

Volet SANTÉ

Webinar hebdomadaire
5 mai 2014



avec
Suzanne Leblanc
Naturopathe



Douze façons de réduire l'hypertension

Certains considèrent l'hypertension comme la maladie du siècle. Ce phénomène toucherait pas moins de 60 millions de Nord-américains et pourrait devenir, dès 2020, la principale cause de mortalité sur la planète. Il est cependant possible de réduire sa tension artérielle avec des gestes simples, bénéfiques pour votre santé.

L'alimentation



1 Le gras

En modifiant votre alimentation, vous pouvez réduire votre pression artérielle. Limitez la consommation de viandes rouges, de sucre et d'aliments riches en graisses animales. Optez plutôt pour une alimentation basée sur les fruits et légumes, les viandes blanches, les poissons, les céréales complètes et les noix. Vous obtiendrez des résultats permanents.

2 Le sel

Limitez l'apport quotidien en sel. Ce condiment favorise l'hypertension. Ne mettez pas de salière sur la table, mais sachez également que le sel est présent dans de nombreux aliments, dont les conserves, plusieurs fromages, la moutarde et les gâteaux secs, entre autres. Vérifiez bien l'étiquetage des produits que vous consommez. Vous y trouverez des indications sur la teneur en sel des aliments que vous appréciez.





3

Le potassium

Bananes, brocolis, asperges, épinards et légumineuses sont riches en potassium. Or, le potassium est essentiel pour les contractions musculaires, dont celles du muscle cardiaque. De plus, cet élément réduirait également les risques d'accident vasculaire cérébral. Pensez-y lorsque vous irez au marché.

Au quotidien

4

Tensiomètre

La tension artérielle est instable. Vos activités quotidiennes, votre état émotionnel et votre environnement peuvent modifier votre pression sanguine. En utilisant un tensiomètre de qualité, vous serez en mesure de déterminer les moments de la journée où elle est la plus élevée. En outre, plusieurs personnes sont stressées lorsqu'elles passent chez le médecin. Les données alors obtenues par le professionnel de la santé risquent d'être faussées.





5

Exercices

Bougez! Marchez au moins trente minutes par jour. Faites du vélo ou de la natation quelques fois par semaine. L'exercice physique permet d'assouplir les vaisseaux sanguins. Votre tension artérielle diminuera de façon significative et vous pourrez ainsi réduire votre médication.

6

Café et thé

Modérez votre consommation de café et de thé. La caféine a pour effet de stimuler l'activité cérébrale et la tension artérielle. Certaines études le prouvent, d'autres contredisent cette affirmation. Soyez donc prudents et limitez à deux tasses quotidiennes votre consommation de café et de thé. Vous ne vous en porterez que mieux.



Les mauvaises habitudes

7

Tabac

L'abandon du tabac vous aidera également à réduire votre tension artérielle. Dès votre première bouffée, vos vaisseaux sanguins se contractent. Votre pression augmente. Ce phénomène se poursuit durant plusieurs dizaines de minutes après avoir éteint votre mégot. Si vous souffrez d'hypertension, le sevrage de tabac est une étape importante pour améliorer votre condition physique et votre santé.

8

Alcool

Parallèlement, il vous faudra réduire votre consommation de boissons alcooliques. Certes, un à deux verres par jour pour les femmes et trois consommations pour les hommes ont un effet bénéfique sur le cœur et les artères. Toutefois, si vous en consommez davantage, votre tension artérielle augmentera. De plus, l'alcool interfère sur les médicaments prescrits pour soulager l'hypertension.¹



9

Sommeil

Le corps humain a besoin de sommeil pour bien fonctionner. En écourtant vos nuits de façon répétée, en raison de votre travail ou de vos libations nocturnes, vous risquez d'augmenter votre tension artérielle. Même si les besoins varient d'une personne à l'autre, et d'une période de la vie à une autre, chaque être humain a besoin de sept à huit heures de sommeil par jour. De plus, vous reposerez votre corps et serez plus alerte pour le travail ou les loisirs.



10

Le stress



Réduisez le stress. Chaque élément lié au stress a une incidence sur votre tension artérielle. Prenez le temps de vivre. Limitez, autant que faire se peut, les agressions extérieures qui risquent d'augmenter votre pression sanguine. Certes, vous aurez besoin de faire des efforts pour limiter les impacts du stress sur votre vie, mais le jeu en vaut la chandelle.

11

Si votre hypertension nécessite une médication, prenez vos médicaments régulièrement.

Dans le cas contraire, la prise irrégulière de médicaments entraînera un risque accru de subir un accident vasculaire cérébral ou de devoir composer, tôt ou tard, avec des problèmes cardiaques. À vous de vous discipliner.

12

Poids

Contrôlez votre poids. Chaque kilo en moins réduit les risques de tension artérielle et, par ricochet, la médication nécessaire pour limiter l'hypertension. Trois ou quatre kilos peuvent donc faire toute une différence. Les personnes obèses devront faire un effort additionnel pour atteindre un poids santé.



**Voici Shaklee 180^{MC}
Possiblement le dernier
programme amaigrissant dont
vous aurez besoin.**

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



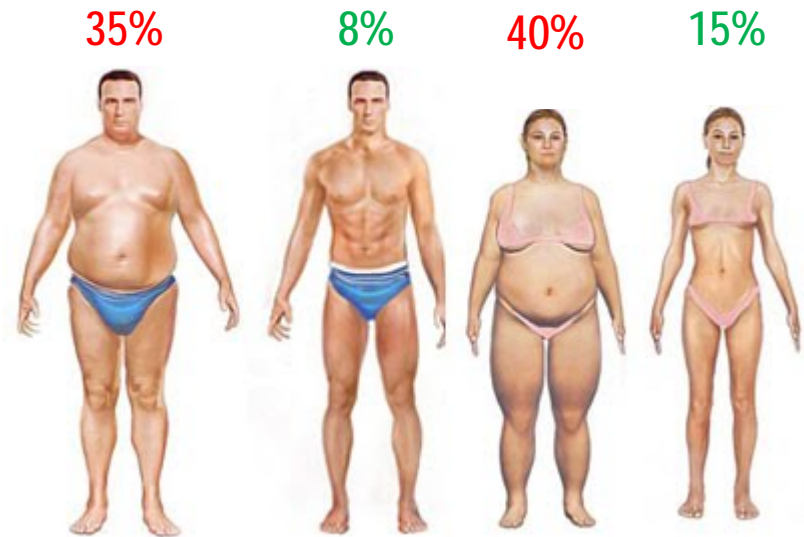
BRÛLER LE GRAS, PAS LES MUSCLES

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.

La leucine

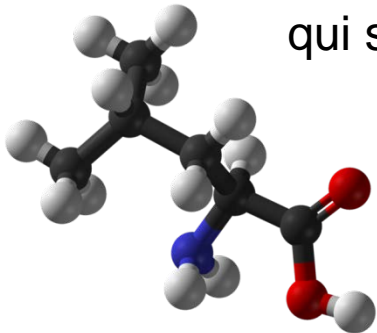
L'arme secrète de la guerre contre le gras

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.



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

Shaklee 180

Pour obtenir
tous les
nutriments santé
d'**une** seule
portion de
**Smoothie
Shaklee180**,
vous pourriez
dépenser
plus de 21 \$
au supermarché.

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



SAVOUREZ
UN DÉLICIEUX
SMOOTHIE SANTÉ
POUR MOINS DE

3\$ PAR
REPAS



Vous voilà mieux outillés pour combattre l'hypertension artérielle.
À vous maintenant d'éviter ce problème de santé,
plus fréquent chez les gens de 50 ans et plus.
Vous réduirez par la même occasion les risques d'accidents
vasculaires cérébraux et les problèmes cardiaques.

Bonne santé!