
**CICATRICES**



# Comment entretenir & mesurer

## QUE FAUT-IL GARDER À L'ESPRIT LORS DE L'ENTRETIEN DES VÊTEMENTS DE COMPRESSION ?

**2x** Achetez au moins deux vêtements pour vous changer. Cela garantit une compression continue pendant le lavage.



Utilisez de la lessive douce et un filet de lavage.



Ne les repassez pas.



N'utilisez pas d'assouplissant ou de lessive agressifs.



Ne pas faire sécher dans le sèche-linge ou sur un radiateur.



Lavage à 30 degrés maximum en cycle délicat.



## COMMENT PRENDRE VOS MENSURATIONS

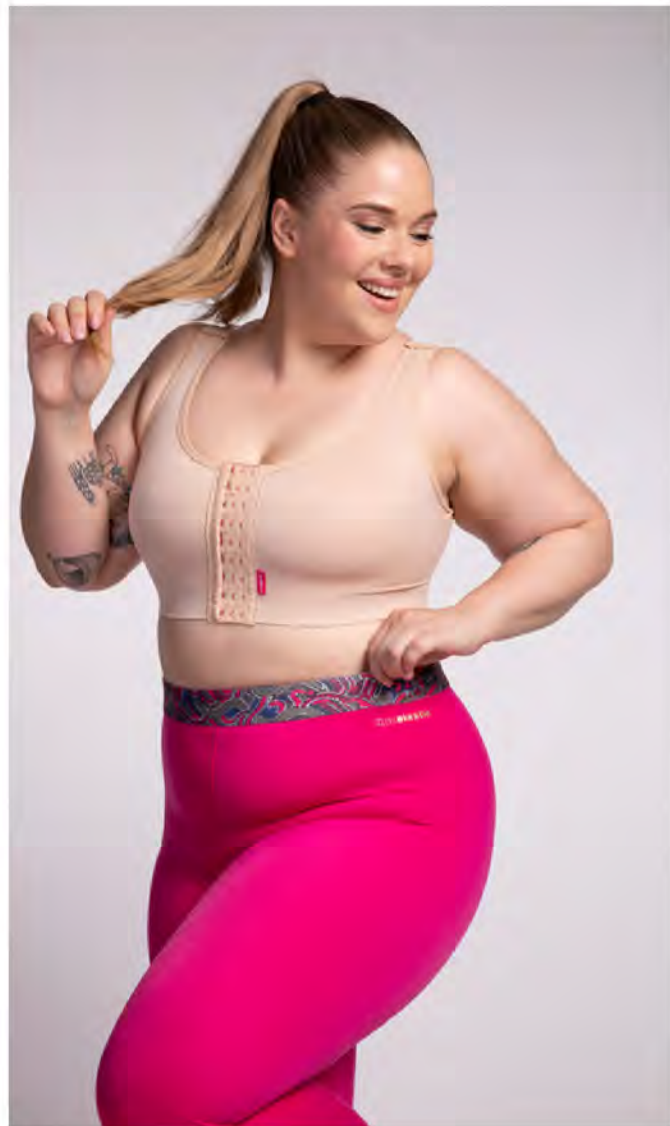
- ✓ Retirez tous vos vêtements
- ✓ Mesurez-vous debout
- ✓ Utilisez un mètre ruban pour prendre les dimensions des zones à mesurer.
- ✓ Prenez note de vos mensurations
- ✓ Répétez les étapes 2 et 3 pour toutes les zones à mesurer.
- ✓ Possibilité de fabrication sur mesure pour les patients qui ne correspondent pas au tableau des tailles ou qui se situent entre deux tailles.



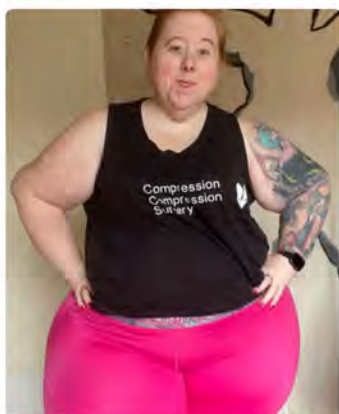
# Apportez de la couleur !

Vous n'avez pas besoin de sacrifier votre style pour gérer les symptômes du lipœdème au quotidien. Nos ACTIVE leggings se déclinent en trois couleurs tendances et sont dotés d'une jolie bande élastique. Fini les leggings ennuyeux à l'aspect médical !

- ✓ amélioration de la circulation sanguine
- ✓ soutien du système lymphatique
- ✓ prévention de la rétention d'eau
- ✓ pour la vie de tous les jours, le sport et les voyages



Nous adorons voir à quel point vous aimez nos ACTIVE leggings !  
Taguez [@lipoelastic\\_france](https://www.instagram.com/lipoelastic_france) et utilisez #héroïnesdulipoedème pour partager vos looks !





Un petit  
*cadeau*  
pour vous

-100%

CODE PROMO :

**LIPOEDEMABOOK**

\*sur tout notre site.



A woman with dark hair is sitting on a bed, wearing a light green, long-sleeved, V-neck robe. She is hugging her knees with her arms. The background shows a bed with light-colored bedding. The text 'Chapitre' is written in a pink, cursive font in the upper right quadrant. The text 'Santé mentale', 'Vos réflexions', and 'Merci' are written in a white, sans-serif font, each on a separate horizontal white bar across the middle and lower right of the image.


Chapitre

Santé mentale

Vos réflexions

Merci





Le lipoedème a un effet considérable sur la vie des patients, et environ 85 % d'entre eux disent que le lipoedème affecte leur santé mentale. Nous avons créé quelques conseils simples pour vous aider à mieux gérer votre santé mentale.



# CONSEILS

## Pour Booster Votre Santé Mentale

### Échangez avec d'autres personnes touchées :

Vous n'êtes pas seule face à cette maladie ! Échangez des conseils, des recommandations et votre histoire avec d'autres patientes atteintes de lipoedème. Nous vous recommandons les forums, les groupes Facebook et les profils Instagram qui parlent du lipoedème. Ensemble, vous êtes fortes et vous pouvez vous soutenir mutuellement.

### La méditation :

La méditation permet d'échapper à la vie quotidienne et aux pensées négatives. Il existe des exercices de respiration spéciaux qui ont un effet calmant.

### Journal intime :

Débarassez-vous de toutes vos préoccupations. Qu'est-ce qui vous rend heureux ? Quels sont les défis que vous surmontez ? Vous pouvez écrire sur n'importe quel sujet. P.S. Notre journal contient des pages où vous pouvez écrire vos pensées. Utilisez-les !

### Soyez active :

Il a été prouvé que le sport peut contribuer activement à la santé mentale. Mais il n'est pas nécessaire de devenir un professionnel du sport. Trouvez quelque chose que vous aimez faire et essayez de l'intégrer régulièrement à votre quotidien. Que diriez-vous de nager, de faire du hula hoop ou de faire de longues promenades en forêt ?

### L'amour-propre :

Vous êtes formidable comme vous êtes ! Ne vous comparez pas aux autres et apprenez à vous aimer. Votre corps, votre personnalité, votre attitude. Vous êtes unique et vous devez l'apprécier.

### VOUS êtes la plus importante :

Le lipoedème fait partie de votre vie, mais tout ne doit pas tourner autour de la maladie. Soyez à l'écoute de vos besoins. Faites des choses qui vous apportent de la joie et offrez-vous quelque chose qui vous fait du bien. C'est crucial de ne pas toujours penser à votre lipoedème, à votre alimentation ou à vos difficultés.



# Le pouvoir des pensées positives

Les affirmations sont des déclarations positives qui peuvent vous aider à remettre en question et à surmonter les pensées négatives. Lorsque vous les répétez souvent et que vous y croyez, vous pouvez commencer à faire des changements positifs.

Notez 5 affirmations positives. Dites-les à haute voix tous les jours !

Conseil : écrivez vos affirmations sur de petits morceaux de papier et placez-les dans votre maison. Ainsi, vous ne les perdrez pas de vue.

## Mes Affirmations

### JE SUIS UNE 'HÉROÏNE DU LIPOEDÈME'

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Les jours où il est difficile de lutter contre le lipoedème ne manquent jamais. Mais vous êtes un(e) #lipoedemafighter et vous maîtrisez aussi ces jours-là. Notez 5 choses qui vous aident lorsque vous vous sentez mal. Faites une capture d'écran et taguez-nous sur Instagram. Nous partagerons vos astuces avec d'autres personnes souffrant de lipoedème.

## Mes conseils

### COMMENT SURMONTER UNE MAUVAISE JOURNÉE

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_



N'oubliez pas  
de partager



# Vos réflexions

L'écriture permet de mettre de l'ordre dans ses pensées et ses sentiments. Elle apporte également un soulagement. Quelle est l'histoire de votre lipoedème ? Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez été diagnostiquée ? Comment gérez-vous votre lipoedème aujourd'hui ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Le partage c'est l'entraide

Votre stade

stade 1

stade 2

stade 3

Quand avez-vous  
été diagnostiquée ?

---

Quelle est votre  
motivation ?

---

Décrivez le lipoedème  
en 3 mots

---

Quel est le plus grand  
défi dans votre vie au  
quotidien ?

---

Comment le  
lipoedème a-t-il  
changé votre vie ?

---

Qu'avez-vous appris  
des autres  
combattantes du  
lipoedème ?

---



N'oubliez pas  
de partager !





*Merci*

Sensibilisons ensemble



[www.lipoelastic.fr](http://www.lipoelastic.fr)

[@lipoelastic\\_fr](https://www.instagram.com/lipoelastic_fr)

[#lipoelastic](https://www.tiktok.com/tag/lipoelastic)