Dr Maïlys Michot & Franck Ropers

Le guide pour comprendre et se libérer du LIPŒDÈME

«Les jambes poteaux ne sont pas une honte, elles sont une maladie que l'on peut apprivoiser.»

DBS

Le guide pour comprendre et se libérer du

LIPŒDÈME

Dr Maïlys Michot & Franck Ropers

Le guide pour comprendre et se libérer du LIPŒDÈME

« Les jambes poteaux ne sont pas une honte, elles sont une maladie que l'on peut apprivoiser. »

DBS

De Boeck Supérieur
15, allée de la Deuxième Division blindée
75015 Paris

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés
dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web :
www.deboecksuperieur.com

© 2026. De Boeck Supérieur SA, rue du Bosquet, 7 –
B-1348 Louvain-la-Neuve.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.
Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : juin 2026
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/102
ISBN : 978-2-8073-7752-3

SOMMAIRE

Mise en garde 9
Ce livre est votre première étape 11

PARTIE 1.
Mieux comprendre le lipœdème

CHAPITRE 1. Faisons les présentations 21

CHAPITRE 2. Ce que le lipœdème n'est pas 31

CHAPITRE 3. Inflammation, hormones, terrain génétique... le point sur les causes du lipœdème 53

Pour conclure 67

PARTIE 2.
Les outils pour se reconnecter à son corps

CHAPITRE 4. Bouger sans s'abîmer – le sport anti-lipœdème 73

CHAPITRE 5. Respirer pour s'alléger 87

CHAPITRE 6. L'alimentation comme médicament anti-inflammatoire 97

CHAPITRE 7. Réguler naturellement ses hormones 111

CHAPITRE 8. Bains froids et cryothérapie maison 119

CHAPITRE 9. Le sommeil, la testostérone et la récupération 129

PARTIE 3.
Plan d'action et de transformation

CHAPITRE 10. Les étapes du changement 141

Quelques mots pour finir 157

Remerciements 161

Table des matières 163

« Les changements extérieurs commencent toujours
par un changement intérieur d'attitude. »
Albert Einstein

« Croire en soi est le premier pas pour atteindre un but. »
Eleanore Roosevelt

MISE EN GARDE

Ce livre ne remplace en aucun cas un avis médical.

Avant de mettre en pratique l'un des conseils ou protocoles évoqués dans cet ouvrage, il est indispensable de consulter un médecin ou un professionnel de santé qualifié.

Chaque organisme est unique, et certaines recommandations peuvent ne pas être adaptées à votre situation personnelle, à vos antécédents ou à votre état de santé.

Les auteurs déclinent toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation, d'interprétation inadaptée ou d'application sans encadrement des informations présentées dans ce livre.

Cet ouvrage a une vocation exclusivement éducative et informative.

CE LIVRE EST VOTRE PREMIÈRE ÉTAPE

Le lipœdème est une maladie silencieuse, encore mal connue, qui pourtant touche des millions de femmes. Je m'y intéresse sans le savoir depuis toujours et spécifiquement depuis presque 10 ans, et pourtant son diagnostic demeure complexe pour le médecin que je suis, car elle peut se mélanger avec d'autres maladies comme l'insuffisance veineuse, le lymphœdème et la lipodystrophie. J'imagine sans peine le désarroi des femmes atteintes par cette maladie, qui errent de médecin en médecin à la recherche d'une réponse claire.

Ce livre est la réponse que je leur offre, une réponse globale pour que chaque femme retrouve le pouvoir de comprendre, de partager et d'agir face à une maladie avec laquelle elles doivent vivre. Pas une formule miracle, mais un chemin complet et solide, un chemin que nous allons construire ensemble, vous et moi.

C'est une base indispensable, quelle que soit la suite de votre prise en charge médicale, que vous optiez ou non pour l'intervention chirurgicale.

Imaginez-vous devant un miroir, perplexe face aux jambes douloureuses qui s'alourdissent au fil des années, malgré les régimes et l'activité physique. Imaginez que, en dépit de vos efforts, personne ne vous croie – pas même certains professionnels de santé – et que

la fatigue s'installe, décuplée par le découragement et le désespoir, à force de se trouver en butte à l'incompréhension de professionnels de santé qui ne connaissent pas cette maladie. C'est le quotidien des 10 % des femmes à travers le monde qui souffrent d'une affection nommée *lipœdème*.

Longtemps méconnu, souvent confondu avec le lymphœdème, l'obésité ou la cellulite, le lipœdème est une maladie chronique aux conséquences physiques et psychologiques bien réelles. Pourtant, trop de patientes errent d'un diagnostic à l'autre, d'une culpabilité à l'autre, avant d'entendre enfin ce mot qui bouleverse tout : LIPŒDÈME.

Ce livre est né d'une conviction simple :

Personne ne devrait rester seul face à la douleur et à la réalité de ses symptômes. Il existe des moyens de mieux vivre avec le lipœdème, de soulager ses jambes, de retrouver son énergie, de regagner sa confiance en soi et ainsi de reprendre le contrôle de sa vie et de son corps.

En tant que médecin, j'ai vu trop de patientes privées d'informations essentielles, ignorées par notre système de santé, en quête de réponses simples et de solutions concrètes pour retrouver de l'espoir. À travers une vulgarisation claire et accessible à toutes et tous, je souhaite partager les connaissances que j'ai accumulées en accueillant des femmes telles que vous, mais aussi des conseils pratiques, des témoignages, et des pistes pour amorcer une véritable dynamique de changement.

Parce qu'un problème aussi complexe ne peut être résolu qu'en équipe, j'ai choisi de faire appel au meilleur des experts, à la fois

qualifié dans le sport, la santé et le coaching. Avec son expérience de sportif de haut niveau et ses compétences de formateur, nous avons créé ensemble un accompagnement ancré scientifiquement, accessible, sérieux, respectueux et efficace, qui restera d'actualité, quels que soient les progrès attendus de la science.

Parce que comprendre, c'est déjà agir. Parce que comprendre, c'est déjà commencer à guérir. Osez tourner la page : ce livre est votre première étape vers la compréhension, l'action et le mieux-être. Ensemble, faisons du lipœdème un sujet qui ne fait plus peur, mais qui pousse à agir.

Dr Maïlys Michot

Je m'appelle Franck Ropers, j'ai 63 ans, et je consacre ma vie à aider les femmes et les hommes à retrouver leur énergie, leur force, et surtout leur liberté intérieure. Je suis préparateur physique, préparateur mental, hypnothérapeute, professeur de yoga, conférencier, et spécialiste de la respiration et de la performance.

Depuis plus de 40 ans, je m'entraîne, j'enseigne, je teste.

Et depuis plus de 10 ans, je travaille en lien étroit avec des médecins spécialistes du vieillissement, des hormones, de l'inflammation et de la transformation physique. De cette façon, j'ai déjà accompagné des centaines de femmes à se reconstruire, physiquement et mentalement.

Je suis chercheur autodidacte, passionné de sport, de nutrition, de bien-vieillir, de mieux-être, et j'ai une obsession : comprendre comment fonctionne le corps humain quand il souffre, quand il résiste, quand il s'enflamme… et comment on peut l'amener à guérir.

Je coache tous les jours des personnes de tous horizons – sportives, sédentaires, malades, blessées, débordées, découragées – pour les reconnecter à leur puissance physique et mentale.

Je suis aussi praticien formé par le Dr David O'Hare, en cohérence cardiaque. C'est une méthode respiratoire efficace contre le stress, la douleur, et la fatigue chronique.

Au fil de mes recherches, j'ai approfondi plusieurs approches respiratoires puissantes :

- la méthode Buteyko (qui agit sur le système nerveux, les inflammations et l'immunité),
- la méthode Wim Hof (qui associe respiration et froid pour un effet antalgique, circulatoire et mental impressionnant),
- et les techniques ancestrales de Pranayama, issues du yoga et de la médecine indienne.

Tout cela, je l'ai intégré dans mon quotidien, dans mes accompagnements, dans mes conférences. Je suis un homme de terrain, pas un théoricien. J'expérimente, je mesure, j'affine. Et ce que j'enseigne, je le vis.

Aujourd'hui, je souhaite partager avec vous ce que j'ai découvert en travaillant avec des femmes atteintes de lipœdème. Cette maladie, je l'ai découverte non pas dans un livre, mais dans la souffrance de nombreuses femmes que j'ai coachées et lors de discussions en famille, notamment avec l'une de mes 3 filles.

Elles venaient me voir pour perdre du poids, pour « se remettre en forme », pour « retrouver leur silhouette ».

Mais très vite, je compris que quelque chose n'était pas normal, qu'il ne s'agissait pas d'une simple surcharge pondérale, d'un banal et transitoire manque d'énergie. Car elles faisaient tout ce qu'il fallait pour être en bonne santé : elles mangeaient sainement, elles faisaient du sport… et pourtant…

Pourtant leurs jambes restaient douloureuses, gonflées, déformées, insensibles aussi, parfois. Les résultats tardaient à se manifester, ou carrément ne venaient pas. Pire encore : certaines se blessaient, se décourageaient, culpabilisaient.

Le lipœdème est une maladie chronique qui touche 1 femme sur 10.

Dans ce guide, une médecin et un coach sportif et bien-être unissent leurs expertises pour vous aider à mieux comprendre cette maladie, ralentir sa progression et soulager vos symptômes. Au programme :

- **Des repères** pour bien distinguer le lipœdème d'autres pathologies (lymphœdème, syndrome métabolique, insuffisance veineuse, etc.).
- **Des conseils** pour faire de l'activité physique une alliée et améliorer la circulation veineuse et lymphatique.
- **Des recommandations détaillées** sur l'alimentation anti-inflammatoire.
- **Les bonnes pratiques** pour favoriser la régulation hormonale, le sommeil et la récupération.
- **Un véritable plan d'action** pour avancer à votre rythme, retrouver de l'énergie et vous reconnecter à votre corps.

Ici, pas de promesses miracles, mais une base solide et durable, compatible avec les prises en charge médicales et chirurgicales, et fondée sur les dernières données scientifiques. Un ouvrage de compréhension et d'espoir, pour que chaque femme cesse de se battre contre son corps… et recommence à avancer avec lui.

Maïlys Michot est médecin vasculaire, spécialiste du lipœdème. Sa vocation : permettre à ses patientes de mieux comprendre leurs symptômes et de les atténuer grâce à des outils simples, adaptés à leur quotidien.

Franck Ropers est coach sportif et bien-être. Il a accompagné des dizaines de femmes atteintes de lipœdème, en les aidant à renouer avec leur corps et à soulager leurs symptômes.

Prix : 19,90 €
Rayon : Santé – Bien-être
ISBN : 978-2-8073-7752-3

9 782807 377523

livre écoresponsable

Design de couverture : ©Studio Plaude

www.**deboecksuperieur**.com