



**MENOPAUSE** LANE

A green street sign with rounded ends and white text is mounted on a dark green metal post. The sign reads "MENOPAUSE LANE". The background is a blurred green forest.

- Vos dernières règles remontent-elles à plus de 12 mois?
- Avez-vous parfois de la difficulté à vous concentrer?
- Souffrez-vous d'amnésie (perte de la mémoire) à l'occasion?
- Éprouvez-vous des troubles du sommeil?
- Avez-vous remarqué des changements physiques?
- Éprouvez-vous des sueurs nocturnes, des nausées ou des bouffées de chaleur?
- Êtes-vous plus émotive, anxieuse ou devenez-vous irritable plus facilement qu'avant?
- Éprouvez-vous de la sécheresse vaginale ou de la douleur pendant les relations sexuelles?
- Avez-vous moins envie d'avoir des relations sexuelles qu'auparavant?
- Diriez-vous que vous vous sentez déprimée même si votre vie est satisfaisante?

# LA MÉNOPAUSE

**Correspond à la fin de la période reproductive de la femme.  
Habituellement, vers l'âge de 50 ans**

•

**Marquée par l'arrêt des règles**

•

**La cessation de l'ovulation et de la sécrétion par les ovaires des  
hormones sexuelles ( oestrogène et progestérone)**

•

**Aucune menstruation pendant 12 mois consécutifs.  
Le début de la ménopause, cessation permanente des règles,  
se situe au début de ces 12 mois.**

**PRÉMÉNOPAUSE :**

Période de fécondité,  
à partir de la puberté

**PÉRIMÉNOPAUSE :**

Menstruations irrégulières :  
de 2 à 7 ans

**MÉNOPAUSE :**

Pas de menstruation depuis  
au moins 12 mois

L'intensité des **symptômes** varie d'une femme à l'autre : certaines n'ont pas d'autres symptômes que l'arrêt des **menstruations**, tandis que d'autres ont des symptômes d'intensité modérée à grave (20 à 30 % des femmes).

**Remarque. Après la ménopause, même si les ovaires ne sécrètent plus d'oestrogènes, les glandes surrénales et le tissu adipeux (les réserves de gras) continuent à en libérer de petites quantités.**

# **SI LA MÉNOPAUSE SURVIENT AVANT L'ÂGE DE 40 ANS = PRÉMATURÉE**

**Elle peut survenir spontanément ou être provoquée par :**

- Une maladie
- Des médicaments
- Une chirurgie
- Un traitement de radiothérapie
- Un traitement de chimiothérapie

## EXEMPLES

- **Ablation** chirurgicale des 2 ovaires = provoque la ménopause
- **Ablation seule de l'utérus** (hystérectomie) ne provoque pas la ménopause car les ovaires continuent à produire des oestrogènes **mais fait cesser les règles.**
- La radiothérapie et la chimiothérapie peuvent conduire à une cessation plus progressive des règles. **L'effet de ces traitements** dépend de leur puissance.
- Les règles **peuvent revenir avec l'arrêt** des traitements.

# CONSÉQUENCES À PLUS OU MOINS LONG TERME

Baisse en oestrogènes rend les femmes plus à risque de divers problèmes de santé

- ☐ Ostéoporose
- ☐ Incontinence urinaire à l'effort
- ☐ Troubles cardiovasculaires
- ☐ Désordre au niveau de la masse osseuse

# MÉNOPAUSE : SIGNES ET SYMPTÔMES

Les symptômes sont habituellement plus marqués durant la périménopause. Ils se manifestent de façon imprévisible et varient beaucoup d'un mois à l'autre.

- Menstruations irrégulières
- Bouffées de chaleur
- Sueurs nocturnes
- Perturbation du sommeil
- Troubles d'humeur
- Baisse de libido
- Sécheresse des muqueuses
- Vieillessement de la peau
- Cheveux plus secs
- Légère prise de poids
- Saignements vaginaux
- Infections urinaires récurrentes
- Perte du contrôle de la vessie  
(incontinence urinaire par impériosité et à l'effort)

## **LA MÉNopause, CE BOURREAU DU CŒUR**

Les hormones sexuelles féminines confèrent aux femmes un avantage que ne possèdent pas les hommes en ce qui concerne les maladies du cœur. Cependant, cet atout disparaît à la ménopause... Heureusement, votre alimentation peut faire une différence!

Ces changements mènent graduellement à l'obstruction des artères (plaque) qui approvisionnent le cœur en sang. La formation de cette plaque empêche le sang de circuler normalement. Il peut en résulter une crise cardiaque ou un accident vasculaire-cérébral!

Chez les femmes postménopausées, le risque de maladies cardiovasculaires est le même que chez les hommes.

## **L'ALIMENTATION À LA RESCousse**

Heureusement, votre alimentation peut vous aider à prévenir les maladies du cœur. Il suffit de faire les bons choix...

Plus votre alimentation est riche en fruits, en légumes, en poissons et en grains entiers, et faible en viandes rouges, en charcuteries, en sucreries, en aliments frits et en produits céréaliers raffinés, plus les risques de maladies cardiovasculaires sont faibles!

# VOICI CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE POUR QUE VOTRE DIÈTE DEVIENNE UNE «AMIE DE VOTRE CŒUR »

## 1

### PRÉFÉREZ LES BONS GRAS

- Optez pour des huiles végétales riches en acides gras mono-insaturés (olive).
- Préférez les laits et substituts faibles en gras.
- Dégustez un poisson riche en oméga-3 au moins 2 fois par semaine.  
(Saumon, hareng, maquereau, anguille, sardine, thon rouge, truite saumonée.)
- Intégrez les légumineuses, les produits à base de soya, les noix et les graines riches en gras oméga-3 à votre menu de la semaine
- Achetez des coupes de viandes plus maigres comme la longe ou la ronde.





## 2

### **FAITES LE PLEIN D'ANTIOXYDANTS**

- Savourez une variété de légumes et de fruits colorés chaque jour.
- Commencez la journée avec un fruit ou un jus de fruit pur à 100%.
- Ayez toujours des fruits et des légumes à la portée de la main pour la collation ou pour le dessert du midi. Remplissez la moitié de votre assiette de légumes verts.

# 3

## AJOUTEZ DES FIBRES À VOTRE MENU



Découvrez la variété de pains à grains entiers offert à votre marché.  
(Blé, sarrasin, kamut, 12 grains, etc.)

Préférez le riz, les pâtes et le couscous à 100% de blé entier.

Ajoutez des légumineuses à vos soupes et à vos salades.

Choisissez des céréales à déjeuner riche en fibres  
(4 g et plus de fibres par portion).

## **6 ALIMENTS BONS POUR LE CŒUR**



1. Les fruits et les légumes de couleurs variées  
(Créer un arc-en-ciel dans votre assiette)
2. Les produits de soya biologique (sans OMG)
3. Les légumineuses, les noix et les graines
4. Les poissons riches en oméga-3
5. Les huiles végétales riches en acides gras monoinsaturés et la margarine non hydrogénée
6. Les grains entiers

## Des rondeurs qui font mal au cœur...

Chez les femmes qui présentent un surplus de poids (surtout autour de la taille), le risque de crise cardiaque est de 2 à 3 fois plus élevé que chez celles qui maintiennent un **poids santé** !

Pour être bénéfique, la perte de poids peut n'être que de 5 à 15% du poids de départ. En d'autres mots, une femme de 75 kg (165 lb) mesurant 1,70 m nécessiterait une perte de 4 kg (9 lb) pour voir ses risques de maladies du cœur diminuer!

Pour une perte de poids durable, mettez d'abord l'accent sur une alimentation saine et sur l'exercice et Shaklee 180.

# MÉNOPAUSE- PRÉVENTION

La ménopause est le fruit d'une évolution naturelle.

Différents mode de vie, l'alimentation et les activités physiques peuvent influencer l'intensité et le type de symptômes que subissent les femmes durant cette période.

- ❑ Privilégier les aliments qui favorisent une bonne santé des os et du cœur
- ❑ Manger des aliments riches en phytoestrogènes
- ❑ Au besoin, prendre des suppléments de calcium et vitamine D
- ❑ Pratiquer une activité physique
- ❑ Cultiver une attitude positive par rapport à la vie



Huile de Lin  
Code 57265

Excellente source biologique d'acides gras oméga-3 essentiels, tout particulièrement l'acide alpha-linolénique (AAL). Chaque gélule souple contient 1,000 mg d'huile de graine de lin de plantes non génétiquement modifiées (sans OGM) cultivées dans les prairies canadiennes et traitées au moyen d'une méthode de pression à froid réduisant au minimum les effets dommageables de la lumière, de l'oxygène et de la chaleur. Les gélules souples scellées hermétiquement demeurent stables lorsqu'elles sont entreposées dans un endroit frais.

**Huile de lin peut soulager les problèmes de sécheresse des muqueuses, stabiliser les menstruations irrégulières (caillots, flux sanguin abondant, gros maux de ventre).**

**Aide à diminuer les chaleurs nocturnes - Aide à prévenir la perturbation du sommeil  
Aide pour prévenir le vieillissement de la peau**



Complexe Ménopause  
Code 57820

Formule unique d'actée noire et de phytoestrogènes favorisant :

- La réduction de la fréquence et de l'intensité des bouffées de chaleur.
- Un sommeil réparateur,
- La réduction des sautes d'humeur légères.

Pour les personnes qui sont au stade de périménopause et ménopause



## Super Cal Mag Plus

Code 57400

Une combinaison de deux des meilleures sources de calcium disponibles: carbonate de calcium, hautement concentré et citrate de calcium, hautement absorbable.

Formule contenant également 700 mg de phosphore qui aide à former des muscles, des os et des dents solides et 400 UI de vitamine D qui assure une bonne absorption du calcium. La pellicule aqueuse rendant les comprimés facile à avaler.

Pour la santé des os, prévention à l'ostéoporose (hanche).

Bon pour le désordre cardiaque (palpitation, taticardie).

La vitamine D aide à l'absorption du calcium.

Le phosphore va assurer pas de dépôt et meilleur absorption par rapport au métabolisme.



Vita-D<sub>3</sub>  
Code 57260

- Constitue un facteur dans le maintien d'une bonne santé.
- Contribue au développement et au maintien des os et des dents en santé.
- Contribue à l'adsorption et à l'utilisation du calcium et du phosphore.
- Peut diminuer le risque de contracter l'ostéoporose s'il est combiné à l'absorption de calcium, à une alimentation saine et à un régime d'exercice régulier.

Posologie suggérée:

**Pour la période de préménopause**

1 comprimé par jour/ le matin

**Pour la période de périménopause et ménopause:**

2 comprimés par jour/ le matin



VitalMag  
Code 57875

- Aide le corps à métaboliser les glucides, les gras et les protéines.
- Aide à la formation des tissus et aide au maintien de la bonne fonction musculaire.
- Aide au développement et au maintien des os et des dents.
- Contient un système de libération spécial par diffusion au gel qui est doux pour l'appareil digestif.

Pour perturbation du sommeil

Pour des personnes qui ont déjà une génétique au niveau cardiaque



**OmegaGuard**  
Code 57760

### **Ultra pure et de qualité pharmaceutique**

OmegaGuard est conçu au moyen d'un triple distillation moléculaire concentrant les acides gras oméga 3 naturels et bénéfiques tout en éliminant les composés nocifs comme le mercure et le plomb, que l'on retrouve dans bon nombre d'espèces de poissons.

### **L'huile de poisson la plus pure au monde**

OmegaGuard contient le spectre complet des sept acides gras oméga-3 que l'on trouve à l'état naturel, notamment sous formes d'AEP, ADH et AAL. L'AEP est bénéfique pour votre cœur et vos articulations, tandis que l'ADH est essentiel au développement et au bon fonctionnement du cerveau. OmegaGuard apporte tous les bienfaits de l'huile de poisson, sans son arrière-goût.

- Réduit les risques de maladie cardiaque\*
- Qualité pharmaceutique ultra pure et triple distillation moléculaire
- L'huile de poisson la plus pure au monde, offrant toute la puissance
- des 7 acides gras oméga-3

\*Sans être concluantes, des recherches à l'appui indiquent que la consommation d'acides gras AEP et ADH peut réduire les risques de maladie cardiaque. Trois gélules souples d'OmegaGuard offrent au total de 900 mg d'AEP et d'ADH.

Pour aider à équilibrer le mauvais cholestérol qui se loge à l'intérieur du foie, principalement dans la période de la ménopause.  
Aide à stabiliser les humeurs • Anti-inflammatoire



## MÉLANGE À SMOOTHIE protéiné SHAKLEE 180<sup>MC</sup>

**Un délicieux SMOOTHIE rassasiant.**

Une façon délicieuse et pratique **pour vous aider à perdre la bonne sorte de poids**. Préparé selon les directives, chaque mélange **procure les quantités de protéines et de fibres idéales** pour aider à vous **sentir rassasié plus longtemps**, alors que **la leucine ajoutée aide votre corps à retenir vos muscles** pour que votre métabolisme tourne rondement à mesure que fondent les pouces.

**Aide votre corps à retenir vos muscles pour la santé de votre masse osseuse.**

Préparé selon le mode d'emploi chaque portion donne:

24 grammes de protéine • 6 grammes de fibres

Enrichi de leucine-23 vitamines et minéraux • Protéine de soja sans OMG

Faible indice glycémique (IG = 31)

Sans arômes, édulcorants, colorants artificiels ni agents de conservation ajoutés

Sans gluten ni lactose



Chaque femme vit sa ménopause de manière différente, avec plus ou moins de lassitude, d'inconfort ou de stress. Sélection des cinq fleurs de Bach les plus fréquemment recommandées pour gérer ce nouvel état émotionnel.





## 1. HONEYSUCKLE (Chèvrefeuille) :

***pour préparer l'avenir sans nostalgie.***

Bien des femmes associent la ménopause à un basculement vers le vieillissement et ressentent une profonde nostalgie et un attachement excessif au passé qui empêchent d'aller de l'avant. L'essence Fleurs de Bach de chèvrefeuille, qui s'adresse aux personnes sujettes aux regrets, aide à vivre le présent et à faire renaître entrain et dynamisme.



## 2. CRAB APPLE (Pommier sauvage) :

***pour se sentir bien dans son corps.***

L'ensemble des modifications hormonales générées par la ménopause peuvent bouleverser la perception du corps et font parfois naître un sentiment de dégoût de son apparence. L'essence de pommier sauvage, la "fleur de la purification" permet de renouer avec son corps et mieux en assumer les changements. Elle permet de regagner confiance en soi et en ses capacités de séduction.

### 3. HORNBEAN (Charme) : *pour retrouver tonus et énergie.*

Fatigue et pertes d'énergie sont parmi les troubles les plus fréquemment ressentis pendant la ménopause. Cette grande fatigue peut générer un épuisement total voire un "ras-le-bol" généralisé. L'essence Fleurs de Bach de Charme est connue pour redonner vitalité et vivacité d'esprit et pour lutter contre la déprime.



### 4. IMPATIENS (Impatiente) : *pour apaiser les tensions nerveuses*

Tout ce chamboulement d'hormones provoque parfois des réactions excessives, on se sent facilement irritable ou vexée. L'essence d'Impatiente aide à prévenir les sursauts d'agressivité et est recommandée pour retrouver un calme intérieur qui permettra, aussi, de lutter contre les fringales ou la fatigue.

### 5. WALNUT (Noyer) : *pour franchir sereinement ce cap.*

Selon les femmes, la ménopause peut être vécue comme un véritable bouleversement, une perte de repères. L'essence Fleurs de Bach de noyer aide à créer une passerelle entre les différentes phases de la vie, pour se tourner vers l'avenir sans stress ni angoisse.



*« L'expérience liée à la ménopause est différente d'une femme à l'autre et il est vrai d'avancer que certaines ne présentent presque pas de symptômes.*

*Même si elles ne souffrent pas de symptômes pénibles, la ménopause est le bon moment d'apporter des changements positifs à son style de vie, à sa diète et à sa condition physique, qui auront de grands effets sur la santé cardiaque au fil du vieillissement »*



# La Différence Shaklee

Chez Shaklee, nous croyons que la nature détient la réponse à une vie longue et en santé. Nous faisons tout en notre pouvoir pour vous offrir des produits qui améliorent la vie et nous voulons que vous sachiez que nous prenons des mesures extraordinaires pour garantir la qualité et l'efficacité de tous nos produits.



# La Différence Shaklee

## Toujours efficace

Nous nous engageons à vous offrir des produits efficaces. Depuis la sélection des ingrédients de sources naturelles les plus purs et les plus puissants jusqu'aux preuves scientifiques et cliniques trouvées dans plus de 100 publications scientifiques, les produits tiennent leur promesse Shaklee. Notre Étude historique de 2007 a démontré que les gens prenant de multiples suppléments Shaklee depuis plus de 20 ans avaient une meilleure santé que ceux prenant une multivitamine ou ne prenant aucun supplément.

Mais la plus grande preuve de toutes provient des explorateurs de classe mondiale; des athlètes Shaklee ayant rafé plus de 100 médailles d'or, d'argent et de bronze; et des plus de 20 millions de gens comme vous qui mènent une vie plus saine et plus productive grâce à Shaklee.



# La Différence Shaklee

## Toujours sûr

L'innocuité est primordiale chez Shaklee et notre performance est insurpassable. Nous menons jusqu'à 350 tests sur certains ingrédients-clés pour déceler des contaminants nuisibles et nous conduisons plus de 100 000 tests de la qualité par année pour assurer les plus grandes pureté et puissance possibles.



# En changeant de marque, vous pourriez changer votre vie<sup>MC</sup>

Redirigez vos dépenses sur des produits  
que vous achetez déjà pour vous procurer:

Des solutions naturellement sûres et  
éprouvées efficaces pour vos besoins  
quotidiens

Une garantie de remboursement à  
100 %

Des récompenses pour avoir partagé  
ce que vous aimez de Shaklee



Des produits dont les gens ont besoin et qu'ils utilisent tous les jours:

Marché du  
vieillessement santé:

**162** milliards \$

Mondialement

Marché des  
produits naturels:

**4,7** milliards \$

Canada

Marché de la  
perte de poids:

**108** milliards \$

Amérique du Nord

Marché des  
soins de la peau:

**3,2** milliards \$

Amérique du Nord

Marché des produits  
ménagers verts:

**19 %**

Amérique du Nord  
(croissance projetée)

# Volet QUESTIONS/RÉPONSES

---

## ACTIVITÉS À VENIR

Mises à jour, détails et inscriptions sur [www.InfoPourMoi.ca](http://www.InfoPourMoi.ca)

---

Notre prochain **WEBINAR** : **20 août 2013 de 20h à 21h**

*Pour nous faire parvenir vos questions et sujets qui attirent votre attention:*

[www.InfoPourMoi.ca](http://www.InfoPourMoi.ca) - Onglet « **SUGGESTIONS** » *Nous apprécions votre collaboration*

---

Prochaine **RENCONTRE SAISONNIÈRE - ÉTÉ 2013**

**Septembre 2013(date à venir)**

Hampton Inn - Dorval 1900 Trans-Canadienne, Dorval, Québec H9P 2N4

---

Prochaines rencontres « **Entre Amis** » à Ste-Agathe

**7 juillet et 18 août 2013**