

CONVERSATION SUR LA SANTÉ – SCRIPT DE LA PRÉSENTATION DE SANTÉ DES FEMMES

DIAPHO DE COUVERTURE: SANTÉ DES FEMMES

Souhaitez la bienvenue à vos invités et remerciez-les de leur temps et attention.

- La conversation sur la santé d'aujourd'hui porte sur la santé des femmes. Nous allons voir les préoccupations de santé aux différentes étapes de la vie des femmes et ensuite déterminer comment elles peuvent être proactives et prendre leur santé et mieux-être en main.

Diapo 2: LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE LA VIE D'UNE FEMME

La conversation d'aujourd'hui porte sur la santé des femmes. Nous allons commencer par déterminer les différentes étapes de la vie des femmes. Chaque étape est accompagnée de besoins nutritionnels différents:

- Jeunes adultes
- Femmes pressées
- Femmes en ménopause
- Femmes en post-ménopause

Diapo 3: JEUNES ADULTES

Adolescence jusqu'à la fin de la vingtaine

Ce sont les années pour établir la fondation de la santé pour la vie. Voici des habitudes de vie saines à prendre pendant cette étape:

- Manger un régime bien équilibré composé de fruits, légumes et protéines végétales
- Inclure du calcium pour la santé de os
- S'hydrater avec de l'eau et non des boissons sucrées telles que les boissons gazeuses
- S'assurer de faire des activités physiques et des exercices régulièrement

Des études ont démontré que les adolescentes inactives ont des os plus faibles que celles qui sont physiquement actives. Une trop grande quantité de boissons gazeuses peut avoir non seulement un effet nuisible pour le poids, mais aussi pour la structure osseuse. Un étude de *Harvard School of Public Health* a révélé que les filles de 15 à 17 ans qui montraient déjà des signes de perte osseuse buvaient des quantités considérables de boissons gazéifiées chaque jour.*

Ce sont les années pendant lesquelles les os devraient augmenter en taille et en masse. Au lieu de former une masse osseuse forte, beaucoup d'enfants perdent de la masse osseuse. Les régimes amaigrissants chroniques et les troubles alimentaires peuvent aussi contribuer à la perte osseuse, ainsi

que l'obésité pendant l'adolescence. Cela souligne l'importance de former de saines habitudes de vie dès le plus jeune âge.

*<http://archive.sph.harvard.edu/press-releases/archives/2000-releases/press06142000.html>.

Diapo 4: FEMMES PRESSÉES

Fin vingtaine à la quarantaine

L'équilibre, les exercices et la bonne nutrition sont déterminants pendant cette étape active. Vos habitudes nutritionnelles et les exercices établissent la fondation pour votre santé aujourd'hui, demain et de nombreuses années à venir.

Si vous planifiez une famille, des vitamines prénatales avec de l'acide folique avant et pendant la grossesse sont essentielles.*

Saines habitudes de vie:

- Prendre une multivitamine pour les besoins nutritionnels
- Surveiller son poids
- Faire des exercices, y compris des exercices pour former la masse musculaire
- Éviter de fumer et de boire de l'alcool

Vous vous demandez peut-être ce qui est très important avant et pendant la grossesse. La réponse? La NUTRITION est la chose la plus importante! Il est à noter que les huit à dix premières semaines de la grossesse sont déterminante pour le développement du cerveau du fœtus. C'est pourquoi une quantité suffisante de folate est absolument essentielle au début de la grossesse. Puisque la plupart des femmes ne savent même pas qu'elles sont enceintes avant la quatrième à la sixième semaine de conception, même ces femmes qui ne font que penser à la maternité devraient prendre de la folate bien avant de concevoir.

**Institute of Medicine (IOM) recommande 18 mg de fer par jour aux femmes non enceintes âgées de 19 à 51 ans et 27 mg de fer par jour aux femmes enceintes âgées de 14 à 50 ans. Les femmes ayant une carence de fer devraient considérer de prendre le supplément Fer Plus Vitamine C Shaklee pour une meilleure et plus grande absorption du fer pour leurs besoins prénataux/post-nataux.*

Diapo 5. FEMMES MÉNOPAUSÉES

Quarantaine à la mi-cinquantaine

Des changements hormonaux peuvent se produire aussitôt que dans la quarantaine et aussi tard qu'à 55 ans.

Saines habitudes de vie:

- Consommer de la protéine de soja chaque jour, car elle pourrait aider à réduire la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur

- Augmenter l'apport de calcium et de vitamine D
- Gérer le stress et le sommeil
- Atteindre et maintenir un poids santé
- Demander au médecin de vous faire passer une mammographie
- Faire des exercices, y compris des exercices pour former la masse musculaire

Les études indiquent que la protéine de soja peut aider pour certains symptômes liés aux changements hormonaux. Certains recommandent deux portions d'aliments à base de soja par jour.

Une autre recommandation pour les femmes consiste à augmenter leur apport d'huile de poisson pendant cette période, car les acides gras oméga-3 sont très importants pour la santé cérébrale. Une étude publiée dans *American Journal of Clinical Nutrition* a montré une association entre les oméga-3 et une meilleure santé psychologique.

Les exercices ne sont pas juste pour la santé physique et pour traverser les changements hormonaux – ils sont aussi pour la santé mentale. Des études montrent que l'activité physique régulière améliore le mieux-être psychologique et peut réduire la dépression et l'anxiété.*

*http://www.cmha.ca/mental_health/mental-fitness-tips/#.WQl1CdwpAdU.

Diapo 6: FEMMES EN POST-MÉNOPAUSE

55 ans et plus

Il est crucial pour les femmes d'optimiser leur santé pendant et après la ménopause.

Saines habitudes de vie:

- Prendre des acides gras oméga-3 pour la santé du coeur
- Passer des examens annuels pour la densité osseuse
- Augmenter le calcium et la vitamine D
- Gérer le stress et le sommeil
- Atteindre et maintenir un poids santé
- Faire des exercices régulièrement, y compris des exercices pour former la masse musculaire

Un des risques de santé les plus graves qui se produisent à la ménopause est la perte osseuse. Celle-ci est liée à une chute marquée des niveaux d'estrogène, qui a tendance à déclencher un changement de l'équilibre entre la formation osseuse et la décomposition osseuse. La première étape du déclin de la masse osseuse peut se produire même dans la quarantaine. Pour les femmes qui ont une bonne densité osseuse à la ménopause, il n'y aura habituellement aucun changement clinique. Mais pour les femmes ayant déjà subi une perte osseuse au déclenchement de la ménopause, les niveaux réduits d'estrogène peuvent résulter au déclenchement de l'ostéoporose et le risque de fracture augmente alors

considérablement. Cette perte osseuse peut s'élever jusqu'à 20 % dans les cinq premières années après la ménopause.

Un autre domaine de santé à considérer pour les femmes est la santé du cœur. Auparavant, les femmes avaient environ 10 ans de plus que les hommes, typiquement, lorsqu'elles avaient leur première crise cardiaque. Mais cette réalité a changé au cours des 20 dernières années et nous voyons maintenant des femmes avoir des crises cardiaques dans la quarantaine.

Plusieurs facteurs mettent les femmes à risque d'avoir une crise cardiaque et plusieurs de ces facteurs sont contrôlables, tels que tabagisme, obésité, régime médiocre et manque d'activité physique. Ces facteurs peuvent contribuer à l'hypertension artérielle, un haut niveau de triglycérides, l'hypercholestérolémie et le diabète, qui augmentent considérablement le risque de crise cardiaque.

Diapo 7: UN RÉGIME SANTÉ

Ensuite, nous allons voir ce qui est important pour toutes les femmes.

Commencer par un régime santé – dont les femmes de tous âges ont besoin. Voici des lignes directrices de base à suivre:

- Manger une variété d'aliments chaque jour, y compris au moins sept portions de fruits et légumes colorés – pas de jus de fruits et de légumes
- Manger beaucoup de grains entiers, pois et légumineuses
- Choisir des viandes maigres, poissons et volailles, produits laitiers et aliments à base de soja plus faibles en gras
- Sélectionner des « gras sains » – consommer plus d'acides gras oméga-3 et de gras monoinsaturés (huile d'olive, noix, graines)
- Éviter TOUS les gras trans et les gras saturés
- Réduire l'alimentation rapide et les boissons gazeuses
- Lire les étiquettes

Diapo 8: CHOIX ALIMENTAIRES SAINS

Il peut s'avérer difficile de faire des choix alimentaires sains tous les jours. Vitalizer^{MC} peut aider à combler les vides nutritionnels.

Diapo 9: VITALIZER^{MC}

Personnalisé pour les femmes de tous âges, Vitalizer est appuyé par 12 études cliniques avec les nutriments dont votre corps a besoin pour créer la fondation d'une vie plus saine.

Il soutient la santé cardiovasculaire, cognitive, immunitaire, articulaire, osseuse, la santé des tissus, digestive et métabolique en plus de la santé de la peau, des cheveux et des ongles.

Vitalizer inclut:

- Caroto-E-Oméga
- Vita-Lea^{MD}
- Complexe B+C
- Optiflora^{MD} Probiotique
- Système de libération breveté S.M.A.R.T.^{MC}

Vitalizer Avec Fer est excellent comme choix prénatal et post-natal, car il contient de l'acide folique, de l'iode et du fer. Vitalizer Or est spécialement formulé pour les plus de 50 ans et est offert avec ou sans vitamine K. (Les personnes prenant des anticoagulants ne devraient pas prendre de vitamine K.)

Diapo 10: LIBÉRATION S.M.A.R.T.^{MC}

Technologie de libération avancée des micro-nutriments Shaklee

Notre système de libération unique et breveté est conçu pour améliorer considérablement l'absorption des nutriments-clés dans le corps:

- Vita-Lea^{MD} se dissout en moins de 30 minutes dans l'estomac et est conçue pour améliorer l'absorption de l'acide folique avec son micro pelliculage breveté
- Complexe B+C procure une absorption jusqu'à 198 % plus élevée des vitamines B pendant 12 heures, comme l'a indiqué une étude clinique, par le biais de la libération progressive dans l'intestin grêle
- Caroto-E-Oméga possède un enrobage gastro-résistant pour aider à réduire l'arrière-goût de poisson en libérant les acides gras oméga-3, les caroténoïdes, la vitamine E et autres nutriments liposolubles dans la partie supérieure des intestins
- Optiflora^{MD} Probiotique procure une microflore saine au côlon par le biais de la technologie d'encapsulation en triple couche, ce qui la protège de l'acide gastrique

Diapo 11: PETIT DÉJEUNER

Ne sautez pas le petit déjeuner:

- Un bon petit déjeuner vous donne la nutrition et l'énergie nécessaires pour la journée
- Choisissez des aliments riches en protéines et en fibres pour vous garder satisfait jusqu'au dîner
- Et, non – juste un café ne compte pas comme un petit déjeuner!
- La Boisson Frappée Life^{MC} offre un excellent repas lorsque vous êtes pressé

Diapo: BOISSON FRAPPÉE LIFE^{MC}

Boisson Frappée Life: une boisson frappée qui comble tous les besoins:

- Muscles forts – Chaque portion procure 20 grammes de protéines végétales ultra pures, sans OGM, pour former des muscles forts et des anticorps protecteurs
- Poids santé – Enrichie de leucine pour aider à former la masse musculaire maigre, brûler le gras et améliorer le métabolisme
- Saine digestion – Renferme des enzymes digestives ajoutées pour le confort

Diapo 13: Exercices

Les exercices offrent de nombreux bienfaits aux femmes de tous âges:

- Réduire le risque de maladie du coeur, accident vasculaire cérébral, diabète de type 2 et certains cancers
- Aider à atteindre et maintenir un poids santé
- Réduire le sentiment de dépression et anxiété
- Former os, muscles et articulations en santé
- Favoriser la flexibilité et l'équilibre

Quoi faire:

- 30 à 45 minutes par jour d'activités au moins cinq jours par semaine, préférablement aérobiques
- Entraînement de puissance trois jours par semaine

Diapo 14: ACTIVITÉS AVEC DES POIDS

Les activités avec des poids poussent les os à grandir avec plus de solidité.

Pour la plupart des gens, les os atteignent leur densité maximum entre les âges de 25 et 30 ans.

- Les exercices et un régime équilibré soutiennent la santé osseuse
- Ça prend une combinaison de nutriments qui agissent ensemble pour aider à prévenir la perte osseuse:
 - Spécifiquement du calcium et d'autres minéraux tels que magnésium, phosphore, zinc, cuivre et manganèse
 - La vitamine D aide à l'absorption et l'utilisation du calcium et du phosphore

Diapo 15: SUPER CAL MAG PLUS

Super Cal Mag Plus aide à réduire le risque d'ostéoporose*:

- C'est un mélange spécialement formulé de nutriments déterminants pour aider à former la densité osseuse pendant la jeunesse et minimiser la perte osseuse en vieillissant*

Bienfaits-clés:

- 1 200 milligrammes de calcium élémentaire pour la formation osseuse et 350 milligrammes de magnésium dans la posologie quotidienne recommandée pour adultes, de quatre comprimés
- 400 U.I. de vitamine D₃, qui aide à l'absorption et l'utilisation du calcium et du phosphore dans votre corps, dans quatre comprimés
- 700 milligrammes de phosphore, qui aide à former des os, des muscles et des dents solides, avec quatre comprimés
- Pelliculage aqueux, qui rend les comprimés faciles à avaler

*Un apport suffisant de calcium et de vitamine D pendant toute la vie, avec un régime bien équilibré et des exercices réguliers, peut réduire le risque d'ostéoporose. Un apport suffisant de calcium est important, mais un apport quotidien supérieur à 2 000 mg n'est pas susceptible de procurer de bienfaits supplémentaires.

Diapo 16: GÉRER LE STRESS

Les conséquences du stress sur la santé pour les femmes de tous âges peuvent inclure troubles digestifs, fonction immunitaire fragilisée, troubles du sommeil et gain de poids, entre autres choses.

Le stress peut augmenter les niveaux de cortisol – une hormone de réponse au stress. Des niveaux de cortisol constamment élevés ont été liés à des impacts négatifs sur la santé à long terme.

Moyens pour gérer le stress:

- Dormir 7 à 8 heures chaque nuit
- Identifier les facteurs de stress dans votre vie
- Prévoir du temps de relaxation
- Avoir une saine nutrition
- Faire des exercices régulièrement
- Essayer un soutien phyto-thérapeutique tel que l'ashwagandha et le L-théanine

Diapo 17: SOULAGEMENT DU STRESS

Le Complexe Soulagement du Stress à prendre chaque jour en toute sûreté pour procurer un soulagement naturel du stress.

Bienfaits-clés:

- Notre mélange unique d'ingrédients cliniquement testés, y compris ashwagandha et L-théanine, est conçu pour soutenir un état calme, plus relax, sans causer de somnolence
- Une formule botanique qui améliore la capacité naturelle du corps de s'adapter au stress tout en favorisant la relaxation

NOTA: Non recommandé pour les enfants. En cas de grossesse ou allaitement, consultez votre médecin avant usage.

Diapo 18: SOLUTIONS SHAKLEE

Voici des produits Shaklee qui peuvent aider les femmes à combler leurs besoins pendant les différentes étapes de vie.

Femmes de tous âges:

- Vitalizer^{MC} (choix de formule: Vitalizer Avec Fer, Vitalizer Sans Fer, Vitalizer Or Avec Vitamine K, Vitalizer Or Sans Vitamine K)
- Vivix^{MD}
- Super Cal Mag Plus
- Boisson Frappée Life^{MC}
- Complexe Soulagement du Stress

Fin vingtaine à la quarantaine – femmes pressées:

- Vitalizer^{MC} Avec Fer
- Complexe AGL
- OmegaGuard^{MD}
- Super Cal Mag Plus

Quarantaine à la mi-cinquantaine – femmes en ménopause:

- Vitalizer^{MC} Sans Fer
- Super Cal Mag Plus
- Complexe Ménopause
- Complexe Soulagement du Stress

55 ans et plus – femmes en post-ménopause:

- Vitalizer^{MC} Or
- Vivix^{MD}

- OmegaGuard^{MD}
- CoQHeart^{MD}
- CarotoMax^{MD}
- Fibre Plan

Shaklee Healthprint^{MC} soutient vos objectifs de santé personnalisés.

Diapo 19: SHAKLEE HEALTHPRINT^{MC}

En terminant notre conversation sur la santé, nous aimerions vous envoyer un lien pour vous permettre de compléter l'évaluation Shaklee Healthprint:

- Permettez-nous de mieux vous servir et vous soutenir avec vos objectifs de santé
- Ça prend 5 minutes à compléter
- 20 questions conçues pour souligner ce qui est important pour vous:
 - Vous recevrez un résultat de santé et mieux-être selon votre positionnement par rapport à vos objectifs
 - Vous aurez des recommandations de santé et du contenu éducatif