

Isabelle Messiaen – masseuse bien-être
Espace Cosy à Lézignan la cèbe



Une approche
douce et naturelle
pour relancer
sa circulation
lymphatique

Sommaire



1. Introduction : ce guide est pour toi si
2. A propos de moi : Isabelle Messiaen
3. Comprendre la lymphe, son rôle dans le corps
4. Quand la lymphe ralentit ...
Le corps parle
5. Des gestes simples pour entretenir sa lymphe
6. Le massage drainant du corps et du visage
7. Et maintenant ...

“ Tu n’as pas besoin de tout savoir, ni de tout changer. Juste de comprendre un peu mieux ce qui circule en toi... et ce qui peut être soutenu avec douceur. Ce guide est là pour ça. ”

1. Ce guide est pour toi si ...

Si tu es ici, c'est peut-être parce que ton visage gonfle au réveil, parce que tes yeux se marquent plus qu'avant, parce que ton corps retient, ou parce que cette sensation de lourdeur revient un peu trop souvent. Tu sens bien que quelque chose circule moins bien... mais tu ne sais pas toujours quoi, ni pourquoi.

Je vois ce que tu traverses. Beaucoup de femmes ressentent ces mêmes signaux sans vraiment comprendre d'où ils viennent. Et pourtant, il existe une manière douce, naturelle et profondément respectueuse d'y répondre : soutenir la circulation lymphatique.

Dans ce guide, je t'explique simplement ce qui se passe dans ton corps quand la lymphe ralentit, pourquoi cela crée des gonflements, de la fatigue ou cette impression de stagnation. Tu y découvriras aussi les zones les plus touchées, les signes à reconnaître, et des gestes accessibles pour aider ton corps à retrouver de la fluidité.



Signes d'une lymphe au ralenti

- visage gonflé
- poches sous les yeux
- jambes lourdes
- ventre gonflée/ rétention
- fatigue, sensation de stagnation

2. A propos de moi :



Isabelle Messiaen

- Masseuse à Lézignan la Cèbe
- 6 ans d'expérience
- Une approche douce et personnalisée
- Des femmes qui retrouvent légèreté et mieux être
- Une envie de transmettre des clés simples pour prendre soin de soi

Je m'appelle Isabelle.

Depuis six ans, j'accompagne des femmes qui cherchent à alléger leur corps, apaiser leurs tensions et retrouver une sensation de bien-être profond.

Au fil du temps, j'ai développé une approche douce, attentive et respectueuse du rythme de chacune. Grâce à cet accompagnement, beaucoup de femmes ont commencé à placer leur santé et leur bien-être au cœur de leur quotidien – et elles en ressentent aujourd'hui les effets, dans leur corps comme dans leur énergie.

Mon intention est simple : offrir un espace où l'on se sent comprise, accueillie, et guidée avec bienveillance.

3. Comment fonctionne la lymphe dans ton corps ?

La lymphe est un fluide clair, discret, qui circule dans tout le corps grâce à un réseau bien organisé : des vaisseaux lymphatiques et des ganglions.

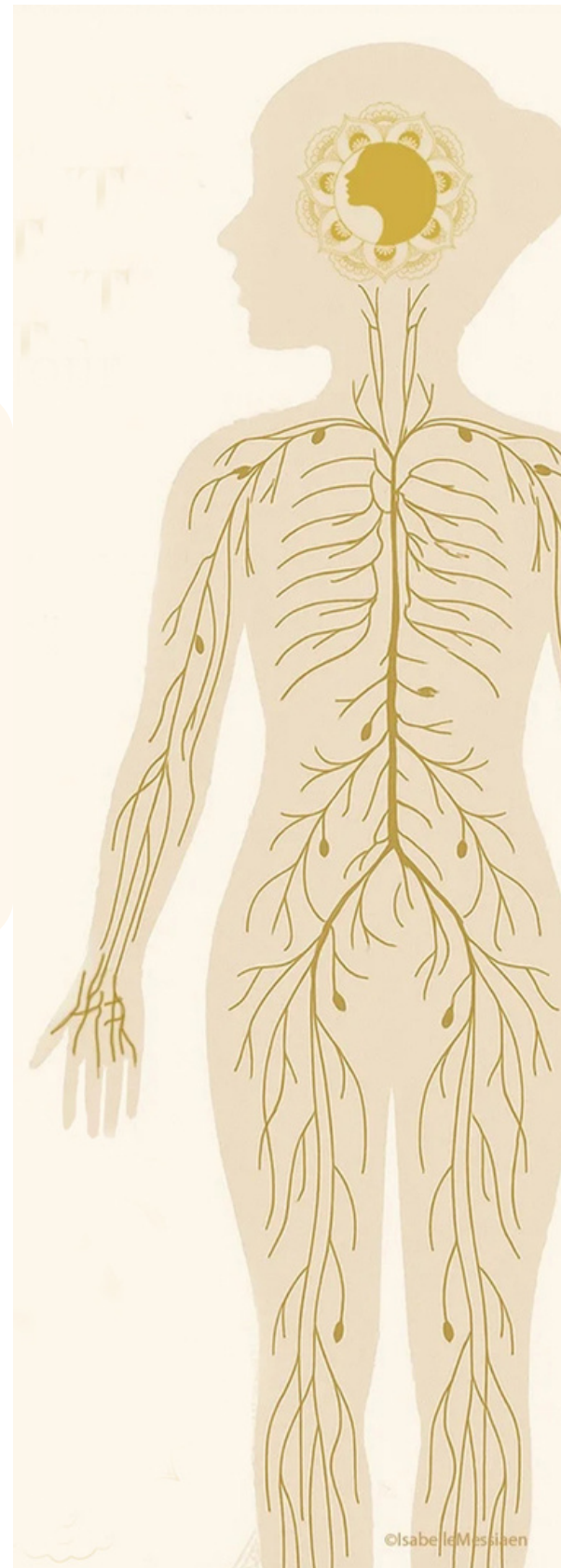
Les vaisseaux lymphatiques : les chemins de la lymphe. Ils ressemblent un peu aux veines, mais ils transportent un fluide différent : la lymphe.

Ces vaisseaux récupèrent ce que le sang ne peut pas reprendre : l'excès d'eau, déchets cellulaires, toxines, protéines et microbes. Ils ramènent tout cela vers les ganglions, comme un système de collecte.

Les ganglions : les filtres du corps

On en trouve surtout : dans le cou, sous les aisselles, dans le ventre, dans l'aîne, derrière les genoux... Ils filtrent la lymphe, retiennent les déchets, neutralisent les microbes, et soutiennent le système immunitaire.

C'est un peu comme des petites stations de nettoyage.



4. Quand la lymphe ralentit ... • Le corps parle

La lymphe circule lentement, sans bruit. Mais quand elle se déséquilibre, le corps envoie des signaux, parfois discrets, parfois plus marqués.



Ce que tu peux ressentir :

- Gonflements du visage, surtout au réveil
- Poches sous les yeux
- Jambes lourdes, surtout en fin de journée
- Ventre tendu, sensation de rétention
- Fatigue diffuse, impression de stagnation
- Sensation d'être "gonflée" sans raison apparente
- Peau plus terne, traits plus marqués

Ces signes ne sont pas des anomalies. Ce sont des messages du corps qui dit : quelque chose circule moins bien.

Pourquoi ça arrive :

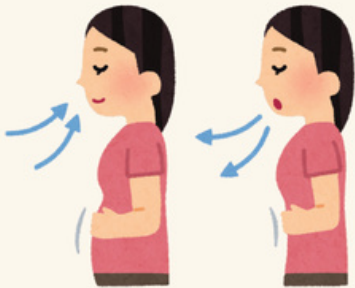


La lymphe n'a pas de pompe comme le cœur. Elle avance grâce à la respiration, au mouvement, à la pression douce des tissus.

Quand le corps bouge peu, quand la respiration est courte, quand les tissus sont engorgés... la lymphe ralentit : les déchets s'accumulent, l'eau est moins bien évacuée, les tissus se gonflent, le système immunitaire est moins soutenu et l'énergie diminue.

5. Des gestes simples pour entretenir sa lymphe

La règle de base c'est de toujours faire une pression très douce, si on appuie fort, on sort du drainage, des mouvements lents, une respiration calme. 3 à 5 minutes suffisent et la régularité = intensité.



1. La respiration profonde

5 grandes respirations profondes
Inspiration par le nez → le ventre se gonfle.
Expiration lente par la bouche.

Le diaphragme est le principal moteur lymphatique.



2. Activation des zones clés

Avant tout drainage, on active les portes de sortie en effectuant des pressions là où se trouvent les ganglions, comme si l'on pompait.



On n'appuie jamais fort sur les zones lymphatiques. On stimule, on n'écrase pas.

- Dans le creux au-dessus des clavicules
- Dans le cou sous les oreilles
- sous les bras puis les coudes
- Le pli de l'aîne (ganglions inguinaux)
- L'arrière des genoux (poplités)
- les malléoles



3. Auto-drainage des bras et des jambes

Mains à plat englobant le bras ou la cuisse, des mouvements lents du bas vers le haut, toujours vers le cœur.

bras → avant-bras

cuisse → genoux → chevilles

1 à 2 minutes par bras et jambe



Ce qui aide vraiment la lymphe (sans massage)

- boire régulièrement
- respirer profondément
- éviter vêtements trop serrés
- réduire le stress
- écouter les signaux du corps
- le mouvement, l'immobilité ralentit la lymphe
- Le rythme de vie

Quand la lymphe est engorgée depuis longtemps, le corps a besoin d'une aide extérieure.

☞ *C'est là que le massage drainant prend tout son sens.*

☞ *Et encore plus en plusieurs séances.*



Quand le corps a besoin de plus



Les gestes d'activation lymphatique sont utiles au quotidien. Mais lorsque la fatigue s'installe, que les sensations de lourdeur persistent ou que le corps semble saturé, une action plus globale est nécessaire. **Le massage drainant du corps entier** accompagne la lymphe sur l'ensemble de son trajet. Il respecte le rythme du corps et agit en profondeur, sans jamais le brusquer.

6. Le massage drainant du corps entier et visage

La séance

1h15 / 85€

Idéale pour offrir au corps un temps de relance et de détente. Elle soulage, apaise et procure une sensation immédiate de légèreté. Parfaite pour découvrir le massage drainant.

Forfait 3 séances

1h15 / 240€

Une première approche pour relancer la circulation et accompagner le corps en douceur. Les sensations de lourdeur diminuent, le corps devient plus léger et plus détendu. Recommandé pour initier un changement et écouter les premiers besoins du corps.

Forfait 5 séances

1h15 / 395€

Un accompagnement plus complet pour des effets plus visibles. Le drainage s'installe, les gonflements s'atténuent et la détente devient plus profonde. Idéal lorsque la fatigue et la stagnation sont déjà présentes.

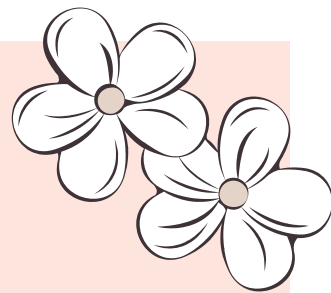
Forfait 10 séances

1h15 / 690€

Une cure globale pour un travail en profondeur et dans la durée. Le corps retrouve un meilleur équilibre, plus de légèreté et une détente durable. Recommandée lorsque le corps a besoin d'un véritable réajustement.

Je t'accompagne avec une approche globale du corps et du visage, respectueuse de ton rythme et de tes besoins du moment.

7. Et maintenant ?



Tu n'as pas besoin de savoir quelle formule choisir.
Le plus important est d'écouter ton corps et d'en parler.
Je prends toujours le temps d'échanger avant la première séance, afin de comprendre tes besoins et de t'orienter vers l'accompagnement le plus adapté.
Chaque corps réagit différemment. Le choix entre une séance ou plusieurs se fait ensemble, en toute simplicité.

*Merci d'avoir pris le temps de lire ce guide.
J'espère qu'il t'a permis de mieux comprendre le rôle du drainage et de répondre à certaines de tes interrogations.*



Me contacter / Prendre rendez-vous



Merci !

Prise de rendez vous :

<https://isabelle-m.reservio.com/booking>

***Un premier échange suffit souvent
à y voir plus clair.***

Isabelle Messiaen

Espace cosy - Massage bien-être

65 avenue de Bédillières

34120 Lézignan la Cèbe

Tél : 06 51 20 62 50

[@isabelle_massages](https://www.instagram.com/isabelle_massages)

www.isabelle-massage-bien-etre.fr