

A snowman is positioned on the right side of the image, wearing a black top hat, a red carrot nose, and a black scarf. It has three black buttons on its chest. The background is a winter scene with snow-covered trees and a bright sky.

# Webinar hebdomadaire Shaklee 180 20 janvier 2014

**Ce Webinar a uniquement pour but d'éduquer les personnes désirant supporter leur corps de façon holistique, avec une alimentation et des choix de vie sains, ainsi que des suppléments alimentaires.**

**Les informations ou recommandations ne remplacent pas l'avis ou le traitement médical. Shaklee Canada n'endosse ni ne garantit l'information de ce Webinar. Shaklee Corporation garantit tous ses produits lorsqu'ils sont utilisés selon ce pourquoi ils ont été conçus. Veuillez vous référer aux publications officielles de Shaklee Corporation pour cette information.**



Tout ce qu'il vous faut  
pour une nouvelle  
perspective pour votre  
silhouette

Pour une transformation réelle et durable, considérez les récompenses qui vous rendront heureux à long terme. Enseigner à vos enfants à nager, voir vos petits enfants recevoir leur diplôme universitaire, danser pendant toute une nuit...

Bien sûr, de beaux muscles abdominaux sont un motivateur puissant, mais comment les soutenir avec le temps? La première étape : vous engager à faire des changements de vie à long terme comme de meilleures habitudes alimentaires et faire de l'exercices régulièrement. Il vous faut un programme complet pour être plus mince et en meilleure santé.





# 1.

Que se passe-t-il quand...

## je saute le petit-déjeuner?



Au réveil, après une longue nuit de sommeil, votre corps a passé pas moins de 12 heures sans repas. Cela signifie que vous avez besoin de carburant. Plus précisément, votre système sanguin est sans doute à court de glucose. Si vous sautez le petit-déjeuner et quittez la maison avec une glycémie basse, votre cerveau, qui a besoin d'un taux constant de sucre dans le sang pour être efficace, ne fonctionnera pas à pleine capacité. Vous vous sentirez peut-être nauséux, nerveux, ou bien moins alerte. On a relevé à plusieurs reprises que les élèves qui mangent le matin ont une meilleure mémoire et apprennent plus que ceux qui ne le font pas.

«Le petit-déjeuner est important pour rester maître de votre appétit le reste de la journée», affirme Suma Dronavalli, endocrinologue. La plupart des gens compensent les kilojoules non absorbés au repas du matin en mangeant trop le midi et le soir, principalement des aliments riches en gras saturés – ceux qui obstruent les artères.

Ceux qui omettent le petit-déjeuner ont aussi plus facilement tendance à mal s'alimenter entre les repas. Des chercheurs du Venezuela et des États-Unis ont découvert que les femmes obèses qui prenaient un bon petit-déjeuner riche en glucides et en protéines pendant un régime perdaient plus de poids – sans le reprendre – que celles qui ne mangeaient rien le matin. Faites donc honneur au petit-déjeuner et non seulement vous perdrez du poids, mais votre glycémie retrouvera la forme.

### Conclusion

Plus des trois quarts des personnes qui perdent du poids et gardent la ligne prennent un petit-déjeuner tous les jours. S'asseoir pour manger le matin peut aussi diminuer de moitié le risque de développer une résistance à l'insuline, responsable du **diabète** de type 2.

## 2.

Que se passe-t-il quand...

### je mange du chocolat entre les repas?



#### Conclusion

Certes, le chocolat est attirant, mais considérez-le comme un plaisir occasionnel, ou votre ligne en paiera le prix.

Le sucre est le principal ingrédient de toutes les friandises. Lorsque vous savourez des jujubes, de la réglisse ou des sucreries qui ne contiennent pratiquement rien d'autre, votre glycémie monte en flèche immédiatement (et parfois dangereusement). L'effet du chocolat sur la glycémie n'est pas aussi mauvais : le gras qu'il contient ralentit légèrement la digestion. Cela signifie que le sucre présent dans une barre chocolatée augmentera votre glycémie, mais jamais autant que des glucides simples comme les bonbons, le pain blanc, les pâtes ou les pommes de terre.

Cela dit, les collations au **chocolat** présentent tout de même beaucoup d'inconvénients. Pour commencer, le chocolat au lait – celui des barres les plus populaires – contient beaucoup de gras saturés qui obstruent les artères. Certes, une partie de ces gras est une forme appelée acide stéarique, qui n'augmente pas beaucoup le cholestérol. Mais une grande quantité de lipides signifie beaucoup de calories ; quel que soit l'angle sous lequel vous le croquez, le chocolat au lait fait grossir votre ventre et n'a que peu de nutriments. Sauf si vous optez pour le chocolat noir – contenant des antioxydants qui diminuent la tension artérielle. Si vous en mangez un carré par jour (ou une petite barre par semaine), votre tension pourrait baisser de quelques degrés.

# 3.

Que se passe-t-il quand...

## je mange une pomme en collation ?



Chaque bouchée d'une **pomme** juteuse fournit des nutriments essentiels et d'autres éléments qui gardent votre métabolisme sur les rails, modèrent l'appétit et alimentent le cœur. Les fibres en sont les principales sources, en particulier les fibres solubles. Toutes les formes de fibres sont bonnes pour la santé, mais les solubles ont une particularité indispensable pour contrôler la glycémie : elles deviennent gluantes dans vos intestins. Cela ralentit la digestion, ce qui veut dire que le sucre contenu dans une pomme – et il y en a beaucoup – est absorbé lentement ; en manger une provoque à peine un changement dans votre glycémie.

Les pommes possèdent aussi un antioxydant appelé quercétine. Ce composé très puissant (également présent dans le thé vert et les oignons) permet de réduire les risques d'asthme, de maladie cardiaque et peut-être même de certaines formes de cancer.

### Conclusion

Des études à grande échelle ont prouvé que les amateurs de pommes courent moins de risques de développer le diabète ou de faire un infarctus que les autres. Et que manger une pomme par jour permet aussi de perdre du poids. Oh, et les pommes sont délicieuses – comment ne pas les apprécier ? Croquez-en une dès aujourd'hui.

# 4.

Que se passe-t-il quand...

**je passe la journée assis?**



Passer une journée à paresser sur un canapé n'est peut-être pas si terrible à vos yeux, mais votre corps trouve toutes sortes de façons de semer la pagaille avec le glucose qui flâne dans votre système sanguin. Faire une promenade ou n'importe quel autre type d'activité physique force les cellules musculaires à absorber le glucose, qu'elles utilisent pour produire de l'énergie.

Lors d'une journée où vous ne donnez pas à vos muscles assez de travail, le glucose n'est pas utilisé. Avec le temps, un mode de vie trop sédentaire expose à deux problèmes majeurs : votre corps convertit une partie du sucre non utilisé en graisse ; et le glucose qui reste présent dans le sang peut augmenter les taux de dangereux composés appelés PTG, qui endommagent les nerfs et les cellules sanguines.

C'est pourquoi une glycémie élevée peut entraîner des complications liées au diabète, comme des insuffisances rénales, des lésions nerveuses et la cécité.

Sortir marcher peut vous permettre de les éviter. L'exercice est un excellent brûleur de graisses sans compter que l'activité physique diminue aussi les taux de PTG – entre autres avantages.

## Conclusion

Rester assis est l'assurance d'une mauvaise glycémie, d'une prise de poids et de tous les problèmes que cela entraîne.

# 5.

Que se passe-t-il quand...

## je passe la journée en colère ?



Il n’y a rien de mal à se mettre occasionnellement en **colère** – c’est parfaitement normal d’être furieux de temps en temps. Mais rester en colère est autre chose : c’est mauvais pour la santé. En plus de ruiner votre humeur et d’éloigner les autres, passer toute la journée à fulminer peut augmenter les risques de problèmes de santé comme la prise de poids et le diabète. La colère est une forme de stress émotionnel, qui entraîne une libération d’adrénaline et d’autres hormones liées au stress. L’un des effets de ces « hormones du stress » est d’augmenter votre glycémie. De plus, le stress peut vous rendre plus enclin à céder aux mauvaises habitudes, comme la malbouffe.

Laisser bouillir votre colère toute la journée peut aussi endommager votre cœur. Une étude récente de l’Université Yale a découvert que les gens portés à ruminer ont aussi des taux élevés d’une substance appelée endothéline, connue pour déclencher des crises cardiaques en provoquant un éclatement des plaques dans les artères (des amas de graisse, cholestérol et autres déchets) qui vont ensuite former des caillots de sang. D’autres recherches ont démontré qu’une colère intense et prolongée peut provoquer une arythmie, des battements de cœur erratiques pouvant mener à un arrêt cardiaque – définitif.

### Conclusion

La colère prolongée peut devenir toxique. Alors si la moutarde vous monte au nez, trouvez un moyen d’extérioriser. Couchez votre rage sur le papier. Si un ami ou un parent vous irrite, dites-le-lui. Ou sortez et hurlez – tout ce qui peut vous permettre de relâcher la pression.

# 6.

Que se passe-t-il quand...

je passe une  
bonne journée ?



Quand vous êtes **joyeux**, votre corps se prédispose au calme et semble plus apte à prendre soin de lui. Puisque vous êtes en paix avec le monde, il n’y a aucune raison de libérer des hormones du stress, qui non seulement augmentent votre glycémie, mais également votre tension artérielle et votre rythme cardiaque.

De fascinantes recherches suggèrent aussi que les gens heureux développeraient moins facilement des infections et d’autres maladies. Des chercheurs de l’Université Carnegie Mellon ont exposé des hommes et des femmes à divers virus. Ils ont découvert que ceux qui étaient enjoués et positifs produisaient un nombre significativement plus élevé de protéines de lutte contre les infections, appelées cytokines – des substances sécrétées par le système immunitaire et transportant des signaux entre les cellules.

Ce que vous éprouvez peut aussi affecter votre comportement. D’autres études ont révélé que les personnes optimistes sont plus enclines à bien manger et à faire de l’exercice – et possèdent une glycémie plus basse pour le prouver.

## Conclusion

Vous souvenez-vous du dicton : un sourire fait travailler plus de muscles faciaux qu’un froncement de sourcils ? Eh bien, il semble qu’un beau sourire aide aussi à combattre la glycémie élevée.

# 7.

Que se passe-t-il quand...

**je ne dors  
que cinq heures ?**



Le manque de **sommeil** peut saboter votre corps. Des recherches montrent que cela réduit le taux de leptine, une hormone qui permet de contrôler l'appétit. Conséquence : si vous ne dormez pas assez, vous risquez fort de trop manger. Cela augmente également le taux d'hormones du stress, qui poussent votre organisme à libérer plus de glucose dans le système sanguin. Trop peu de sommeil rend votre corps moins sensible à l'insuline.

Mais ce n'est qu'un début. Une courte période de sommeil empêche la production de certains composés du système immunitaire qui défendent le corps contre les bactéries. Une étude de 2009 a découvert que les gens qui dorment moins de sept heures par nuit ont trois fois plus de chances d'attraper un rhume.

Enfin, il y a les effets immédiats. Lorsque la sonnerie du réveil vous arrache douloureusement à un sommeil profond, vous risquez de commencer la journée de mauvaise humeur. Au cours de cette journée, vous pourrez aussi sentir que votre esprit est engourdi et brumeux. Les personnes bien reposées assimilent plus vite de nouvelles informations et possèdent une mémoire plus précise. Les nuits trop courtes ralentissent aussi le temps de réaction.

## Conclusion

Bien que certaines personnes puissent fonctionner avec relativement peu de sommeil, la plupart des gens ont besoin de dormir sept ou huit heures par nuit.

# Guide alimentaire canadien



## NOMBRE DE PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE RECOMMANDÉ À CHAQUE JOUR

	ENFANTS			ADOLESCENTS		ADULTES			
	2-3	4-8	9-13	14-18 ans		19-50 ans		51+ ans	
	Fille et garçon			Filles	Garçons	Femme	Homme	Femme	Homme
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Par exemple: **Si vous êtes une femme de 35 ans, vous devez essayer de consommer :**

- 7 à 8 portions de Légumes et fruits
- 2 portions de Lait et substituts
- 30 - 45 mL (2 à 3 c. à tab.)  
d'huile ou d'autres matières grasses insaturées
- 6 à 7 portions de Produits céréaliers
- 2 portions de Viandes et substituts

## LIPIDES (gras)

65 g / jour pour femmes  
90g/jr pour hommes

## PROTÉINES

Protéines par jour  
Exemple  
238 lbs = 108 kg  
5 pi = 152 cm  
 $108\text{kg} \times 0.8 = 86.4 \text{ g / jour}$

Pour mettre le poids en livres, tu vas sur google et tu demandes « convertisseur de kg en livres »

## GLUCIDES (sucre)

5 g. de glucides  
=  
1 petit carré de sucre,  
1 sachet de sucre ou  
1 c. à soupe de sucre blanc

Pour une journée normalement tu devrais avoir

**45 à 75 g de glucides  
par repas**

**-ou-**

d'après ton poids que tu as maintenant le maximum de glucides par jour est 250 g

## FIBRES

25 à 35 g / par jour

### ALORS

Déjeuner

20% de glucides (250 g x 20% = 50g)

Collation

10% (250g x 10% = 25g)

Diner

30% (250g x 30% = 75 g)

Collation

10% (250g x 10% = 25g)

Souper

30% (250 g x 30% = 75g)

# Mon Guide alimentaire

Mon Guide alimentaire est un outil interactif qui permet de personnaliser le *Guide alimentaire canadien* juste pour vous.

Cet outil vous aidera à :

- apprendre le nombre de portions
- du Guide alimentaire dont vous
- avez besoin dans chacun des
- quatre groupes alimentaires
- choisir vos types d'aliments
- favoris dans chacun des groupes
- alimentaires savoir quelle quantité
- d'aliments renferme une portion
- du Guide alimentaire
- choisir des activités physiques
- que vous aimez

Il ne vous faudra qu'environ cinq minutes pour créer un guide personnalisé. Vous pourrez ensuite l'imprimer et l'afficher sur votre réfrigérateur pour le consulter rapidement et facilement.

**Mon Guide alimentaire** Nom : \_\_\_\_\_

Mes portions du Guide alimentaire recommandées chaque jour

Mon Nombre de portions	Mes Exemples
Femme âgée de 31 à 50 ans	Chaque exemple est l'équivalent d'une portion du Guide alimentaire
<b>Légumes et fruits</b> <b>7</b> Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orange chaque jour. Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel. Consommez des légumes et des fruits de préférence au jus.	Asperges 125 mL, 1 tasse Brocoli 125 mL, 1/2 tasse Edamame (haricots de soya) 125 mL, 1 tasse Banane plantain 125 mL, 1 tasse Melon d'eau 125 mL, 1 tasse Pomme 1 moyenne
<b>Produits céréaliers</b> <b>6</b> Consommez au moins le moitié de vos portions de produits céréaliers avec forme de grains entiers. Choisissez des produits céréaliers faibles en lipides, sucre et sel.	Riz, grains entiers 1/2 tasse, 49 g Céréales froissées, grains entiers 30 g Maïs, grains entiers 1/2 tasse Orzo 1 portion, 30 g Pâtes, blé 1/2 tasse, 35 g Riz, blanc 125 mL, 1 tasse cuit
<b>Lait et substituts</b> <b>2</b> Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1% ou 2% M.G. Choisissez des substituts de lait plus faibles en matières grasses.	Lait écrémé, 1% ou 2% 200 mL, 1 tasse Lait au chocolat 200 mL, 1 tasse Fromage, cheddar 30 g, 1/4 tasse Fromage, pâte fondue (cheddar, mozzarella, suisse) 30 g, 1/4 tasse Yaourt (nature ou aromatisé) 175 g, 1/2 tasse Yaourt (nature ou aromatisé) 175 g, 1/2 tasse
<b>Viandes et substituts</b> <b>2</b> Consommez souvent des substituts de la viande comme des haricots secs, des lentilles ou du tofu. Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson à chaque semaine. Choisissez des viandes et substituts toujours préparés avec peu ou pas de matières grasses ou de sel.	Soya (farinille de lentilles de soya) 30 mL, 1/4 à 3/8 tasse Haricots 125 mL, 1/2 tasse Œufs 2 Tofu 100 g, 1/2 tasse, 1/2 tasse Poisson et huile de mer, faible en gras (saumon, thon, maquereau, sardines, saumon, sardines, salmón, thon) 75 g (2 1/2 onces) + 1/2 mL (1/2 tasse)

Voir les exemples que vous avez choisis :  Légumes  Céréales  Lait  Viandes

Pour obtenir de plus amples informations, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne: [www.canadiensensante.gc.ca/guidealimentaire](http://www.canadiensensante.gc.ca/guidealimentaire)

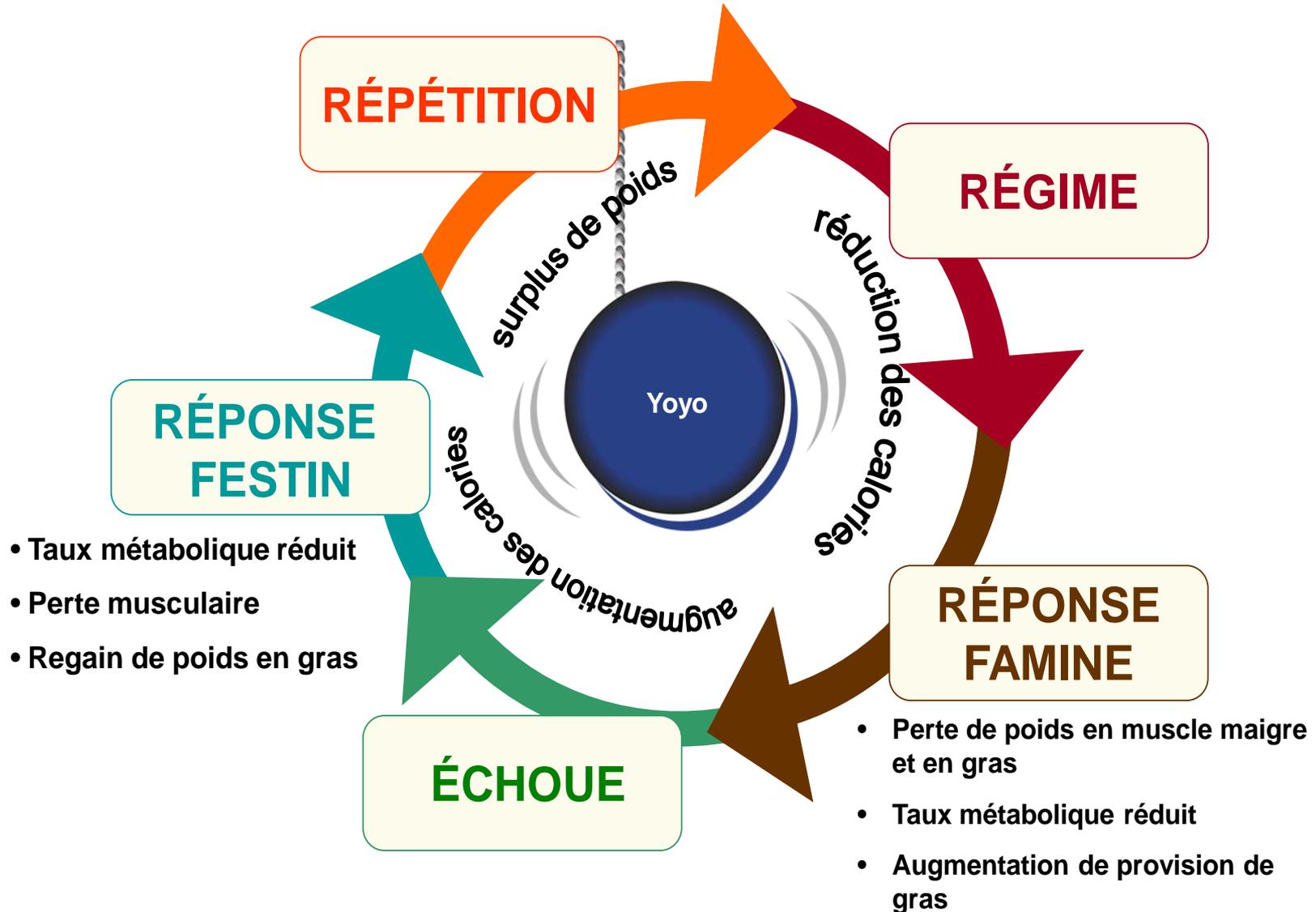
Pratiquez au total 2 1/2 heures ou plus d'activité physique modérée à intense par semaine. Il s'agit par exemple d'effectuer toutes ces activités au même moment. Choisissez diverses activités, et répartissez-les durant la semaine.

Créez Mon Guide alimentaire

<http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/food-guide-aliment/index-fra.php>



# LE CYCLE VICIEUX DES RÉGIMES





Tout ce  
qu'il vous faut  
pour une  
nouvelle perspective  
pour  
votre silhouette

*Le programme **Shaklee180**  
est un programme d'amaigrissement  
balancé et équilibré.*

*Les **barres de remplacement de repas**  
**Shaklee180** combleront vos besoins  
alimentaires tout en vous donnant les  
nutriments et les vitamines nécessaires  
à votre santé.*

*De plus, les **protéines Shaklee180**  
vous aideront à supporter vos muscles  
durant la perte de poids.*

*Enfin, le **thé Shaklee180**,  
pris en fin d'après-midi vous donnera  
ce petit regain d'énergie  
pour vous rendre au souper sans avoir  
recours aux friandises en  
recherche de sucre.*

# SMOOTHEES de la semaine



Recettes  
DISPONIBLE SUR  
[www.infopourmoi.ca](http://www.infopourmoi.ca)  
Onglet Bibliothèque  
RECETTES  
No 2 – 13 février 2014

## Smoothie Pink Lady



## Smoothie Puissance Granola

# RECETTES de la semaine



Recettes  
DISPONIBLE SUR  
[www.infopourmoi.ca](http://www.infopourmoi.ca)  
Onglet Bibliothèque  
RECETTES  
No 2 – 13 février 2014

Courgettes farcies



Choux de Bruxelles  
poêlés au bacon



Courge musquée  
en frites au four



**Prochain Webinar  
Hebdomadaire Shaklee180**

**Lundi 27 janvier 2014  
à 20h30 <sup>(HE)</sup>**

Pour vous enregistrer:  
**[www.InfoPourMoi.ca](http://www.InfoPourMoi.ca) - Onglet  
« Webinar »**

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

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

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