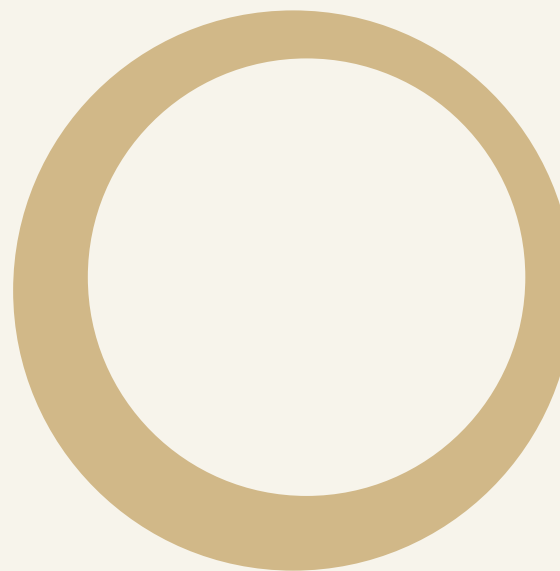


FABIANA LIÈVRE / NATUROPATHE



LIPŒDÈME

Quand regarder seulement la graisse
ne suffit pas

Une lecture globale du corps et du terrain

fabianalievre.com

Lipoédème : regarder seulement la graisse ne suffit pas

Beaucoup de femmes passent des années à essayer d'affiner leurs jambes. Elles suivent des régimes, font plus de sport, réduisent les calories et se sentent coupables parce que certaines parties de leur corps ne changent pas comme les autres. Leurs jambes restent volumineuses, lourdes et douloureuses. Des bleus apparaissent facilement et, parfois, les bras présentent aussi ces changements. Souvent, elles pensent manquer de volonté, alors que leur situation demande une observation beaucoup plus large.

Le lipoédème ne se résume pas à une accumulation de graisse. Il s'agit d'une modification particulière du tissu adipeux, observée surtout chez les femmes. Elle touche généralement les deux jambes de façon relativement symétrique. Une douleur au toucher, une sensation de lourdeur, un volume des jambes disproportionné et des bleus fréquents font partie des signes rencontrés chez beaucoup de personnes.

Pour moi, la question la plus intéressante arrive après le diagnostic. En tant que naturopathe, je ne veux pas seulement savoir où le problème se manifeste. Je veux comprendre le terrain dans lequel vit ce tissu : comment le corps fait circuler les liquides, transforme les hormones, gère l'inflammation, élimine ses déchets, digère les aliments, bouge et réagit au stress. Avec ce regard plus large, le lipoédème n'est plus seulement une question de jambes. Il fait partie de l'histoire de tout l'organisme.

Le tissu adipeux est bien plus qu'une réserve de graisse

Pendant longtemps, on a considéré la graisse corporelle comme une simple réserve d'énergie. Nous savons aujourd'hui que le tissu adipeux est actif sur le plan métabolique. Il communique avec d'autres parties du corps, produit des substances qui transmettent des signaux, participe aux réactions inflammatoires, répond aux hormones et interagit avec le métabolisme.

Dans le lipoédème, ce tissu présente des caractéristiques particulières. On observe des changements dans les cellules graisseuses, la microcirculation et l'espace entre les cellules. Avec le temps, le tissu peut devenir plus congestionné et plus fibreux. La fragilité des petits vaisseaux aide à comprendre pourquoi des bleus apparaissent facilement, tandis que les changements dans la circulation des liquides peuvent participer aux sensations de lourdeur, de pression et de douleur.

Voilà pourquoi dire simplement à une femme de perdre du poids ne répond pas à toute la question. Une perte de poids peut améliorer plusieurs aspects du métabolisme et diminuer certaines contraintes physiques, mais le tissu du lipœdème ne réagit pas exactement comme la graisse habituelle. Plutôt que de chercher uniquement à faire disparaître la graisse, je trouve plus utile de réfléchir à la manière d'améliorer le milieu biologique dans lequel ce tissu se trouve.

Cela nous amène à observer l'inflammation, la circulation, la composition corporelle, l'intestin, les hormones, le foie, l'alimentation, le sommeil, le mouvement et les expositions environnementales. Je ne cherche pas une seule cause cachée : toutes ces fonctions appartiennent au même organisme.

Les hormones font aussi partie de cette histoire

Le lipœdème concerne principalement les femmes. Il apparaît ou s'accroît souvent pendant de grandes périodes de changement hormonal, comme la puberté, la grossesse, la périménopause et la ménopause. Cela attire notre attention sur la façon dont le tissu adipeux répond à l'environnement hormonal, en particulier aux œstrogènes.

En naturopathie, parler des hormones ne signifie pas regarder uniquement les ovaires ou penser immédiatement à un traitement hormonal. Le métabolisme hormonal dépend d'un réseau bien plus vaste. Les hormones doivent être produites, transportées, transformées puis éliminées. Le foie, l'intestin, le tissu adipeux, les nutriments, les enzymes et le microbiote participent à ce travail.

Quand j'accompagne une femme dont les symptômes sont influencés par les hormones, j'observe sa digestion, la régularité de son transit, son alimentation, les ballonnements éventuels, son sommeil, sa consommation d'alcool, sa réaction au stress et l'étape hormonale qu'elle traverse. Je m'intéresse également à sa composition corporelle, à sa masse musculaire et à sa façon de bouger pendant la journée.

Ces éléments ne sont pas secondaires. Le corps ne fonctionne pas en services séparés : l'intestin, le foie, les hormones, la circulation, le tissu adipeux, le système nerveux et les habitudes quotidiennes s'influencent en permanence.

La circulation et le mouvement des liquides

La circulation des liquides corporels est un autre point important. Le lipœdème n'est pas simplement un problème lymphatique, mais la microcirculation, les espaces entre les cellules et le système lymphatique peuvent interagir, surtout lorsque la situation évolue.

Quand les petits vaisseaux sont plus fragiles et plus perméables, davantage de liquide peut passer dans l'espace entre les cellules. Si le tissu est déjà inflammé, plus épais et moins bien irrigué, l'évacuation de cet excès peut devenir moins efficace. Peu à peu, un cercle de congestion peut s'installer : les liquides, l'inflammation et la fibrose s'entretiennent mutuellement.

C'est pourquoi le mouvement mérite beaucoup plus d'attention que le nombre de calories brûlées pendant une séance de sport. La contraction musculaire aide le sang et la lymphe à circuler, favorise le retour des liquides et réduit les longues périodes d'immobilité. Faire une heure d'exercice puis rester presque immobile pendant dix heures ne donne pas au corps la même stimulation que bouger régulièrement tout au long de la journée.

Marcher, faire du renforcement musculaire, nager, bouger les chevilles et les jambes au travail, changer de position et éviter de rester assise trop longtemps peuvent entrer dans une routine de soin. Le but est de favoriser la circulation, la force, le métabolisme et l'autonomie, sans punir le corps pour le faire maigrir.

Le regard de la médecine traditionnelle chinoise

La médecine traditionnelle chinoise ne raisonne pas seulement à partir du nom d'une maladie. Elle observe le tableau énergétique propre à chaque personne.

Chez une femme qui ressent de la lourdeur, présente des gonflements, digère lentement ou retient facilement les liquides, un tableau qui mérite notre attention est un vide de Qi de la Rate associé à l'Humidité et aux Mucosités. Dans la logique de la médecine chinoise, la Rate participe à la transformation des aliments et au transport des liquides. Quand cette fonction faiblit, les accumulations deviennent plus faciles.

Le lipœdème comporte aussi des signes liés à la circulation et à la stagnation. La douleur, la sensibilité, le durcissement des tissus et les bleus peuvent orienter la lecture vers une stagnation du Qi et du Sang. Selon l'histoire de la femme, son étape hormonale et les autres signes qu'elle présente, le Rein peut également entrer dans cette analyse.

Il n'existe donc pas un seul tableau énergétique du lipœdème. Nous pouvons rencontrer une association entre une transformation moins efficace des liquides, une accumulation d'Humidité et une circulation entravée. C'est un autre langage que celui de la physiologie occidentale, mais il aide à observer ce qui stagne ou circule mal. Les deux regards conduisent à la même question : comment améliorer le terrain ?

En naturopathie, le terrain compte autant que le symptôme

Voilà peut-être la différence principale entre regarder une manifestation isolée et regarder une personne entière.

Une femme qui a un lipœdème peut également souffrir de constipation, de digestion difficile, d'un mauvais sommeil ou de stress chronique. Elle peut consommer beaucoup de produits industriels et peu de fibres, avoir peu de masse musculaire, boire souvent de l'alcool, bouger peu ou vivre difficilement les changements hormonaux. Elle peut aussi présenter des troubles intestinaux, une rétention importante ou une forte exposition à certaines substances de son environnement.

Ces facteurs n'ont pas besoin d'être la cause unique du lipœdème pour mériter notre attention. Ils appartiennent au corps dans lequel le lipœdème se manifeste.

En naturopathie, nous cherchons à comprendre ce terrain. Au lieu de choisir un produit pour chaque symptôme, nous observons si le corps reçoit les nutriments nécessaires, digère et élimine correctement, fait circuler ses liquides, dort, récupère et produit assez d'énergie pour répondre aux demandes du quotidien. Lorsque plusieurs de ces fonctions sont perturbées en même temps, une seule action locale peut difficilement répondre à l'ensemble de la situation.

L'intestin mérite toute notre attention

L'intestin est l'un des premiers éléments que j'observe parce qu'il participe à des fonctions essentielles. Il absorbe une grande partie des nutriments, entretient une relation étroite avec le système immunitaire et prend part à l'élimination de ce dont le corps n'a plus besoin.

Le microbiote intestinal participe également au métabolisme hormonal. Certaines bactéries transforment des composés hormonaux qui arrivent dans l'intestin. L'équilibre intestinal est donc particulièrement intéressant lorsque nous parlons de situations influencées par les hormones.

Regarder seulement ce que mange une personne ne suffit pas. Il faut aussi savoir comment elle digère et comment elle évacue. Une constipation régulière, des ballonnements, trop de gaz, une lourdeur après les repas, une alternance entre diarrhée et constipation ou des sensibilités alimentaires nous donnent des informations sur son terrain. Une alimentation équilibrée sur le papier ne produit pas nécessairement le même effet si l'intestin fonctionne mal.

Le foie, le métabolisme et les voies d'élimination

Le foie occupe lui aussi une place centrale. Il participe au métabolisme des hormones, des graisses, des glucides, des médicaments, de l'alcool et de nombreuses substances présentes dans notre environnement. Il transforme continuellement ces composés pour que le corps puisse les utiliser ou les éliminer.

En naturopathie, soutenir le foie et les processus de détoxification signifie créer de meilleures conditions pour ce travail. Cela passe par la qualité de l'alimentation, un transit régulier, une hydratation adaptée, des apports suffisants en nutriments, le sommeil, l'activité physique, une consommation réduite d'alcool et moins d'expositions inutiles.

Je trouve également important d'examiner les expositions environnementales et, lorsque cela a du sens pour la personne, la question des métaux lourds ou d'autres éléments qui peuvent peser sur son terrain. Il ne s'agit pas de désigner une seule toxine comme responsable de tout. Nous pouvons réduire certaines charges tout en améliorant les capacités naturelles de transformation et d'élimination. Quand plusieurs facteurs sollicitent le corps en même temps, il dispose de moins de ressources pour retrouver son équilibre.

La psychosomatique élargit notre regard

La psychosomatique ne sert pas à désigner une émotion coupable de la maladie. Elle rappelle qu'une personne vit dans ce corps et que son expérience compte aussi.

Le lipœdème peut profondément changer la relation d'une femme avec son image. Certaines cachent leurs jambes pendant des années, évitent certains vêtements, ont honte de leur corps ou entendent qu'elles manquent simplement de volonté pour maigrir. Avec le temps, le corps peut cesser d'être vécu comme une maison et devenir un problème à combattre.

Dans une lecture psychosomatique, je m'intéresse à la relation que cette femme entretient avec son image, sa féminité, le plaisir, le droit de prendre sa place et ses limites. J'explore aussi ce qu'elle porte de trop lourd dans sa vie : combien elle prend soin des autres, ce qu'elle s'autorise à recevoir, la place qu'elle donne au repos et sa capacité à reconnaître ses besoins avant que son corps ne demande de l'attention.

Cela ne signifie pas qu'une émotion précise provoque le lipœdème. La santé globale inclut simplement la manière dont une personne se traite elle-même. Prendre soin d'un corps tout en continuant à le détester crée une contradiction qui mérite notre attention.

De petits changements peuvent transformer le terrain

Une première étape consiste à ne plus voir le mouvement uniquement comme un moyen de perdre du poids. Bouger stimule la circulation, améliore la sensibilité métabolique, aide à préserver les muscles et favorise la mobilité des liquides corporels. Le renforcement musculaire, la marche, les activités dans l'eau et une vie quotidienne moins sédentaire peuvent être introduits progressivement.

L'alimentation peut aussi redevenir plus simple. Plutôt que de compter sans cesse les calories, nous pouvons redonner une place centrale aux vrais aliments et réduire les produits ultratransformés, l'excès de sucre et la consommation fréquente d'alcool. Des protéines adaptées, des légumes, des tubercules, des fruits, de bonnes sources de graisses et des aliments peu transformés constituent une base plus intéressante pour le métabolisme.

L'intestin doit être observé de façon concrète. Évacuer régulièrement, remarquer les changements des selles, repérer les aliments qui augmentent les ballonnements et respecter les signaux digestifs font partie du soin. Une constipation chronique ne devrait pas être considérée comme un simple trait personnel.

Le sommeil et le stress comptent également. Un organisme qui reste constamment en état d'alerte ne régule pas le métabolisme, l'inflammation et les hormones de la même façon qu'un organisme qui bénéficie de vrais moments de récupération. Pris séparément, ces gestes semblent modestes ; ensemble et dans la durée, ils peuvent changer l'environnement intérieur.

Quand le terrain demande une réorganisation plus profonde

C'est à cette étape qu'intervient le travail que j'ai développé dans le DDD70.

Beaucoup de personnes savent déjà qu'elles doivent mieux manger, prendre soin de leur intestin, réduire l'inflammation, mieux dormir, bouger et changer certaines habitudes. La difficulté consiste à transformer toutes ces informations en une démarche cohérente et durable.

Dans le DDD70, cette réorganisation est plus structurée et accompagnée. Le programme travaille plusieurs aspects complémentaires : il commence par le travail sur l'inflammation et l'alimentation, puis s'intéresse au transit intestinal, au soutien du foie et des voies naturelles d'élimination, ainsi qu'à la réduction des facteurs qui surchargent l'organisme.

Dans cette approche, nous travaillons aussi sur la détox des métaux lourds, la déparasitation, le nettoyage et le soutien du foie, ainsi que sur la rééducation alimentaire

et émotionnelle. Le but n'est pas de chercher un seul responsable à tous les symptômes. Il s'agit de réorganiser le terrain pour que les différents systèmes puissent mieux fonctionner ensemble.

Lorsque l'intestin, le foie, l'alimentation, la circulation, l'élimination, le mouvement et les habitudes quotidiennes deviennent plus cohérents, le corps trouve de meilleures conditions pour faire ce qu'il cherche naturellement à faire : se réguler. Voilà le fondement de mon travail.

Le lipœdème se voit surtout sur les jambes, mais la femme qui vit avec lui ne se résume pas à ses jambes. Elle a un intestin, un foie, des hormones, une circulation, un système nerveux, des émotions, une histoire, des habitudes, une alimentation et un environnement qui influencent chaque jour son corps. C'est cette femme entière que je souhaite observer.

Le DDD70 et la consultation individuelle

Si vous sentez que votre corps a besoin d'une réorganisation plus profonde, le DDD70 est mon programme de 70 jours pour travailler le terrain progressivement, en associant alimentation, intestin, détox, foie et changement des habitudes.

Découvrez le DDD70 : fabianalievre.com

Si votre situation demande une exploration plus personnelle, je propose également des consultations de naturopathie. Nous observons alors votre histoire, vos symptômes, votre rythme de vie, votre alimentation, votre intestin, votre terrain énergétique et les autres facteurs qui peuvent participer à votre situation.

Découvrez la consultation individuelle : fabianalievre.com