



LIVRET BIEN-ÊTRE

Mon rituel drainage

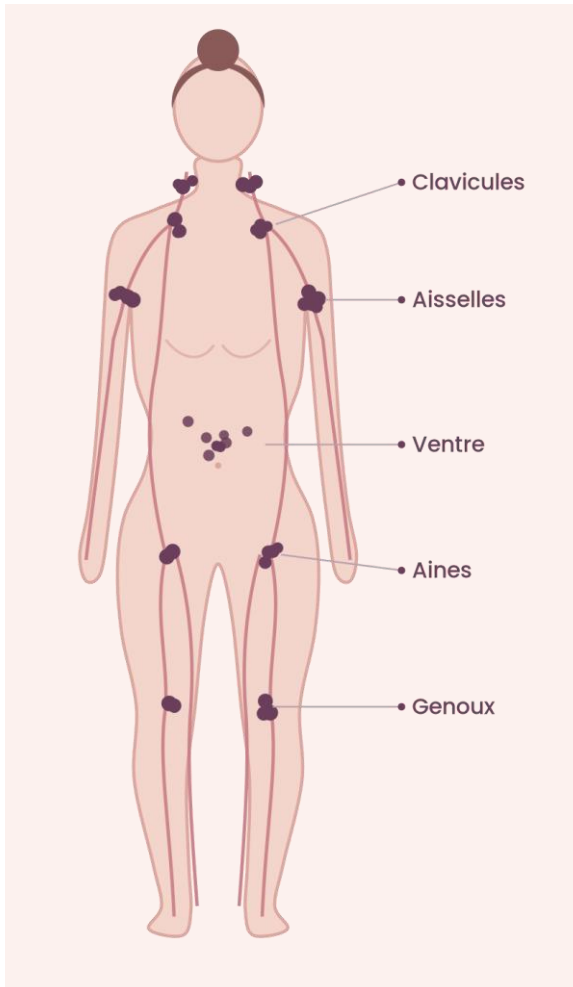
Alléger, dégonfler et se sentir bien dans son corps

Comprendre • Cuisiner • Masser

Par Natacha

Le système lymphatique

On connaît bien la circulation sanguine, beaucoup moins sa discrète voisine : la **circulation lymphatique**. C'est un vaste réseau de fins vaisseaux et de ganglions qui parcourt tout le corps et transporte la lymphe, un liquide clair issu de nos tissus.



Son rôle

- **Drainer** : récupérer l'excès de liquide dans les tissus et le ramener vers le sang.
- **Nettoyer** : transporter les déchets pour qu'ils soient filtrés dans les ganglions.
- **Protéger** : participer activement à nos défenses immunitaires.

Sa particularité

Contrairement au sang, poussé par le cœur, la lymphe n'a pas de pompe. Elle avance grâce aux mouvements des muscles, à la respiration et aux pressions douces sur la peau, toujours du bas vers le haut, jusqu'aux creux des clavicules.

Quand elle ralentit

Sédentarité, longues journées assise ou debout, chaleur, excès de sel, variations hormonales... La lymphe stagne et l'on ressent jambes lourdes, chevilles gonflées, ventre tendu en fin de journée.

4 gestes pour relancer la circulation

Bouger

Marche, escaliers, vélo : chaque pas active la pompe du mollet.

Respirer

La respiration profonde par le ventre aspire la lymphe vers le haut.

Boire plus & saler moins

De l'eau tout au long de la journée, des herbes plutôt que du sel.

Masser

Un automassage doux et lent guide la lymphe vers les ganglions.

Ce livret propose des gestes de bien-être et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.



RECETTE DRAINANTE 1

Velouté vert poireau, fenouil & céleri

Doux, léger et réconfortant : le bol idéal du soir.

POUR
4 personnes

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
25 min

DIFFICULTÉ
Facile

Ingrédients

- 2 poireaux
- 1 bulbe de fenouil
- 2 branches de céleri
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 L d'eau ou de bouillon de légumes sans sel ajouté
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de gingembre frais râpé
- 1 petite poignée de persil
- Le jus d'½ citron
- Poivre, 1 pincée de sel
- Graines de courge pour servir

Préparation

- 1** Lavez et émincez les poireaux (blanc et vert tendre), le fenouil, le céleri et l'oignon. Coupez la courgette en rondelles.
- 2** Faites revenir l'oignon et les poireaux 5 minutes dans l'huile d'olive, à feu doux, sans les colorer.
- 3** Ajoutez le fenouil, le céleri, la courgette et le gingembre, puis couvrez d'eau. Laissez cuire 20 minutes à petits frémissements.
- 4** Ajoutez le persil et mixez finement. Incorporez le jus de citron, poivrez et salez légèrement.
- 5** Servez bien chaud, parsemé de graines de courge et d'un filet d'huile d'olive.

L'astuce drainage Poireau, céleri, fenouil et courgette sont riches en eau et en potassium, un minéral qui aide le corps à équilibrer le sodium et à limiter la rétention d'eau. Le citron et le gingembre remplacent avantageusement le sel.



RECETTE DRAINANTE 2

Salade croquante concombre, fenouil & radis

Fraîche, acidulée et prête en 10 minutes.

POUR 2 personnes	PRÉPARATION 10 min	CUISSON Aucune	DIFFICULTÉ Très facile
---------------------	-----------------------	-------------------	---------------------------

Ingrédients

- 1 concombre
- 1 petit bulbe de fenouil
- 8 radis
- ½ avocat
- 1 petite poignée de menthe fraîche
- 1 petite poignée de persil
- 2 c. à s. de graines de courge
- Vinaigrette : 2 c. à s. d'huile d'olive, le jus d'1 citron, 1 c. à c. de moutarde, poivre

Préparation

- 1 Taillez le concombre en fines rondelles (gardez la peau s'il est bio).
- 2 Émincez finement le fenouil, idéalement à la mandoline, et coupez les radis en rondelles.
- 3 Coupez l'avocat en dés, ciselez la menthe et le persil.
- 4 Fouettez l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde et le poivre.
- 5 Mélangez le tout juste avant de servir et parsemez de graines de courge.

L'astuce drainage Composé à plus de 95 % d'eau, le concombre hydrate en douceur ; le fenouil favorise une digestion légère et le radis apporte du croquant sans calories. Une salade qui allège sans jamais frustrer.

Bonus : mon eau infusée drainante

Dans 1 litre d'eau fraîche, ajoutez ½ concombre et ½ citron en rondelles, quelques feuilles de menthe et 3 fines tranches de gingembre. Laissez infuser 2 heures au frais et buvez tout au long de la journée.

Ma routine d'automassage

Dix minutes, deux mains et un peu de douceur : cette routine accompagne naturellement la circulation de la lymphe. Le principe est simple : on « ouvre » d'abord les sorties, près des clavicules, puis on descend progressivement vers le ventre et les jambes.

QUAND ?

Le matin au réveil ou le soir au coucher, 10 minutes.

QUELLE PRESSION ?

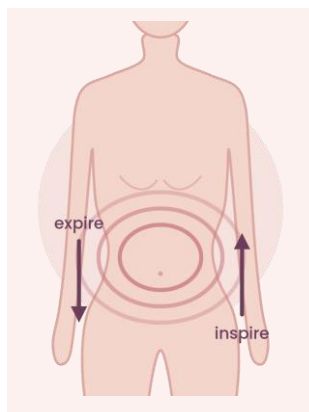
Très légère : on étire la peau, on n'appuie pas sur le muscle.

QUEL RYTHME ?

Lent et régulier, calé sur votre respiration.

ET APRÈS ?

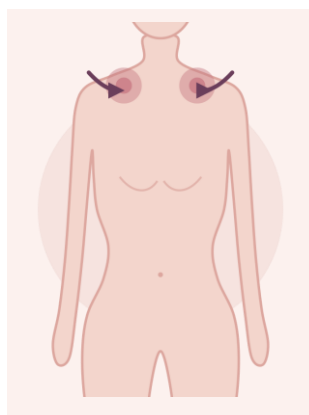
Buvez un grand verre d'eau et prenez un moment pour vous.



1 Respirer par le ventre

Allongée, genoux pliés, mains posées sur le ventre. Inspirez par le nez en gonflant le ventre, puis expirez lentement par la bouche en le rentrant. Cette respiration profonde agit comme une pompe sur les gros vaisseaux lymphatiques.

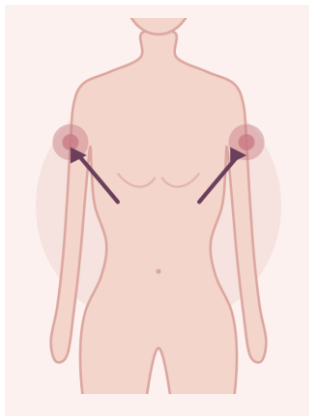
5 RESPIRATIONS LENTES



2 Ouvrir les clavicules

Placez le bout des doigts dans les petits creux situés juste au-dessus des clavicules. Faites de légers mouvements de pompage vers l'intérieur et vers le bas, comme pour « ouvrir la porte » à la lymphe.

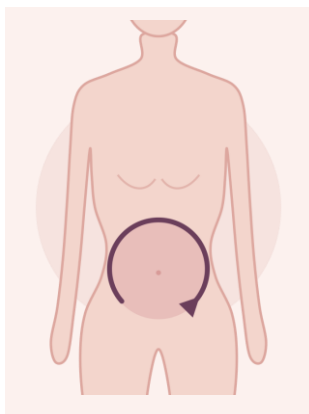
10 POMPAGES DOUX



3 Réveiller les aisselles

Main à plat dans le creux de l'aisselle opposée, dessinez de petits cercles très doux, puis quelques pressions remontant vers l'aisselle.

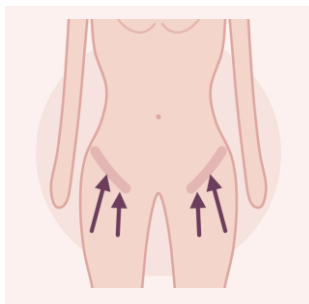
10 CERCLES DE CHAQUE CÔTÉ



4 Masser le ventre

Mains posées l'une sur l'autre autour du nombril, dessinez de grands cercles lents dans le sens des aiguilles d'une montre, en suivant le trajet de l'intestin. Pression enveloppante, jamais douloureuse.

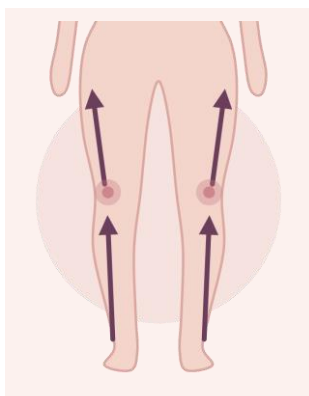
10 GRANDS CERCLES



5 Libérer les aines

Posez les mains à plat en haut des cuisses, juste sous le pli de l'aîne. Faites de douces pressions qui remontent vers le pli, comme pour vider une éponge.

10 PRESSIONS DOUCES



6 Remonter les jambes

À mains pleines, effleurez la peau des chevilles vers les genoux, puis des genoux vers le haut des cuisses, toujours de bas en haut. Terminez par quelques pressions douces derrière les genoux.

5 PASSAGES PAR JAMBE

Les précautions

Demandez l'avis de votre médecin avant de pratiquer en cas de gonflement brutal, douloureux ou d'un seul côté, de phlébite ou d'antécédent de thrombose, d'infection ou de fièvre, de cancer en cours, de problème cardiaque ou rénal, ou pendant la grossesse. L'automassage complète, sans les remplacer, les soins d'un professionnel.