

Shaklee
180
SPÉCIALISTE
INDÉPENDANT

Shaklee®
Créer des Vies Plus Saines™
Distributeur indépendant

Volet SANTÉ

Activités francophones Shaklee
www.InfoPourMoi.ca

Webinar hebdomadaire
31 mars 2014



avec Suzanne Leblanc, Naturopathe

Le sucre : **ami ou ennemi ?**

Qui n'a jamais craqué devant un paquet de bonbons ou une barre chocolatée ?

Pourtant, les méfaits des aliments sucrés sont connus : surpoids, caries...



Cette mauvaise réputation est d'ailleurs un peu exagérée. Car les sucres sont aussi les carburants de notre organisme !

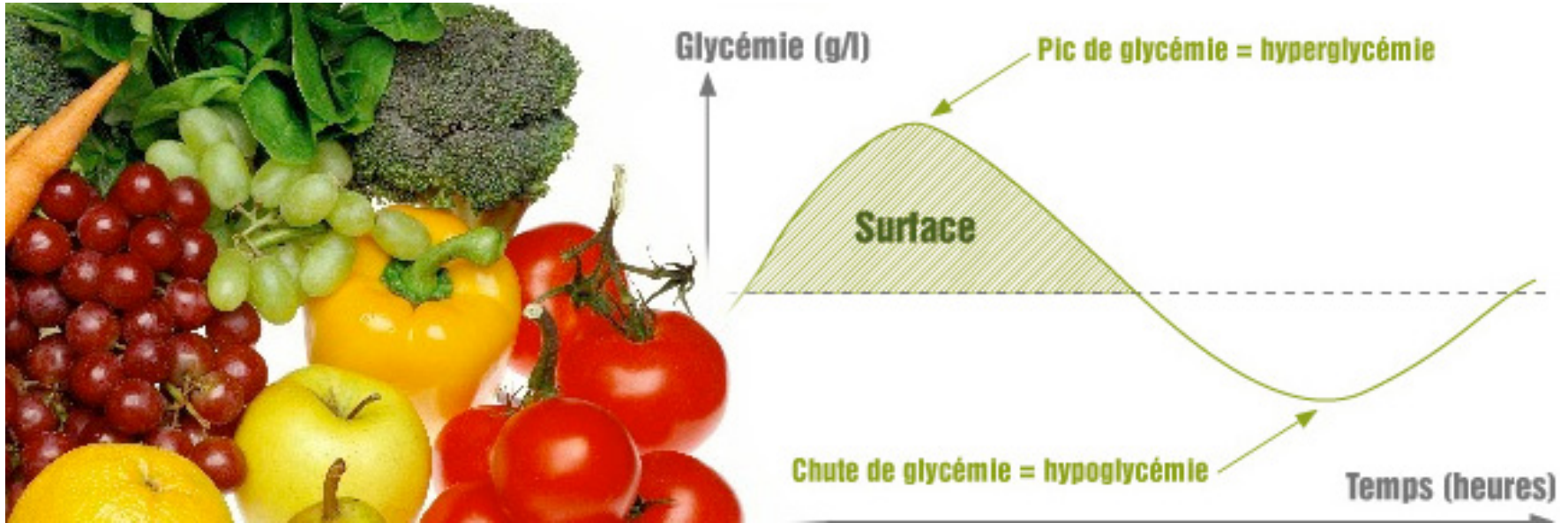


Les produits sucrés à la loupe

Dès notre plus jeune âge, nous avons une préférence naturelle pour le sucre. Cet élément essentiel à notre organisme lui apporte de l'énergie dont il a besoin pour fonctionner, notamment en cas d'effort. Mais, d'un point de vue nutritionnel, certains sucres sont plus bénéfiques que d'autres...

Comprendre l'index glycémique des aliments

Fini les sucres simples ou complexes, les sucres rapides ou lents... On préfère aujourd'hui évaluer l'index glycémique des aliments. Mais que signifie cette mesure, utilisée dans tous les domaines de la nutrition, du diabète aux régimes ?



Dans le monde des régimes ou de la nutrition, on parle de plus en plus de l'index glycémique des aliments. Mais que signifie cette mesure ?

Dr Annie Lacuisse Chabot : *L'index glycémique correspond au pouvoir sucrant des aliments. Par exemple, le glucose (sucre) a un pouvoir sucrant élevé. Ce qui veut dire que la glycémie (taux de sucre dans le sang) va augmenter d'une certaine manière dans le corps. C'est cette évolution de la glycémie qui va permettre de définir l'index glycémique.*

Chaque aliment a donc un index en fonction de la glycémie qu'il provoque, c'est-à-dire de l'augmentation du taux de sucre dans le sang.

Dr Annie Lacuisse Chabot : *Le sucre par exemple a un index glycémique (IG) à 100. Les pâtes qui transitent plus lentement dans l'organisme, ont un IG à 45 - donc plus bas. On pensait que le pain avait un IG de 75/80. En fait, bonne nouvelle : la baguette classique a un IG de 57 sur 100 ; ce qui veut dire qu'elle est composée de glucides complexes.*

On peut ainsi classer les aliments en fonction de cet indice, ce qui va permettre de faire de meilleurs choix nutritionnels.



Dr Annie Lacuisse Chabot : *L'introduction de glucides dans le corps entraîne une sécrétion d'insuline. Or, on sait qu'il est préférable d'éviter une trop forte augmentation de cette hormone. C'est la raison pour laquelle on préconise de privilégier les glucides complexes par rapport aux glucides simples (les glucides complexes ont des index glycémiques plus bas).*

Glucides à index glycémique élevé

Maltose (bière)	110
Glucose, sirop de blé	100
Fécule de pomme de terre	95
Amidon de maïs, maltodextrine	95
Pommes de terre au four	95
Pommes de terre frites	95
Purée de pomme de terre	90
Chips	90
Miel	85
Pain blanc (hamburger)	85
Carottes cuites	85
Corn flakes, pop-corn	85
Riz à cuisson rapide	85
Gâteau de riz	85
Riz soufflé	85
Fèves cuites	80
Potiron	75
Pastèques	75
Sucre (saccharose)	70
Pain blanc (baguette)	70
Céréales raffinées sucrées	70
Barres chocolatées	70
Pommes de terre bouillies pelées	70
Colas, sodas	70
Biscuits	70
Riz blanc, lait de riz	70
Maïs moderne	70
Nouilles, raviolis	70
Raisin sec	65
Pain bis	65
Pommes de terre cuites avec la peau	65
Betteraves	65
Confitures sucrées	65
Semoule raffinée	60
Riz long	60
Semoule raffinée	60
Bananes mûres, melons	60
Spaghettis blancs, bien cuits	55
Biscuits sablés	55

Glucides à index glycémique bas

Riz complet (brun)	50
Riz basmati long	50
Patates douces	50
Pâtes complètes (blé entier)	50
Spaghettis <i>al dente</i>	40
Petits pois frais	40
Céréales complètes sans sucre	40
Sarrasin (farine de blé noir intégral)	40
Flocons d'avoine	40
Haricots rouges	40
Jus de fruits frais sans sucre	40
Pain noir	40
Pain de seigle complet	40
Pain 100 % intégral	40
Bananes vertes	40
Figues sèches	40
Pâtes intégrales <i>al dente</i>	40
Figues, abricots secs	35
Maïs indien	35
Riz sauvage	35
Quinoa	35
Carottes crues	30
Laitage	30
Haricots secs, blancs	30
Lentilles brunes, jaunes	30
Pois chiches	30
Haricots verts	30
Vermicelles de soja	30
Marmelade sans sucre	22
Lentilles vertes	22
Flageolets	22
Pois cassés	22
Chocolat noir (+ de 70 % de cacao)	22
Amandes, noisettes, noix	22
Fructose, sirop d'agave	20
Avocat	20
Soja, cacahuètes	15
Abricots frais	15
Légumes verts, tomates, oignons, salades... ..	< 15

En privilégiant les aliments à index glycémique bas, on évite ainsi les pics de sécrétion d'insuline, mais aussi le stockage sous forme de graisse et donc à terme les kilos. Mais il ne faut pas pour autant bannir les aliments à fort index glycémique. La réalité est un peu plus compliquée, pour parvenir à l'équilibre alimentaire.

Dr Annie Lacuisse Chabot :
Donc il faut manger de tout, pas en trop grande quantité, mais suffisamment !

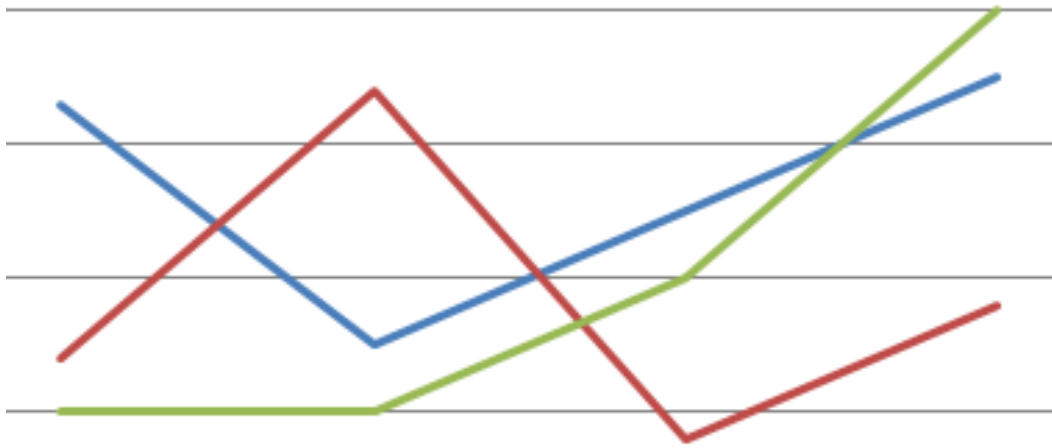


Les alternatives au sucre

Notre consommation de sucre

Dans les pays industrialisés, la consommation journalière de sucre est très importante. Elle avoisine les 100g de sucre par jour par habitant, alors qu'elle ne devrait pas dépasser 50g dans le cadre d'une alimentation équilibrée, c'est-à-dire lorsque l'apport calorique journalier recommandé se situe entre 1800 et 2600 calories (variable selon le sexe, le poids, la taille, l'activité, etc...).

A titre d'exemple, les français (qui n'en sont pas un justement en ce domaine), consomment en moyenne 35 kilos de sucre par an, alors que la moyenne mondiale est de 20 kg. La situation est la même au Canada, où une calorie ingérée sur cinq provient du sucre de manière directe ou indirecte (biscuits, boissons, etc...)



Nos besoins en sucre

Pour satisfaire ses besoins en énergie, l'organisme a besoin d'un sucre appelé glucose.

Il ne s'agit pas du sucre blanc « classique » qui après son raffinage perd des vitamines et des minéraux essentiels à la santé.

Ce sucre blanc, également appelé saccharose, peut en outre avoir des effets néfastes sur la santé s'il est consommé en excès, et provoquer à terme de l'hyperglycémie ou du **diabète de type 2**.

Pour que l'organisme fonctionne correctement, la glycémie (= taux de glucose) doit varier entre 0,80 et 1,10 grammes par litre de sang à jeun, et entre 1 et 1,40 grammes dans les 2 heures qui suivent un repas.

Pour tous ceux qui souhaitent ou qui doivent contrôler leur consommation de sucre, il est important de savoir qu'on trouve différentes alternatives au sucre blanc avec des index glycémiques variables, c'est-à-dire influant plus ou moins sur la glycémie.

L'avis de notre spécialiste

On entend souvent dire que le sucre s'apparente à une drogue. Notre consommation quotidienne est telle qu'il en devient difficile de se passer de sucre.



Tout le monde sait bien qu'il est parfois compliqué de résister à la tentation de se ruer au fond d'une boîte de biscuits ou d'un pot de crème glacée.

Des scientifiques de l'Université de Californie ont affirmé dernièrement dans la prestigieuse revue *Nature*, que le sucre aurait des caractéristiques néfastes, communes à celles des substances très contrôlées et dangereuses comme l'alcool ou le tabac.

Hélène Baribeau



Les édulcorants artificiels

Les édulcorants de synthèse sont accusés d'être néfastes pour la santé. Issus de modifications chimiques, ils sont cependant rigoureusement contrôlés.

Aujourd'hui, les différentes études sur le sujet se contredisent. Aucune ne permet d'affirmer un réel danger pour la santé à condition de ne pas dépasser les DJA (doses journalières acceptables), notion toutefois assez floue et variable d'un pays à l'autre.

L'aspartame

Le goût sucré de l'aspartame provient de l'association de 2 acides aminés. Son pouvoir sucrant est 180 fois supérieur à celui du sucre, bien qu'il ne contienne que 4 kcal par gramme.

Présenté sous forme de poudre ou de sucrettes, l'aspartame peut être substitué au sucre classique dans les préparations froides de préférence, car à haute température (100-110°C), l'aspartame perd son pouvoir sucrant. *10g d'aspartame = 100g de sucre*

Certains professionnels de santé accusent l'aspartame d'être potentiellement toxique et cancérigène mais aucune étude n'a réellement permis de le compromettre si sa consommation ne dépasse pas les 40 mg par kilogramme et par jour (soit 18 canettes de soda allégé en sucre pour une personne de 60kg).



La saccharine

Elle conserve son pouvoir sucrant à la cuisson, et peut donc être intégrée dans de nombreux plats. Le pouvoir sucrant de la saccharine est de 300 à 500 fois plus important que celui du saccharose. Actuellement, on ne peut trouver de la saccharine qu'en pharmacie. Sa consommation ne doit pas dépasser 5 mg par kilo de poids corporel par jour.

Le cyclamate

Au même titre que la saccharine, le cyclamate ne peut être utilisé que comme additif alimentaire. Il porte donc la mention « édulcorant de table » car aucun produit « transformé » trouvé dans le commerce ne peut en contenir. Également réglementée, sa consommation ne doit pas être supérieure à 11 mg par kilo de poids corporel par jour.





La stévia

Autorisée en Europe depuis 2011 en tant qu'additif alimentaire, la stévia est commercialisée sous forme de poudre ou sous forme liquide.

Cet édulcorant vient d'une plante, *la Stevia Ribaudiana*. Il n'apporte aucun sucre ni calorie, bien que son pouvoir sucrant soit de 100 à 300 fois supérieur à celui du sucre blanc.

2g de stévia = 100g de sucre

Tout comme l'aspartame, la stévia peut remplacer le sucre à la fois dans les recettes froides et chaudes. Elle est contrairement à l'aspartame, extrêmement stable à la chaleur pour toutes les formes de cuissons habituelles ou au four (180°C).

Le xylitol ou sucre de bouleau

Extrait de l'écorce de bouleau, il a l'avantage d'avoir le même goût et le même pouvoir sucrant que le sucre blanc avec un **index glycémique** beaucoup plus faible.

Le xylitol peut être utilisé dans n'importe quelle préparation mais il faut savoir qu'à la cuisson, son goût sucré augmente.

100g de xylitol = 100g de sucre

Les quantités du xylitol correspondent à celles du sucre car il possède exactement le même pouvoir sucrant.

Consommé en trop grandes quantités, le xylitol pourrait avoir des effets diarrhéiques. Il est conseillé de ne pas dépasser 50g par prise.



Le sirop d'agave

Extrait d'une plante, l'*Agava tequilana*, le sirop d'agave possède un goût neutre idéal pour la cuisine. Son pouvoir sucrant est plus important que celui du sucre blanc, et son index glycémique (15), beaucoup plus faible que celui du miel, ce qui permet d'éviter les pics d'insuline. Il se compose essentiellement de fructose, un sucre que l'on trouve également dans les fruits. *50g de sirop d'agave = 150g de sucre*

Le sirop d'érable

Ce sirop provient de la sève de l'érable portée à ébullition. Avec un pouvoir sucrant 1,4 fois plus élevé que celui du sucre blanc, il est riche en **vitamine B**, en protéines et en **minéraux** comme le zinc, le calcium, le potassium ou le manganèse. Son index glycémique est plus faible (65) que celui du sucre (70).

Le sirop de riz

Le sirop de riz provient de la fermentation de riz brun. Il se comporte dans l'organisme comme un sucre lent, évitant ainsi de provoquer des pics d'insuline. Son pouvoir sucrant est un peu moins fort que celui du sucre blanc et son goût un peu plus prononcé que le sirop d'agave. Riche en vitamines et minéraux, il a cependant tendance à se liquéfier à la cuisson, rendant son utilisation en pâtisserie plus difficile.

La mélasse

Produite à partir du sucre de canne, la mélasse possède de nombreuses propriétés. Ce sirop brun foncé est en effet très riche en sels minéraux (2 cuillères à soupe de mélasse couvrent les besoins quotidiens en fer), ainsi qu'en vitamine B (B2 et B6). Son index glycémique est le même que celui du sucre (70).

Le sirop de Yacon

Peu connu, le sirop de Yacon, dont l'aspect rappelle celui du caramel, est extrait d'un tubercule péruvien. Il est composé de fructo-oligosaccharide, un sucre qui ne pénètre pas l'organisme et qui, n'étant pas assimilé, ne provoque pas de pics d'insuline. Le sirop de Yacon est également riche en potassium et en antioxydants. *25g de sirop de Yacon = 150g de sucre*

Les autres sucres



Le miel

Bien que le miel ait le même index glycémique que le sucre, il est moins calorique que ce dernier (64 kcals contre 84 kcals pour 20g). Il possède, en plus, de nombreux antioxydants, vitamines et minéraux. Le miel pourra donc remplacer le sucre dans de nombreuses recettes : pâtisseries, boissons chaudes ou même dans les viandes, pour un rendu sucré/salé.

50g de miel = 100g de sucre

Le sucre de coco

Provenant de la sève de la fleur de cocotier, le sucre de coco ressemble au sucre roux, et peut donc être utilisé de la même manière. Il a comme avantage de posséder un index glycémique très bas : environ 24,5.

Le kitul

Le kitul est extrait de la sève des tiges des fleurs du Caryota Urens, palmier de Ceylan. Il est riche en minéraux comme le calcium et le fer et également en vitamines B1, B12, et C.

Le rapadura

Le rapadura est issu de la canne à sucre. Cependant, il n'est pas raffiné et possède donc encore tous ses minéraux et ses oligo-éléments. Consommé en trop grandes quantités, il peut causer les mêmes troubles diarrhéiques que le saccharose.

Le demerara

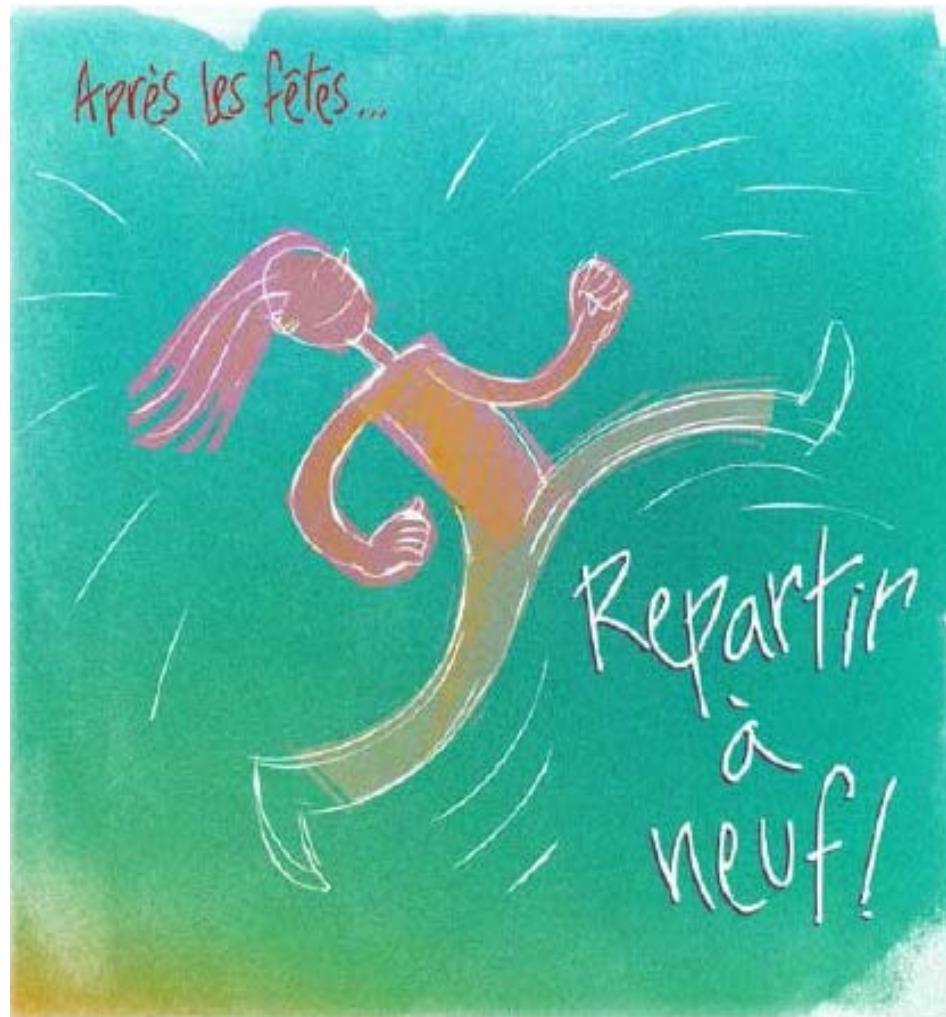
Le demerara, qui provient de Guyane, est également extrait du sucre de canne. Il se présente sous forme de cristaux blonds enrobés de mélasse. Plus parfumé que la cassonade, il est également plus riche en fer, magnésium, calcium, phosphore, potassium et vitamine B et E.

MAINTENANT RÉCAPITULONS

**depuis janvier 2014
jusqu'à maintenant**

No. 1
6 janv.

Réadapter son alimentation



1^{er} conseil
HYDRATEZ-VOUS

2^e conseil
NE BOUDEZ PAS
LES FRUITS ET LES
LÉGUMES

3^e conseil
MANGER
LENTEMENT ET
MACHER BIN LES
ALIMENTS

4^e conseil
BOUGER,
MARCHEZ COUREZ

No. 2
13 janv.

Comment vivre pleinement et en meilleure santé ...



1 – J’adopte un comportement raisonnable.

2 – Je ne saute pas de repas.

3 – Je me bouge.

4 – Je continue à me faire plaisir.

5 – Je reprends de bonnes habitudes alimentaires.



Que se passe-t-il quand...

- 1 - je saute le petit-déjeuner?
- 2 - je mange du chocolat entre les repas?
- 3 - je mange une pomme en collation ?
- 4 - je passe la journée assis?
- 5 - je passe la journée en colère ?
- 6 - je passe une bonne journée ?
- 7 - je ne dors que cinq heures ?



Une perte de poids réussie.

Sans objectifs, vous n'auriez aucune idée du temps nécessaire pour perdre vos kilos en trop.

1. Combien de poids voulez-vous perdre ?



2. Quel est le laps de temps, vous accordez-vous pour perdre ce poids ?



3. Ensuite, écrivez vos réponses sur une feuille de papier. Ah oui, laissez-nous vous dire que l'écriture de vos objectifs est l'un des moyens infallibles de faire en sorte que vous ne les oubliez jamais ! Après avoir écrit vos objectifs de perte de poids, faites-en des copies, et collez vos objectifs à plusieurs endroits.



No. 5
10 févr.

L'efficacité d'un programme complet

Qu'est-ce qui fait l'efficacité d'un programme complet?

90
jours pour
perdre du poids


90
jours pour apprendre
comment ne pas
le reprendre

Shaklee
180

**BRÛLER LE GRAS,
PAS LES MUSCLES**

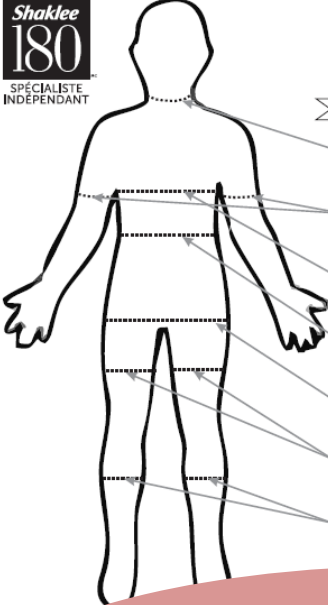
Perdre du poids peut s'avérer aussi simple que difficile.

Nous en convenons avec vous. C'est pourquoi nous avons utilisé notre savoir de plus de 50 ans en nutrition pour concevoir un plan plus simple et sain pour nous tous.



Nom: _____

	AVANT		APRÈS	
DATE				
COU				
BRAS SUPÉRIEUR	D / G	D / G	D / G	D / G
POITRINE				
TAILLE				
HANCHES				
CUISSES	D / G	D / G	D / G	D / G
MOLLETS	D / G	D / G	D / G	D / G



Disponible sur www.InfoPourMoi.ca
 Onglet Bibliothèque – Section Divers
 Mesures du corps

Les bienfaits de l'activité physique



No. 7
3 mars

Intelligence émotionnelle

Test : Quel est votre profil émotionnel ?

<http://test.psychologies.com/quel-est-votre-profil-emotionnel>

Que faire ?

Pour que le stress n'ait pas trop de répercussions sur le poids

Il faut conserver un vrai repas, à heure fixe.
Manger dans le calme, des aliments savoureux qui procurent du plaisir et du rassasiement.



No. 8
10 mars

Respiration / Détox

Test : Savez-vous respirer ? <http://test.psychologies.com/savez-vous-respirer>

Réapprendre à respirer

Pour gérer nos émotions ou apaiser nos douleurs, le conseil revient en boucle :

il faut res-pi-rer !

Oui, mais comment ?

Pour en savoir plus, nous avons pris rendez-vous avec Rosalie Evelyn, une psychologue qui a fondé sa thérapie sur le souffle.

Détox de printemps
pour être en forme
cet été



Mars est le mois de la nutrition

No. 9
17 mars

Gras

No. 10
24 mars

Sel

No. 11
31 mars

Sucre



Choisissez la

SANTÉ

pour la vie

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^{MC}?**



Trousse Mince et en Santé

Trousse de 1 repas par jours



Autant de nutrition santé*
pourrait vous coûter plus de
21 \$ au supermarché

Protéines

● 4 OEUFS

Fibres

🌱 1 TASSE DE BROCOLI

🌱 1 TASSE DE CHOU-FLEUR

🍍 1 TASSE D'ANANAS

Calcium

🥛 2 TASSES DE LAIT

Vitamine D

🐟 10 OZ DE THON

Leucine

🐔 5 OZ DE POITRINE DE POULET

* Ces articles totalisent jusqu'à 21 \$ dans un supermarché typique

Shaklee

180



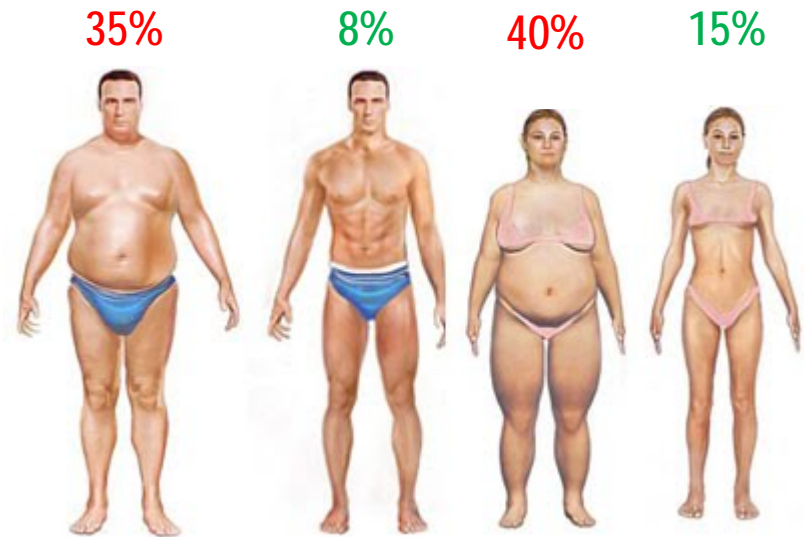
SAVOUREZ
UN DÉLICIEUX
SMOOTHIE SANTÉ
POUR MOINS DE

3 \$
PAR
REPAS

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.

