

24 mars 2014

# Volet SANTÉ

*avec Suzanne Leblanc,  
Naturopathe*



**Shaklee**  
**180**  
SPÉCIALISTE  
INDÉPENDANT

**Shaklee**  
Créer des Vies Plus Saines™  
Distributeur indépendant

Activités francophones Shaklee  
[www.InfoPourMoi.ca](http://www.InfoPourMoi.ca)

MCM



## **QU'EST-CE QUE LE SEL ?**

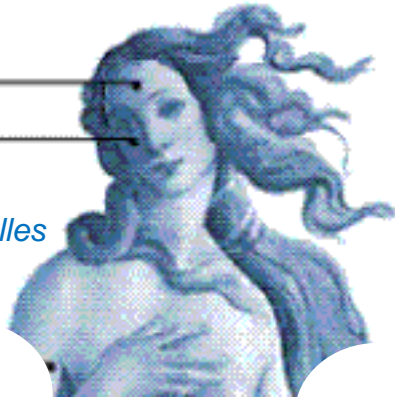
Le sel de table est un composé chimique qui contient du sodium. Il est aussi appelé chlorure de sodium. Le sel est souvent la principale source de sodium dans votre alimentation.



**LE SEL DANS  
L'ALIMENTATION**

*Une carence en sel  
peut entraîner des  
vertiges*

*Les larmes ne sont pas  
uniquement chaudes, elles  
sont également salées*



## **POURQUOI LE SEL EST-IL IMPORTANT?**

**Votre corps a besoin de sodium  
pour fonctionner correctement.**

- 1 -

Les cellules de votre corps ont besoin de sodium pour continuer à fonctionner normalement.

*Une carence en sel  
peut entraîner des  
vertiges*

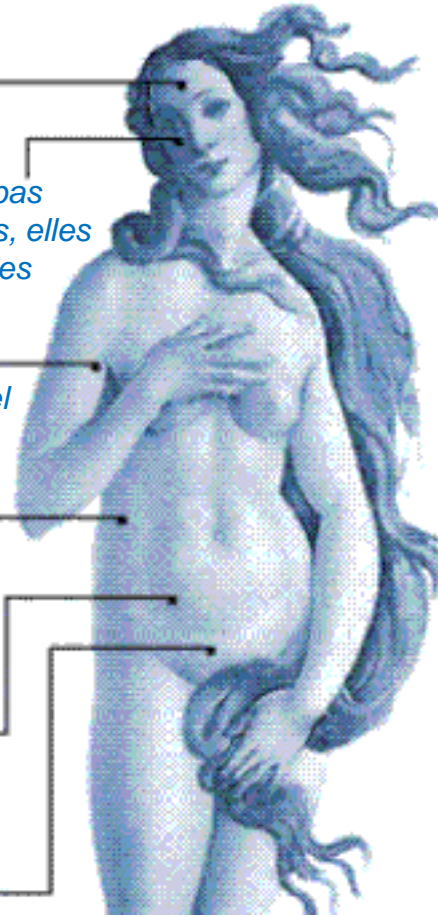
*Les larmes ne sont pas  
uniquement chaudes, elles  
sont également salées*

*La transpiration  
contient 1% de sel*

*Le sel aide les reins à  
maintenir la quantité  
d'eau nécessaire au bon  
fonctionnement de  
l'organisme*

*La vie commence en  
milieu salin, dans le  
liquide amniotique*

*Le sel en excédent est  
éliminé dans l'urine*



- 2 -

Le sodium aide votre corps à conserver un bon équilibre hydrique. L'équilibre hydrique est important pour de nombreuses fonctions du corps, y compris le maintien de la pression artérielle, la protection contre la déshydratation et le maintien de la bonne santé des reins. Trop peu de sodium dans le sang peut empêcher le cerveau, le cœur, les nerfs et les cellules musculaires de fonctionner correctement.

Une carence en sel peut entraîner des vertiges

Les larmes ne sont pas uniquement chaudes, elles sont également salées

La transpiration contient 1% de sel

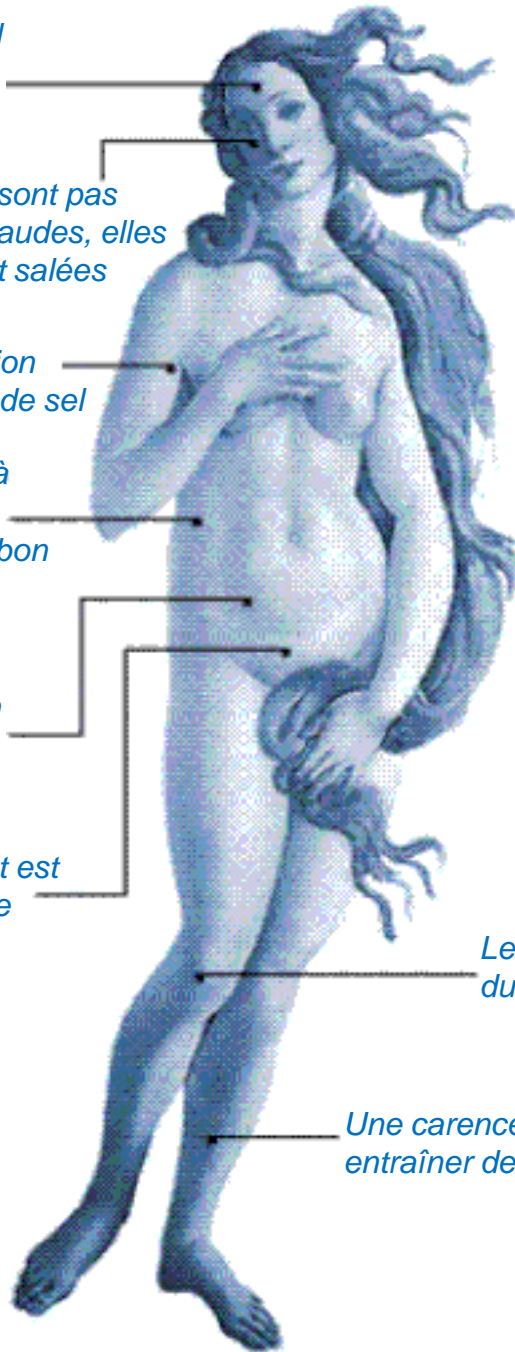
Le sel aide les reins à maintenir la quantité d'eau nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme

La vie commence en milieu salin, dans le liquide amniotique

Le sel en excédent est éliminé dans l'urine

Le sel fait partie du tissu osseux

Une carence en sel peut entraîner des crampes



**Trop de sel dans votre alimentation peut conduire à trop de sodium dans le sang et causer des problèmes de santé. Par exemple : ...**

- Votre corps peut emmagasiner trop d'eau. Cela peut provoquer un gonflement inconfortable des mains, des pieds et du ventre.
- Votre pression artérielle peut devenir trop élevée. Une tension artérielle élevée accroît vos risques de développer une maladie cardiaque et de faire un infarctus.



## QUELLE EST LA QUANTITÉ DE SEL RECOMMANDÉE?

Vous ne devriez pas consommer plus de 2300 mg de sodium par jour si :

**1**

vous avez 14 ans ou plus

**2**

vous êtes atteint d'hypertension artérielle, de diabète ou d'une maladie rénale

**3**

vous êtes de race afro-américaine

**4**

vous êtes enceinte

Les directives alimentaires 2012 pour l'apport en sel chez les Canadiens sont:

Nourrissons de 0 à 6 mois	120 mg/jour
Nourrissons de 7 à 12 mois	370 mg/jour
Enfants de 1 à 3 ans	1000 mg/jour
Enfants de 4 à 8 ans	1200 mg/jour
Adolescents de 9 à 13 ans	1500 mg/jour
Adultes de 14 à 50 ans	1500 mg/jour
Personnes âgées de 51 à 70 ans	1300 mg/jour
Personnes âgées de plus de 70 ans	1200 mg/jour

# COMMENT PUIS-JE DIMINUER LA QUANTITÉ DE SEL CONTENUE DANS MON ALIMENTATION?

Vous pouvez prendre plusieurs mesures pour réduire la quantité de sel contenue dans votre alimentation :



Mangez plus d'aliments frais et entiers comme des fruits et des légumes, car ils contiennent très peu de sodium.



Arrêtez d'ajouter du sel dans votre nourriture à table. Essayez d'ajouter de la saveur à vos plats avec d'autres épices ou des substituts du sel qui ne contiennent pas de sodium.



Utilisez peu ou pas de sel lors de la préparation et de la cuisson. Utilisez d'autres épices au lieu du sel.



Lisez les étiquettes sur toutes les boîtes de conserve, sur tous les emballages ou sur tous les mets surgelés pour vérifier la quantité de sodium contenue. Beaucoup de soupes, de plats cuisinés congelés, de viandes froides, de mélanges de riz instantanés, de nouilles et d'autres aliments préparés contiennent des quantités importantes de sodium.

Soyez conscient que les étiquettes sur les aliments indiquent la teneur en sodium plutôt que la teneur en sel et que la quantité est toujours exprimée en milligrammes (mg) plutôt qu'en grammes (g); 2300 mg est la même chose que 2,3 g de sodium. Les aliments qui contiennent moins que 140 mg de sodium par portion sont considérés comme pauvres en sel.

<b>NUTRITION FACTS</b>	
Serving Size 28 g	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 94	Calories from Fat 77
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 9g	13%
Saturated Fat 3g	14%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 24mg	8%
<b>Sodium</b> 347mg	14%



Vérifiez la teneur en sodium des collations, même de celles qui n'ont pas un goût salé.



N'utilisez pas beaucoup de sauces et de condiments comme le ketchup sur les aliments.



## QUELLE EST LA TENEUR EN SODIUM DE CERTAINS ALIMENTS COURANTS?

Les aliments entiers comme les fruits et les légumes frais contiennent très peu de sodium. La majeure partie du sodium que nous consommons est ajoutée au cours de la transformation et de la préparation des aliments.

La liste ci-dessous donne la teneur en sodium de quelques groupes d'aliments différents.

Aliment	Portion	Teneur en sodium (mg)
<b>Céréales et produits céréaliers</b>		
Céréales cuites, riz ou pâtes alimentaires, non salées	½ tasse	0 à 5
Céréales prêtes à manger	1 tasse	100 à 360
Pain	1 tranche	110 à 175
Légumes, Frais ou congelés, cuits sans sel	½ tasse	1 à 70
En conserve ou congelés avec de la sauce	½ tasse	140 à 460
Jus de tomate, en conserve	¾ tasse	820
Fruit frais, surgelés ou en conserve	½ tasse	0 à 5
<b>Produits laitiers faibles en gras ou sans gras</b>		
Lait	1 tasse	120
Yogourt	226 g (8 oz)	160
Fromages naturels	43 g (1½ oz)	110 à 450
Fromages fondus	43 g (1½ oz)	600

Aliment Portion Teneur en sodium (mg)	Portion	Teneur en sodium (mg)
<b>Noix, graines et haricots secs</b>		
Arachides, salées	1/3 tasse	120
Arachides, non salées	1/3 tasse	0 à 5
Haricots, cuits à partir de haricots secs ou congelés sans sel	1/2 tasse	0 à 5
Haricots, en conserve	1/2 tasse	400
<b>Viandes, poissons et volailles</b>		
Viande fraîche, poisson ou volaille	85 g (3 oz)	30 à 90
Thon en conserve, dans l'eau, sans sel ajouté	85 g (3 oz)	35 à 45
Thon en conserve, dans l'eau	85 g (3 oz)	250 à 350
Jambon, maigre, rôti	85 g (3 oz)	1020
Oeuf	1 oeuf, cru	60 à 80
<b>Aliments prêts à manger, condiments et sauces</b>		
Whopper de Burger King	1 sandwich	1020
Frites de Burger King	moy. ou grosse	640 à 880
Ketchup	1 cuillère à soupe	200
Moutarde	1 cuillère à café	80
Sauce soja	1 cuillère à soupe	914
Sel de table	1 cuillère à café	2326

Manger moins de sodium est l'un des changements les plus faciles que vous pouvez faire dans votre alimentation. Vous deviendrez plus sensible au goût du sel dans les aliments après avoir suivi un régime faible en sodium pendant un certain temps. Cela prend environ 30 jours pour la plupart des gens; il est donc important de ne pas arrêter avant.

Vous allez certainement réaliser que vous aimez manger des aliments qui contiennent moins de sel et qui sont moins transformés. Certains aliments comme les soupes en conserve et les viandes emballées peuvent commencer à avoir un goût trop salé.

Vous pouvez utiliser des mélanges d'herbes et d'épices pour ajouter de la saveur à vos aliments, mais faites attention aux mélanges d'assaisonnements qui peuvent contenir du sel comme le poivre de citron, l'assaisonnement cajun et les épices à noircir.

Si vous prenez des médicaments ou si vous avez des problèmes médicaux, assurez-vous de vérifier auprès de votre professionnel de la santé avant de modifier votre régime alimentaire. N'utilisez pas de substituts de sel à base de potassium à moins que votre professionnel de la santé ne l'approuve.

#### **POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS**

Visitez le site de Santé Canada pour en apprendre davantage sur le sel dans votre alimentation et bien plus à l'adresse : <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/sodium-fra.php>

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/sodium/index-fra.php>



## **LES ALIMENTS PAUVRES EN SEL :**

- eaux pauvres en sel : « Spa, Spa Barisart, Duke, Volvic, Evian, Valvert, Vittel, Salvetat, Pierval, Contrexeville, San Benedetto, Bru, Perrier, Rocheval, Chaudfontaine, Orée des bois, St Amand,
- San Pellegrino, eau du robinet » : max 44 mg de Na/litre.
- pommes de terre
- riz, pâtes, couscous, polenta, semoule, farine
- fruits frais, fruits surgelés, en conserves, ou en compotes
- les jus de fruit frais
- légumes frais ou surgelés non préparés, les jus de légumes maison
- potage de légumes maison : légumes frais ou surgelés non préparés + (féculents si souhaité) + eau et ajouter des épices et/ou des aromates ou 1 cube bouillon *Liebig pauvre en sel* / 2 litres d'eau
- viande fraîche, viande surgelée non préparée : boeuf, veau, porc, agneau, volaille, gibier
- viande froide : rosbif, rôti de porc, de dinde, poulet rôti froid en petite quantité : jambon cuit
- poisson frais, poisson surgelé non préparé
- oeufs
- fromage : frais - blanc, mozzarella, ricotta, cottage, gervais, ... (voir liste en annexe) en petite quantité : Passendale, Brie, Camembert,...
- lait, yaourt, lait battu, crème
- matières grasses non salées : huiles végétales, margarines végétales (« Bécel, Vitelma, Alpro,...) beurre non salé
- les garnitures sucrées : confiture, marmelade, sirop de liège, choco à tartiner, miel, ...

## LES ALIMENTS RICHES EN SEL

- viandes fumées et charcuteries : jambon, lard, filet d'Anvers, filet de saxe, viande de grison, salami, saucisson, saucisses, pâtés, boudins,...
  - viandes hachées préparées : haché préparé, saucisses, crépinettes, paupiettes
  - viandes préparées : plats préparés, salades de viande...
  - conserves de viande : pâtés, saucisses de Francfort, viennoises, boulettes, rillettes, corned beef,...
  - poissons fumés : hareng, saumon, truite, anguille, maquereau,...
  - conserves de poisson : anchois, maquereau, sardines, saumon, thon, harengs marinés, rollmops, caviar et autres oeufs de poisson (lompe,...)
  - poissons préparés : plats surgelés préparés, poisson pané (fish stick), harengs en sauce, anchois préparés, maatjes, salade de poisson, terrines et mousses de poissons, surimi
  - mollusques et crustacés : huîtres, moules, homard, langoustines
  - fromages : bleus, comté, chedd
- Les aliments riches en sel
- viandes fumées et charcuteries : jambon, lard, filet d'Anvers, filet de saxe, viande de grison, salami, saucisson, saucisses, pâtés, boudins,...
  - viandes hachées préparées : haché préparé, saucisses, crépinettes, paupiettes
  - viandes préparées : plats préparés, salades de viande...
  - conserves de viande : pâtés, saucisses de Francfort, viennoises, boulettes, rillettes, corned beef,...
  - poissons fumés : hareng, saumon, truite, anguille, maquereau,...
  - conserves de poisson : anchois, maquereau, sardines, saumon, thon, harengs marinés, rollmops, caviar et autres oeufs de poisson (lompe,...)

## **Suite.... LES ALIMENTS RICHES EN SEL**

- poissons préparés : plats surgelés préparés, poisson pané (fish stick), harengs en sauce, anchois préparés, maatjes, salade de poisson, terrines et mousses de poissons, surimi
- mollusques et crustacés : huîtres, moules, homard, langoustines
- fromages : bleus, comté, cheddar, Edam, feta, fromages fondus... (voir liste en annexe)
- conserves de légumes, les jus de légumes
- les conserves de légumes secs
- potages en boîte, surgelés, et déshydratés (type RoyCo...)
- plats surgelés à base de légumes et/ou de pommes de terre : gratins de légumes, légumes en sauce, purées, croquettes, gratin dauphinois
- purées instantanées
- plats préparés du traiteur et du commerce
- choucroute
- fruits oléagineux salés : amandes salées, cacahuètes salées, pistaches salées,...
- biscuits apéritifs, chips, pop-corn salé, bretzels salées, sticks au sel, olives marinées
- matières grasses salées : beurre salé, margarines et minarines ordinaires, beurre d'arachide,...
- bouillons et fond de : boeuf, veau, volaille, poisson et légumes en cubes, en poudre ou liquides (Liebig, Oxo, Knorr,...) et les cubes dégraissés
- mélanges d'épices
- sauces commerciales : sauce soja, sauce Worcester, Maggi, tapenade, pesto,...ar, Edam, feta, fromages fondus...
- conserves de légumes, les jus de légumes



*Pour relever le goût des aliments,  
utilisez ...*



## *les herbes aromatiques*

*ail, échalote, oignon, persil, ciboulette, estragon, cerfeuil, basilique,  
thym, romarin, sauge, menthe, aneth, roquette, marjolaine,  
raifort, coriandre, laurier, ...*

*Pour relever le goût des aliments, utilisez ...*



## *les épices*

*poivre, muscade, gingembre, curry  
s/sel, safran, piment, paprika, cumin,  
clou de girofle, genièvre, cannelle,  
anis, vanille,...*



*du citron*

# *Pour relever le goût des aliments, utilisez ...*

## *du vinaigre aromatisé*

*vinaigre de vin, pommes, framboises,  
Xéres, estragon, balsamique,...*



## *de l'huile aromatisée*

*première pression, huile aux herbes,  
huile pimentée,...*



## *Cuisiner au vin*

*un très grand pourcentage de l'alcool s'évapore*

*Mariner, ou flamber les viandes, volailles et poissons  
pour donner des goûts aromatiques.*

*Déconseillés : les levures chimiques, poudres « digestives », comprimés effervescents,  
bicarbonate de soude, pastilles pour la toux, sulfate de soude.*



## NUTRITION PUISÉE EN PROFONDEUR PAR LES RACINES



### Complexe LUZERNE

Code 57110

La **Luzerne** regorge de nutriments. Ses racines atteignent jusqu'à six mètres de profondeur (20 pieds), à la recherche de nutriments et minéraux provenant des dépôts dans le sol, tandis que ses feuilles recueillent de grandes quantités de chlorophylle par le biais d'un processus naturel appelé photosynthèse. La luzerne est traditionnellement utilisée comme herbe médicinale et tonique nutritif.

Le Complexe Luzerne est une formule originale du Dr Shaklee.



AVEC Fer – Code 57440  
SANS Fer – Code 57445

Depuis le début de Shaklee Corporation en 1956, les formulations **Vita-Lea** ont été améliorées à maintes reprises par les scientifiques de recherche et développement de Shaklee pour être à l'avant-garde des avancements dans le domaine de la nutrition humaine et pour utiliser les technologies améliorées qui offrent une meilleure biodisponibilité aux ingrédients.

**Vita-Lea** est le supplément de vitamines et minéraux multiples et le produit vedette de Shaklee. Notre produit s'inspire du produit original du Dr Forrest C. Shaklee, "Vitalized Minerals", élaboré en 1915 pour donner aux patients en convalescence à la maison après une chirurgie et formulé comme produit d'usage quotidien renfermant un vaste spectre de vitamines et minéraux. Le Dr Shaklee pensait que les vitamines et minéraux – d'un aussi grand nombre d'ingrédients de sources naturelles que possible – étaient "vitalement" importants pour permettre au corps de bien fonctionner et pour le maintien de la bonne santé pendant toute la vie.



AVEC Fer – Code 57440  
SANS Fer – Code 57445



La nourriture est parfois un moyen d'oublier ses problèmes.

## Les fleurs de Bach, votre solution régime

*Avant de vouloir **perdre du poids**, essayez de comprendre pourquoi vous en prenez. Stress, ennui, peur... une fois les causes identifiées, faites appel aux **fleurs de Bach** qui vont vous aider à mincir.*

Face à la nourriture, nous ne sommes pas tous égaux. En effet, chaque individu ne va pas manger de la même façon, les mêmes choses ou la même quantité. Cela est dû au fait que nous sommes tous différents physiquement, mentalement et émotionnellement.

Le simple fait de penser que nous mangeons pour nous nourrir n'est pas toujours vrai. Il arrive également que nous mangions même lorsque nous n'avons pas faim. Nous le faisons consciemment, ou inconsciemment, afin de régler des problèmes comme le stress, la solitude, l'ennui, la peur... La nourriture devient alors un moyen apaisant qui permet d'oublier les problèmes momentanément. Sauf qu'en fuyant un problème, un autre problème surgit : la prise de poids !



**Les fleurs de Bach aident à être plus zen face à la nourriture.**

Les fleurs de Bach peuvent alors devenir une solution, accompagnées d'un régime alimentaire équilibré, pour perdre du poids. Elles permettent de transformer les émotions négatives en émotions positives. Cela aura donc pour résultat un rééquilibrage de la sphère émotionnelle et donc vous évitera de trop manger ou mal manger.

Peu à peu, les résultats seront là. En effet, vous vous sentirez mieux dans votre tête et aurez une attitude différente face à la nourriture. Puis, au fur à mesure, vous commencerez à perdre du poids ce qui vous permettra d'être également mieux dans votre corps. En plus, les fleurs de Bach auront pour effet de baisser l'appétit, de diminuer la consommation de certains produits (chips, sucreries, pommes de terre...) et d'améliorer les problèmes liés à la digestion.





**Les fleurs de Bach peuvent compléter un régime.**

Attention, les fleurs de bach ne peuvent pas à elles toutes seules permettre de perdre du poids. En effet, il est important de les associer à un régime alimentaire équilibré, à une bonne hygiène de vie, ainsi qu'à une activité sportive régulière. Dans ce cas, la perte de poids sera non seulement facile mais également durable.

Alors, au lieu de vouloir perdre du poids et de vous lancer dans des régimes abracadabrants, commencez plutôt par répondre à une question : pourquoi est-ce que je suis en train de prendre du poids ? Une fois que vous aurez la ou les réponses à cette question, tournez-vous vers les fleurs de bach.



# Élixirs floraux et fleurs de Bach

## *Les élixirs floraux*

Un **élixir floral** est une eau dans laquelle on aurait transféré le « taux vibratoire » spécifique d'une fleur.

En prenant un élixir, un individu pourrait modifier son propre taux vibratoire, ce qui aurait une influence bénéfique sur ses émotions, son attitude, ses traits de caractère et indirectement sur sa santé et son bien-être.

## Équilibrer son caractère et ses émotions

Elles permettraient non pas de traiter directement des maladies ou des affections spécifiques, mais d'intervenir sur les **déséquilibres émotifs**, sur le caractère, la personnalité, le tempérament ou les attitudes des individus. Les élixirs aideraient à équilibrer les différents plans (physique, émotif, mental et spirituel), à mieux gérer les sautes d'humeur et les idées noires, et à acquérir certaines qualités. Par exemple, la fleur du mélèze favoriserait la confiance en soi; la fleur d'églantier, la joie de vivre; la fleur d'aigremoine, la paix de l'esprit, et le zinnia, le rire et la dédramatisation.

## Une méthode simple

Pour se soigner à l'aide d'**élixirs floraux**, on doit d'abord repérer nos **traits de caractère nuisibles**

Ce processus, relativement simple, exige de prendre du recul par rapport à soi-même, ce qui n'est pas toujours facile. De plus, pour un même symptôme, plusieurs fleurs peuvent être indiquées. Il s'agit alors de découvrir la cause profonde du problème. **Qu'est-ce qui se cache derrière une dépression, par exemple? Cela peut être un deuil mal vécu, un congédiement, une vive déception...**



## EXEMPLES

- 1. HONEYSUCKLE** (Chèvrefeuille)  
*pour préparer l'avenir sans nostalgie.*
- 2. CRAB APPLE** (Pommier sauvage)  
*pour se sentir bien dans son corps.*
- 3. HORNBEAN** (Charme)  
*pour retrouver tonus et énergie.*

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

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





*La vie peut parfois vous bousculer*  
Les Fleurs de Bach  
*rééquilibrent vos émotions*

Voyage des Sens



## DÉTOX

Prendre note que la cure  
début le **30 mars** et  
la prochaine doit débuté  
le **29 avril** prochain



Il est préférable de débiter la  
cure durant la lune noire pour  
contrer l'éclosion des parasites  
et des champignons dans nos  
intestins qui est plus forte au  
moment de la pleine lune.

Il ne faut pas être inquiet des  
effets qui accompagnent la  
cure. Vous pourriez avoir  
quelques légères douleurs au  
bas de l'abdomen et  
symptômes tel que des selles  
avec des picots divers ; c'est  
la cure qui fait son œuvre.  
Il se peut que vous ayez une  
envie de gras car le foie se  
décharge du gras qui  
l'encrasse et devient avide de  
gras. Il se peut donc que vous  
ressentiez des rages  
d'aliments plus gras.

## DÉTOX

Prendre note que la cure  
début le **30 mars** et  
la prochaine doit débuté  
le **29 avril** prochain



Il est préférable de débiter la  
cure durant la lune noire pour  
contrer l'éclosion des parasites  
et des champignons dans nos  
intestins qui est plus forte au  
moment de la pleine lune.

Le foie étant l'organe  
des émotions;

Il y a possibilité de tristesse,  
de colère mais ce n'est que  
passager.

Le DTX nettoie et régénère le foie  
et augmente votre immunité.

Tenez-vous loin de certains  
produits sur le marché  
qui purge le foie mais ne

le régénère pas comme le DTX.

# Vous avez des objectifs. Nous avons les choix.

**Avez-vous besoin de passer  
Avant et Après?**



## **Trousse Virage**

Trousse de 2 repas par jours

**Ou travaillez-vous à votre  
Après-Après<sup>MC</sup>?**



## **Trousse Mince et en Santé**

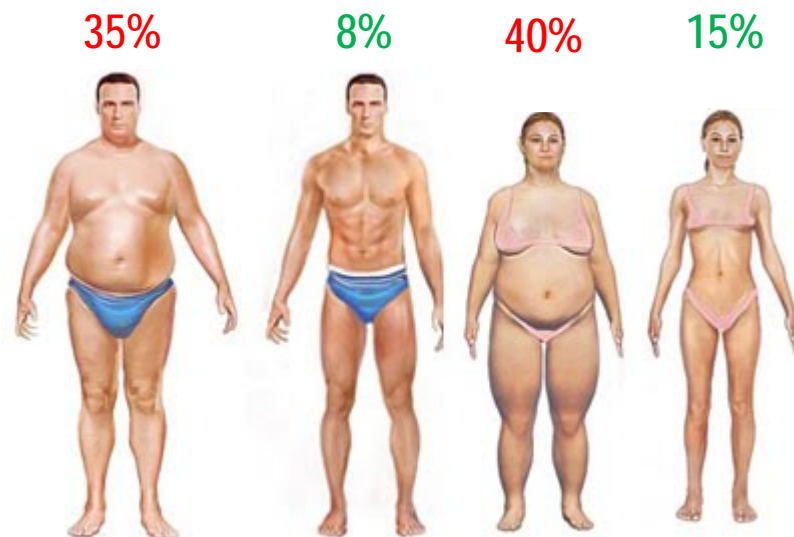
Trousse de 1 repas par jours



# La leucine

L'arme secrète de la guerre contre le gras

**La leucine, un acide aminé essentiel que le corps ne peut pas produire, aide à maintenir la masse musculaire maigre.**



Livre pour livre, les muscles brûlent plus de calories que le gras, même pendant votre sommeil. C'est pourquoi perdre des muscles précieux avec la plupart des régimes traditionnels facilite la reprise du poids une fois le régime terminé.

Favorisez plutôt la rétention de vos muscles en brûlant plus de gras avec des aliments riches en leucine, tels que légumineuses, blancs d'œufs ainsi que mélanges à smoothie, barres repas et barres collations Shaklee 180 qui sont remplis de leucine.

