

Webinar hebdomadaire  
10 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)



Y en a qui prennent un p'tit coup  
Moi je mange  
Y en a qui fument des p'tits bouts  
Moi je mange  
Y en a qui lèchent les vitrines  
Moi je mange  
J'aime mieux rester dans ma cuisine  
Pis j'mange

Quand j'vas chez vous, moi je mange  
J'sus ben partout quand je mange  
Quand je m'ennuie, moi je mange  
Même dans mon lit, moi je mange

Y a des jours où j'sus complexée  
J'me trouve pas ben, ben sexée  
Quand j'me regarde le profil dans le miroir  
J'irais m'cacher au fond d'une armoire

Y en a qui regardent la T.V.  
Moi je mange  
Y en a qui restent toujours couchés  
Moi je mange  
Y en a qui courent les bingos  
Moi je mange  
Y en a qui rêvent aux pays chauds  
Moi je mange

Quand j'sus tannée, moi je mange  
Comme un bébé, moi je mange  
Quand je suis heureuse, moi je mange  
Quand j'suis nerveuse, moi je mange

Y a des jours où je suis fatiguée  
J'peux pu monter l'escalier  
J'peux pu aller travailler  
J'vois même pu le bout de mes souliers

Y a des jours où je suis fatiguée  
J'peux pu monter l'escalier  
J'peux pu aller travailler  
J'vois même pu le bout de mes souliers

Y en a qui font des enfants, moi je mange  
Y en a qui placotent tout l'temps, moi je mange  
Y en a qui font de l'artisanat, moi je mange  
J'ai pas l'temps de m'occuper d'ça, moi je mange

J'ouvre ma radio  
Pis j'me fais un bon snack  
J'écoute Ginette Reno  
Pis j'mange du "Cracker jack"

Y a des jours où j'en ai assez  
J'voudrais m'arrêter de manger  
Mais si je me rends à 336  
Le monde verra peut-être que j'existe

Y en a qui dansent la claquette  
Moi j'mange  
Y en a qui font d'la bicyclette  
Moi j'mange  
Y en a qui courent les médecins  
Moi je mange  
Y en a d'autres qui font jamais rien  
Moi je mange

Moi j'allume mon fourneau  
Pis j'me fais une belle tarte  
J'm'en coupe un beau morceau  
Pis j'appelle ma tante Marthe

Pis toutes les deux, on se met à manger  
Manger comme des défoncées  
Y a pu d'autre chose qui nous intéresse  
Depuis qu'on mesure 90 autour des fesses

# 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>?**



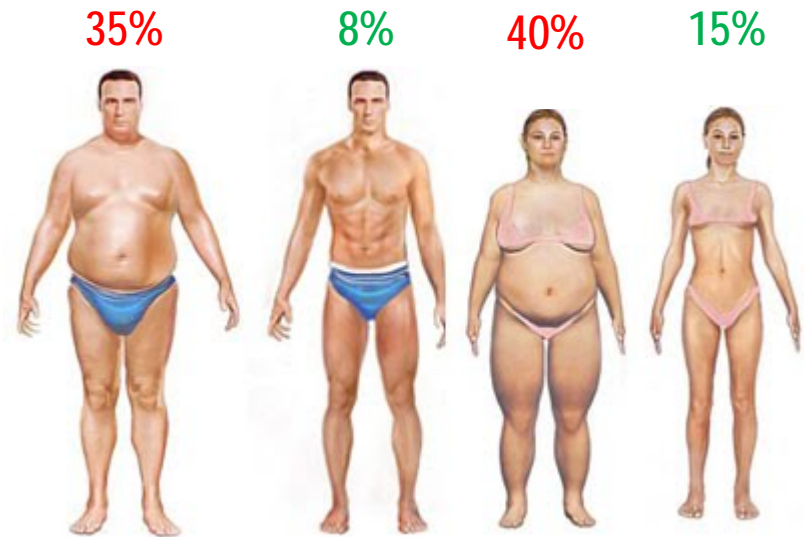
## **Trousse Mince et en Santé**

Trousse de 1 repas par jours

# La leucine

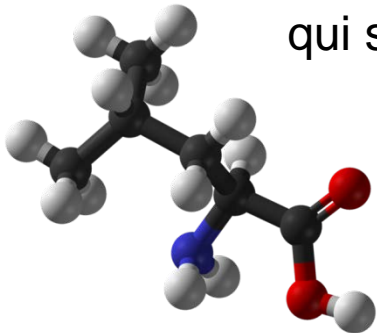
L'arme secrète de la guerre contre le gras

**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.





# Hygiène de vie

Manger sainement,  
faire une cure de vitamines,  
bien dormir,  
écouter son corps et  
lui offrir une cure détox :  
quelques gestes simples  
effectués au quotidien permettent  
d'entretenir notre santé.

A woman with long blonde hair is sitting on a grassy hillside, looking up at a mountain range. She is wearing a light blue long-sleeved shirt and a white vest. The background shows a vast landscape with green fields, a dirt path, and distant mountains under a clear sky.

# 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.



# Et vous, savez-vous bien respirer ?

Faites le test !

<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Interviews/Reapprendre-a-respirer>

Si 65 % des Français déclarent mal respirer, seuls 8 % l'attribuent au stress et aux angoisses ponctuelles (source : "Les Français et la respiration", étude Respir'Activ.Ifop, juillet 2010), bien loin derrière la pollution, la chaleur, les rhumes ou les allergies. Pourtant, 89 % savent qu'ils peuvent réguler leur respiration, notamment par la relaxation. Cohérence cardiaque, mindfulness, respiration yogique..., chaque méthode cible un objectif : se détendre, redonner du tonus, favoriser la guérison d'une maladie ou simplement se concentrer.

Cela paraît tellement simple, et pourtant, au quotidien, nous l'oublions trop souvent : notre respiration, ce va-et-vient automatique qui nous maintient en vie. Inspirer et expirer procure de l'oxygène au sang, donc aux organes et aux muscles. Dès que ce mécanisme perd de sa fluidité, il induit des tensions physiques directement liées à nos émotions. La preuve : lors d'un sursaut, nous bloquons notre souffle et notre corps se tétanise.

Surtout, elles invitent à se reconnecter à ses sensations, à cette alternance de plein et de vide, de lourdeur et de légèreté, de dureté et de souplesse, d'ouverture et de fermeture qui anime le corps. Respirer permet de lâcher prise, d'expulser une colère, une peur, une tristesse... S'exercer chaque jour ne prend qu'une minute et demie. C'est peu au regard de la pression qui nous asphyxie à longueur de temps.

**Art-thérapeute, passionnée de danse classique, Rosalie Evelyn est spécialisée en thérapie corporelle.**

**Elle est l'auteure de:**

- **Histoire de vie,**
- **Histoire de corps (Odile Jacob, 2007)**
- **À corps parfaits (Robert Laffont, 2003).**

**Son site : [rosalievelyn.com](http://rosalievelyn.com).**





## Pourquoi ne savons-nous pas respirer ?



*Parce que nous n'avons jamais appris à le faire ! Nous vivons en rétention d'air. Le foetus adopte la respiration de sa mère, qui peut être apaisante ou remplie d'angoisses. Plus tard, l'enfant entend des injonctions parentales telles que : « Ne fais pas ci », « Tu dois faire ça », « Tiens-toi droit », qui « civilisent » le corps en le mettant au garde-à-vous, mais l'empêchent d'expirer et provoquent des blocages. Au fond, notre respiration est celle de nos parents dans un corps différent. Il faut donc apprendre ce que nous n'avons jamais connu : notre propre rythme respiratoire.*

# Comment aider un enfant à trouver sa cadence ?



*Des massages, des chansons gaies ou des berceuses l'apaisent.*

*Cependant, il a besoin d'attention et de limites.*

*Cette transmission est inéluctable... jusqu'à 21 ans ! À cet âge, toutes les étapes de construction physique et psychique sont franchies, et déconstruire son rythme devient possible.*

*Le corps est élastique toute la vie.*

## Selon vous, la respiration sculpte aussi notre silhouette...



*Oui. Nous n'expirons pas assez, si bien que notre corps gonfle tel un ballon. Certains retiennent l'air comme s'ils laçaient un corset bien serré, et cela donne des corps «soufflés». D'autres le serrent devant seulement, ils contractent les muscles intercostaux en prenant peu d'air et en le relâchant aussitôt. Ceux-là ont un corps « cintré ». Mais il faudrait serrer les lacets sur les flancs. Au lieu de faire fonctionner sa cage thoracique à l'horizontale, comme un accordéon trop ouvert ou trop fermé, le mouvement respiratoire doit être vertical, comme un ascenseur : il monte et descend entre le plancher pelvien et les clavicules, chargeant et déchargeant tout ce qu'il transporte.*

**Votre méthode,  
comme beaucoup  
d'autres, associe le  
souffle et le mouvement,  
pourquoi ?**



L'inspiration favorise l'étirement. Et, lors de l'expiration, cet allongement perdure et s'accroît. En réalité, les mouvements que je propose visent à ouvrir la zone poitrine-clavicules, un véritable coffre-fort où chacun a enfermé ce qui l'a fait palpiter. C'est le siège du coeur et des poumons, celui de la tristesse et de la tendresse. Psychologiquement, s'étirer signifie « grandir » !



## À quoi sert de respirer lentement ?

Cela étend les muscles et invite à vivre dans l'instant présent. Parallèlement, le corps peut lâcher une partie de sa mémoire. Il tremble, transpire, rougit, gargouille, libère des larmes... Certains mettent un souvenir dessus, d'autres pas. Traverser cette zone de turbulences permet d'aller au-delà du bien-être. C'est un sésame pour accéder au plaisir « d'être mieux », dans son corps et dans son histoire.

# A faire chez soi

**Un exercice facile,  
même pour les enfants**



A lire aussi notre article  
[J'ai testé une séance de  
souffle](#)

- Debout, jambes écartées de la largeur des hanches
- Décrivez de grands ronds en montant lentement vos bras vers le plafond et en les étirant au maximum, d'avant en arrière (dix fois), puis d'arrière en avant (dix fois).
- Inspirez sur quatre temps en les montant, expirez sur le même tempo en les baissant.
- Cet exercice ouvre sans violence notre petit « coffre-fort » (zone poitrine-clavicules).

## L'exercice suivant mobilise le bassin.

Jambes tendues et collées, enroulant et déroulant la colonne pour m'allonger et me relever, bras pointés devant. Rosalie me soutient.

Objectif : « *Ôter le mazout au niveau des ailes* », cette partie du dos symétrique à la cage thoracique. Sans me prévenir, elle maintient mon buste contre une jambe. *J'ai chaud, j'ai l'impression d'étouffer...* « *Pourtant, votre nez n'est pas bouché* », répond-elle. *Je ressens des fourmillements. Vos pieds ne sont pas coincés. Cela signifie que, enfin, le sang circule jusqu'aux orteils.*

*Séance positive !* » ponctue-t-elle.

**Explorer un blocage profond** et parfois douloureux nécessite plus de dix rendez-vous. Mais, en une heure, je me sens revitalisée et étonnée de ma nouvelle capacité à repérer les signaux du corps, bien au-delà des blocages corporels.

<http://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Hygiene-de-vie/Articles-et-Dossiers/J-ai-teste-une-seance-de-souffle>



## Détox de printemps pour être en forme cet été

Tout comme il est possible de polluer l'environnement, le corps humain peut aussi subir le même sort. Une bonne cure de désintoxication vous rendra la forme.

Lorsqu'on introduit dans l'organisme une trop grande quantité de substances toxiques ou si on limite sa capacité de se débarrasser de ses déchets, on le pollue.



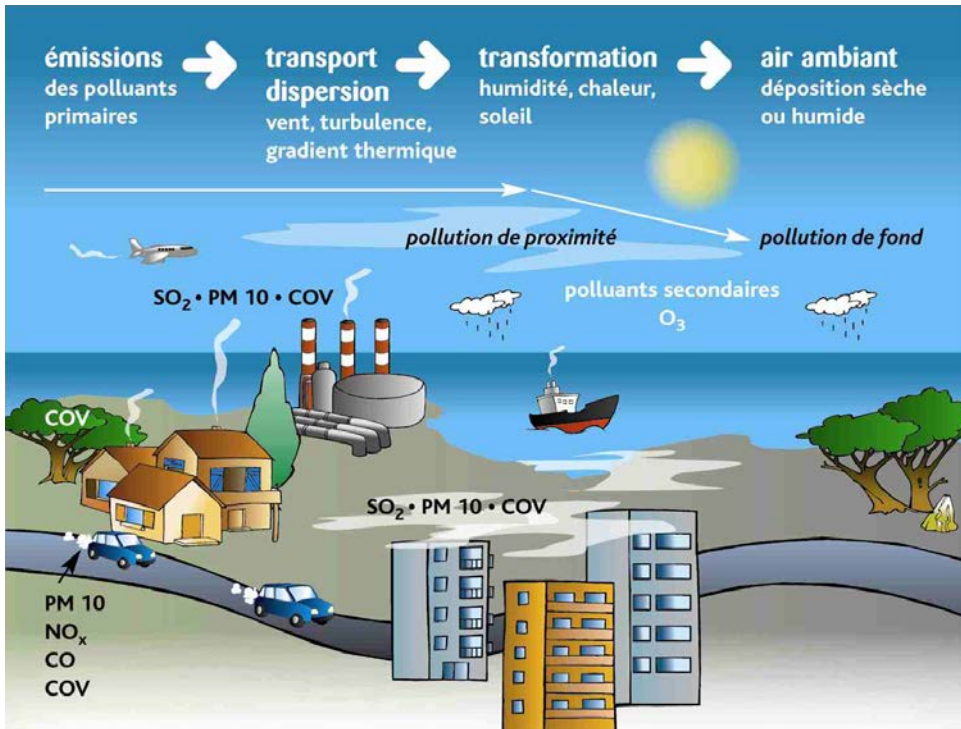
Lorsqu'on parle de désintoxication, plusieurs personnes pensent d'abord aux alcooliques et aux drogués. C'est un fait que ces individus sont intoxiqués.

**Mais ce ne sont pas les seuls à l'être.**



Tout individu qui retient dans ses tissus une trop grande quantité de déchets est intoxiqué et a besoin d'une bonne cure de désintoxication ou encore d'un bon nettoyage de l'organisme.

# La capacité par l'organisme à se désintoxiquer est un indice du niveau de santé d'une personne.



Nous sommes quotidiennement exposés à des toxines en tout genre et l'idée de désintoxication est très ancienne et est depuis toujours la base de travail des médecines naturelles.

**Il existe plusieurs types de toxines que l'on peut facilement diviser en deux grandes catégories :**

- 1 - les toxines exogènes** - *c'est à dire provenant de l'extérieur de l'organisme.*
- 2 - les toxines endogènes** - *produites par l'organisme lui-même, lors de fatigue ou dysfonctionnement des organes d'assimilation et d'élimination.*



Notre époque moderne nous expose plus fréquemment aux toxines, notamment par la pollution.

Voici quelques types de toxines auxquels nous devons faire face:

**Les métaux lourds**

**Les toxiques hépatiques**

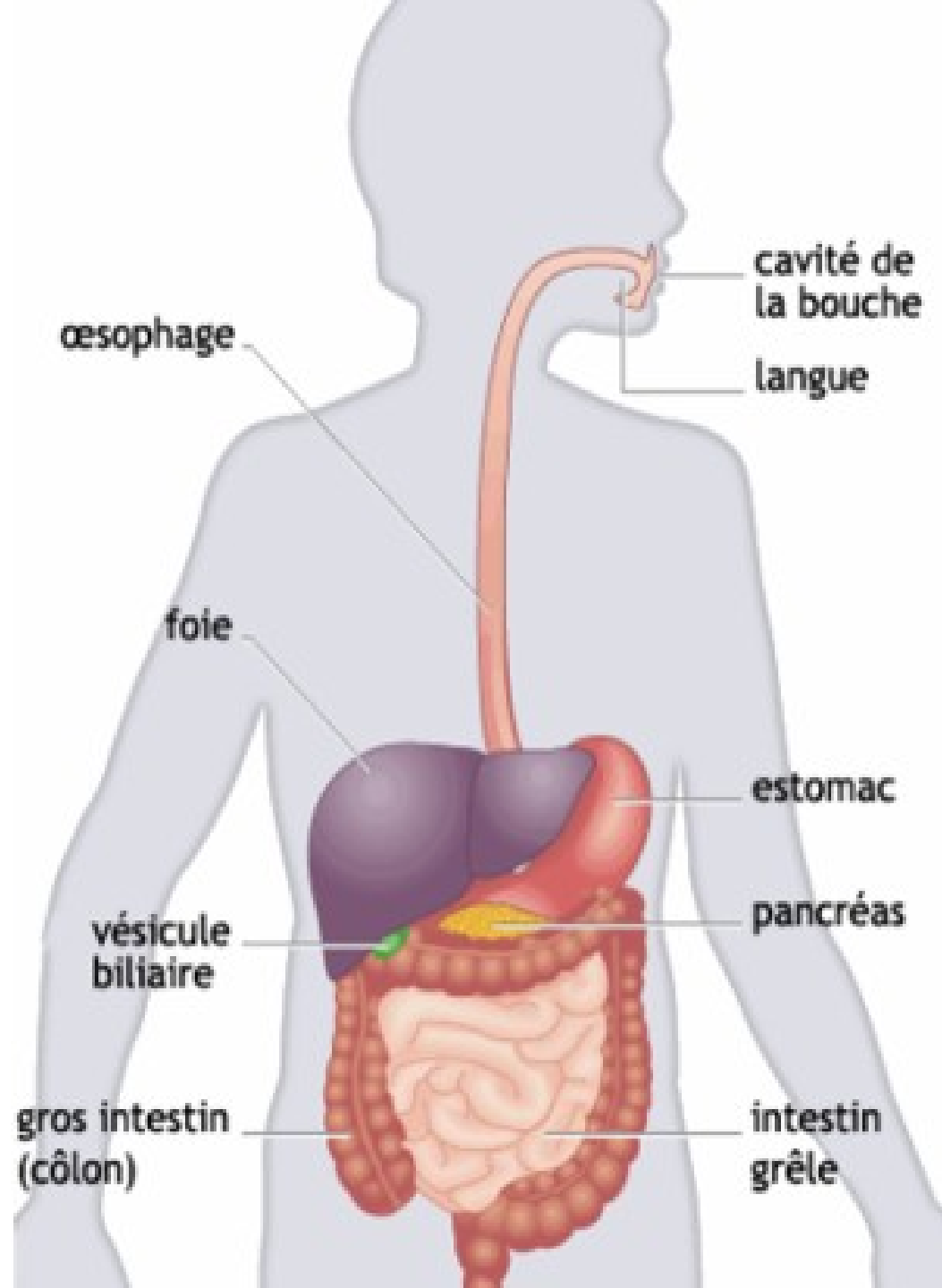
**Les différents composés microbiens**

**Les sous-produits protéiques et lipidiques du métabolisme**

# **Le FOIE, les REINS et les INTESTINS**

jouent  
un rôle primordial  
dans le processus  
d'intoxication  
et  
désintoxication.

**Le plus important est  
sans contredit le foie**



## Comment commencer ?

**Il ne suffit pas de mettre l'organisme au repos.**

**Suivre une diète est une des étapes du processus de désintoxication, mais ce n'est pas la seule.**

**Pour nettoyer l'organisme il est nécessaire de l'aider dans sa tâche en suivant une cure à base de plantes et suppléments alimentaires.**

**Aider le Foie** : Le foie et la vésicule biliaire sont de première importance dans le bon fonctionnement du corps humain.

**Aider les Reins** : Lorsque l'on pratique une cure de désintoxication, l'organisme procède à un grand nettoyage et les déchets s'accumulent vite dans le corps, mettant à contribution le système de filtration le plus utilisé pour l'élimination : les reins. pour aider les reins dans leur élimination

**Aider les Intestins** : Les intestins ont souvent tendance à être paresseux en temps normal, à plus forte raison risquent-ils d'être déficients lors d'une cure de désintoxication. C'est pourquoi on utilisera

**Reconstruire la flore intestinale** : Lorsque l'on procède à un profond nettoyage des intestins la flore intestinale a tendance à être très déséquilibrée. Un des meilleurs moyens de s'assurer une bonne digestion et une bonne santé est de maintenir un parfait équilibre dans la flore intestinale. Des milliards de bactéries provenant de plus de 400 espèces différentes colonisent la région gastro-intestinale. Certaines de ces bactéries sont bénéfiques et nécessaires à une bonne santé alors que d'autres seront nocives, surtout si un déséquilibre leur permet de proliférer. On appelle ces bactéries du nom de probiotique, parce qu'elles favorisent la vie. **Les prébiotiques sont également nécessaires.** Ce sont des aliments pour les probiotiques. Particulièrement le topinambours, l'asperge, les oignons, l'ail, la banane, l'orge et surtout la racine de chicorée.



---

## Complexe DTX

Code #57310

---

### SOUTIEN QUOTIDIEN POUR VOTRE FOIE

Cette formule unique de Shaklee contient des extraits de graines de chardon-Marie qui, selon la recherche, améliore la capacité de l'organisme à produire des protéines favorisant la régénération des cellules du foie.

Le silymarin, un bioflavonoïde naturel que l'on retrouve dans le chardon-Marie, exerce ses effets antioxydants puissants dans le foie.

Favorise la capacité du foie à nettoyer et à détoxifier le sang avec de puissants effets antioxydants dans le foie.



**Complexe DTX**  
Code #57310

**LE DTX DE SHAKLEE est constitué d'artichaut,  
de chardon-Marie et de radis noire  
ce qui a pour effet de nettoyer et de DÉTOXIFIER le système.  
Cela a aussi pour effet de RÉGÉNÉRER LE FOIE.**

**Pour bien protéger vos intestins lorsque le corps se détoxifie,  
prenez une CAPSULE D'HUILE DE LIN DE SHAKLEE  
pour protéger votre intestin.**

**Cela empêchera les petits parasites de coller aux parois de  
votre intestin.**

---

## **Y'A-T-IL DES EFFETS SECONDAIRES À CETTE CURE?**

- **DANS LES 3 PREMIERS JOURS** vous pourriez avoir des légers maux de tête au niveau des yeux (comme son action est au niveau du foie).
- **PETITES NAUSÉES OCCASIONNELLES** avec une impression que notre goût dans la bouche change.
- **VOUS POURRIEZ AUSSI AVOIR** des petits picots orangés dans les selles avec un léger inconfort au niveau du bas du ventre. Cela pourrait arriver plus après les 2 premières semaines.



## Huile de Lin

Code 57265

**Les capsules d'Huile de Lin de Shaklee Canada** contiennent 1 000 mg d'huile de graine de lin **issue de plantes de culture biologique des prairies canadiennes** et pressée à froid dans une usine de fabrication certifiée biologique.

Contrairement à l'huile de graine de lin embouteillée, qui a une durée de conservation plus courte et qui doit être réfrigérée et gardée à l'abri de la lumière et de l'oxygène,

**HUILE DE GRAINE DE LIN SHAKLEE** est scellée hermétiquement dans des capsules de gélatine souple et elle reste stable jusqu'à trois ans si elle est conservée dans un lieu frais.

Trois ou plusieurs capsules par jour est une méthode pratique pour **augmenter votre apport en acides gras oméga-3**.  
Donnez à votre corps davantage de cet **important acide gras essentiel pour acquérir et maintenir une bonne santé.**





---

# Bifidus Plus Yogourt

Code #57750

---

## UN PROBIOTIQUE SAVOUREUX

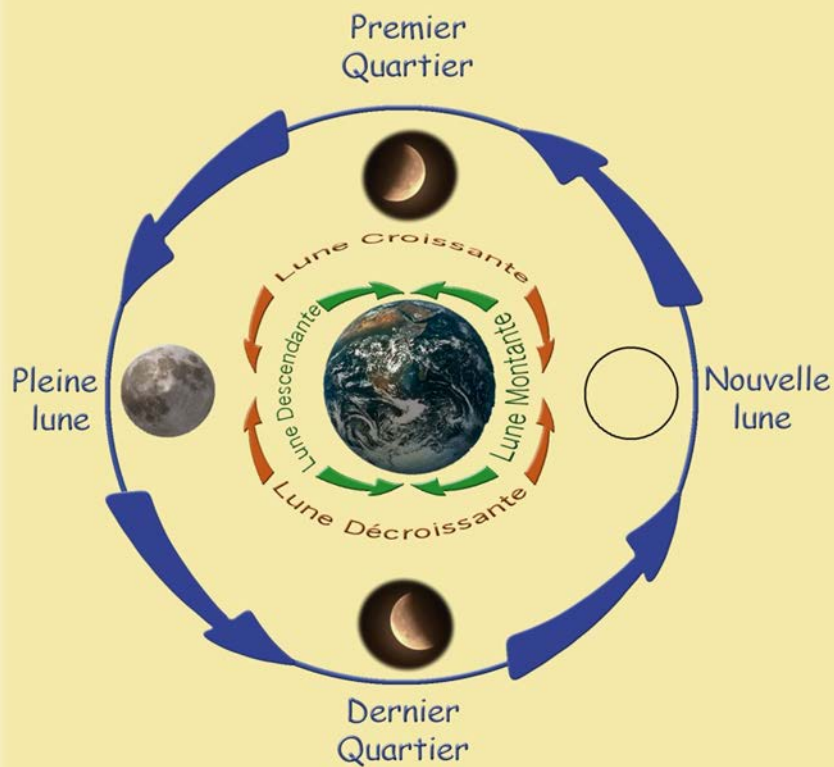
Les bifidobactéries, ou « bactéries bénéfiques », produisent certains acides favorisant la diminution du pH du gros intestin et assurant le maintien d'un milieu légèrement acide. Ce milieu prévient la croissance des « mauvaises bactéries » dans le côlon.

Le stress émotif, les antibiotiques, la maladie, certains aliments et le processus de vieillissement déciment la population de bifidobactéries de votre corps, ce qui vous rend vulnérable aux effets nuisibles des mauvaises bactéries.

Vous pouvez accroître votre numération de bactéries bifidus grâce à Bifidus Plus Yogourt, qui présente une forte teneur en cultures vivantes de bifidobactéries.

## LUNE NOIRE

30 mars 2014 • 29 avril 2014



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 oeuvre.

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. 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.**



*« Ce à quoi tu penses,  
tu ressembles;  
Ce que tu penses, tu fais;  
Ce que tu penses, tu es. »*

*Dr Forrest C. Shaklee*