

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

Diapo de couverture: SANTÉ DES HOMMES

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

Diapo 2: ENCOURAGEZ LES HOMMES DANS VOTRE VIE À FAIRE DE LEUR SANTÉ UNE PRIORITÉ

- La conversation sur la santé d'aujourd'hui porte sur la santé des hommes. Pour les hommes qui écoutent aujourd'hui, faites de votre santé une priorité. Et pour ceux qui ont un homme – père, frère, fils, ami – dans leur vie, encouragez-les à faire de leur santé une priorité. C'est le meilleur cadeau que vous puissiez leur offrir.

Diapo 3: SONDAGE SUR LA SANTÉ DES HOMMES

Selon un sondage mené par le magazine *Men's Health* et CNN, un tiers des Américains ne consultent pas de médecin pour avoir un bilan de santé.

Les statistiques fournies par le département d'urologie de *University of British Columbia* indiquent que les Canadiens sont moins susceptibles de consulter un médecin que les Canadiennes. Et cette réserve pourrait être une des principales raisons pour lesquelles l'espérance de vie des hommes est de presque quatre ans inférieure à celle des femmes. Il est donc important d'encourager une attitude proactive et préventive.

Les tests de santé réguliers peuvent aider à trouver les problèmes avant qu'ils ne commencent.

Diapo 4: LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES DEMEURENT LA 2^E CAUSE DE DÉCÈS

Il est important de connaître vos facteurs de risque!

Les hommes ayant des antécédents de maladie du cœur ont, en moyenne, des problèmes de cœur précoces.

Les facteurs de risque de maladie du cœur incluent:

- Hypertension artérielle
- Hypercholestérolémie LDL
- Tabagisme
- Diabète
- Surpoids et obésité
- Mauvais régime alimentaire
- Antécédents familiaux
- Inactivité physique
- Consommation excessive d'alcool

Diapo 5: SOYEZ PROACTIF – SOYEZ INFORMÉ

Les bilans de santé peuvent vous aider à déterminer vos chiffres et votre santé générale pour que vous puissiez être informé et ainsi identifier vos objectifs de santé.

Commencez par connaître vos chiffres:

- Pression artérielle, cholestérolémie, triglycérides, IMC et glycémie
- Si votre IMC est supérieur à 25, engagez-vous à perdre du poids
- Que vos chiffres soient élevés ou non, fixez-vous des objectifs de régime alimentaire et d'exercices et suivez-les
- Les bilans de santé et les dépistages réguliers font une différence

Diapo 6: SOYEZ AU COURANT DES CHIFFRES POUR LES LIMITES SANTÉ

Voici des tableaux pour vous aider à reconnaître les limites santé et les limites malsaines en ce qui a trait à la cholestérolémie et la pression artérielle, ainsi que les lignes directrices pour déterminer la santé de la prostate chez les hommes.

Diapo 7: QUATRE DOMAINES OÙ VOUS POUVEZ FAIRE UNE DIFFÉRENCE

Quatre domaines où vous pouvez faire une différence ou aider les hommes dans votre vie à faire une différence:

- Nutrition
- Santé du coeur
- Concentration mentale
- Santé articulaire

Diapo 8: NUTRITION

Dans le passé, les hommes mangeaient typiquement de la viande et des pommes de terre et ne considéraient pas les légumes importants.

Par conséquent, les hommes sont moins beaucoup moins susceptibles que les femmes de reconnaître les bienfaits de santé des fruits et légumes et leurs rôles dans la réduction du risque de plusieurs cancers, maladie du coeur, hypertension artérielle et diabète.

~www.nih.gov

Diapo 9: PENSEZ À VOUS-MÊME ET AUX HOMMES DANS VOTRE VIE

Pour les hommes qui écoutent, demandez-vous si vous mangez assez de légumes. Et mesdames, pensez aux hommes dans votre vie – qu’il s’agisse de votre père, fils, frère, mari, amoureux ou ami.

DEMANDEZ-LEUR: Mangez-vous assez de fruits et légumes?

Les études montrent que:

- De nombreux hommes mangent seulement entre 4 et 1/2 portion de fruits et légumes par jour, en moyenne
- Seulement 4 % des hommes disent manger de 8 à 10 portions de fruits et légumes par jour recommandées avec un mode de vie actif

~www.nih.gov

Diapo 10: LES TENDANCES CHANGENT

Ce rapport montre que les milléniaux sont plus soucieux de leur santé que les générations antérieures en ce qui a trait à bien manger et faire des exercices.

Business Insider

Diapo 11: LA SAINTE NUTRITION SOUTIENT UN MODE DE VIE ET UN POIDS SANTÉ

Examinons la nutrition.

Mangez sainement, une variété d’aliments, surtout fruits et légumes, qui jouent chacun un rôle dans un mode de vie sain et le soutien de la perte de poids ainsi que le maintien du nouveau poids.

- Assurez-vous de manger une variété d’aliments, y compris la moitié de votre assiette remplie de fruits et légumes colorés – pas du jus
- Mangez beaucoup de grains entiers, haricots et légumineuses
- Choisissez des viandes maigres, du poisson et de la volaille ainsi que des produits laitiers faibles en gras
- Sélectionnez les “gras sains” – mangez plus d’acides gras oméga-3 et de gras monoinsaturés (huile d’olive, noix et graines)
- Évitez les gras trans et les gras saturés et minimisez votre apport de camelote alimentaire

Diapo 12: IL PEUT S’AVÉRER DIFFICILE DE FAIRE DES CHOIX ALIMENTAIRES SAINS CHAQUE JOUR

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

Diapo 13: VITALIZER^{MC}

Vitalizer Sans Fer est personnalisé pour les hommes.

Cet ensemble cliniquement appuyé procure les nutriments dont votre corps d'homme a besoin pour créer la fondation d'une vie plus saine.

Il soutient: santé cardiovasculaire, cognitive, articulaire, prostatique, immunitaire, osseuse, ainsi que santé des tissus et digestive, fonction métabolique et santé de la peau, des cheveux et des ongles.

Vitalizer contient:

- Vita-Lea^{MD}
- Complexe B+C avec technologie de libération progressive
- Caroto-E-Oméga avec acides gras oméga-3, caroténoïdes et vitamine E
- Optiflora^{MD} Probiotique
- Système de libération breveté S.M.A.R.T.^{MC}

Diapo 14: TECHNOLOGIE DE LIBÉRATION AVANCÉE S.M.A.R.T.^{MC} DES MICRO-NUTRIMENTS SHAKLEE

Vitalizer renferme un système de libération unique et breveté 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'encapsulage en triple couche, ce qui la protège de l'acide gastrique.

Diapo 15: ATTEIGNEZ ET MAINTENEZ UN POIDS SANTÉ

Pour les hommes affairés qui ont une vie active, la Boisson Frappée Life^{MC} offre un moyen rapide et pratique de prendre un repas nutritif.

- La perte de 5 à 10 % du poids corporel peut résulter en bienfaits de santé importants
- Remplacez 1 ou 2 repas par la Boisson Frappée Life et mangez un repas santé chaque jour
- Chaque portion de Boisson Frappée Life contient 20 grammes de protéines végétales pour aider à former des muscles forts et des anticorps protecteurs ainsi que de la leucine qui préserve la masse musculaire maigre, pour que la perte de poids soit en gras

Diapo 16: BOISSON FRAPPÉE LIFE^{MC}: UNE BOISSON FRAPPÉE QUI COMBLE TOUS LES BESOINS MUSCLES FORTS

- **Des protéines pour aider à former des muscles forts.** 20 grammes de protéines végétales ultra pures, sans OGM, par portion.

POIDS SANTÉ

- **Enrichie de leucine** pour aider à former la masse musculaire maigre, brûler le gras et améliorer le métabolisme.

SAINE DIGESTION

- **Enzymes digestives ajoutées.** Procurent confort et soutien digestifs.

Diapo 17: SANTÉ CARDIAQUE

La santé du cœur dépend beaucoup des choix que vous faites chaque jour. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez contrôler.

Diapo 18: LE STRESS PEUT ÊTRE UN DÉCLENCHÉUR MAJEUR

Ne sous-estimez pas les effets du stress sur votre santé

Facteurs déclencheurs de stress:

- Trop manger d'aliments malsains
- Tabagisme
- Consommation excessive d'alcool

Mettez plutôt l'accent sur:

- Exercices
- Rester positif
- Méditer ou simplement prendre du temps pour vous-même.
- Déconnecter

Diapo 19: LES EXERCICES AÉROBIQUES ONT DE NOMBREUX BIENFAITS

Les exercices aérobiques soutiennent la santé du cœur.

Voici comment ils peuvent aider votre cœur:

- Ils exigent de votre cœur qu'il pompe constamment du sang oxygéné dans les muscles au travail
- Ils stimulent votre cœur et vos poumons
- Ils renforcent l'appareil cardiovasculaire

Santé Canada recommande d'accumuler au moins 150 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par semaine.

Les exercices aérobiques incluent les activités telles que marche rapide ou randonnée, jogging ou course, natation, cyclisme et danse.

Diapo 20: OMEGAGUARD^{MD}

Aide à réduire le risque de maladie du coeur*

OmegaGuard procure pureté et puissance avec un spectre complet de **sept** acides gras oméga-3 **ultra purs, de qualité pharmaceutique**, naturellement présents dans les petits poissons d'eau froide.

Shaklee utilise un procédé de distillation moléculaire exclusif en multiples étapes:

- Concentre les acides gras oméga-3 naturels, bienfaits, y compris AEP et ADH
- **Supprime les composés nuisibles, tels que mercure et plomb, qui se trouvent dans plusieurs types de poissons**
- Minimise l'odeur et l'arrière-goût de poisson

OmegaGuard^{MD}:

- Aide à maintenir et soutenir la santé cardiovasculaire
- Aide à soutenir la santé cognitive et/ou fonction cérébrale et la santé articulaire
- Aide à réduire les triglycérides/triacylglycérols sériques
- Renferme zéro cholestérol
- Petite gélule souple facile à avaler

*De la recherche de soutien sans être concluante montre que la consommation d'acides gras oméga-3 AEP et ADH peut réduire le risque de maladie coronarienne.

Diapo 21: VOTRE POIDS AFFECTE VOS ARTICULATIONS

- Les articulations qui soutiennent le poids (genoux, hanches et colonne vertébrale) sont affectées par un poids excessif
- Plus votre poids est élevé, plus vous imposez de stress à vos articulations
- En maigrissant, vous réduisez le stress sur vos articulations

Chaque livre exerce quatre fois plus de pression sur les articulations qui soutiennent le poids.

Diapo 22: CE QUI SE PRODUIT EN VIEILLISSANT

- Une usure excessive peut causer une inflammation articulaire
- L'inflammation peut entraîner la dégénérescence articulaire
- En vieillissant, une perte de masse musculaire peut aggraver la dégénérescence articulaire

Diapo 23: LES EXERCICES AIDENT AU MAINTIEN DE LA SANTÉ OSSEUSE, MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE

La perte de force et énergie attribuée au vieillissement est en partie causée par la réduction des activités physiques.

~CDC

Exercices

Bougez plus:

- Marchez
- Courez
- Jouez au golf ou au tennis
- Le vélo et la natation sont des activités qui n'exercent pas de pression sur les articulations

Formez de la masse musculaire

La musculation:

- Forme les muscles, qui soutiennent et protègent les articulations
- Maintient la masse musculaire en vieillissant

Renforcez le tronc:

- Aide l'équilibre pour prévenir les chutes qui endommagent les articulations

Diapo 24: COMPLEXE JOINTURES SANTÉ

Confort articulaire en aussi peu que cinq jours*

Le Complexe Jointures Santé* soutient la santé articulaire de trois façons:

1. **Améliore le rembourrage**
La glucosamine aide à maintenir le cartilage: le rembourrage protecteur entre les articulations qui leur permet de bouger plus librement.
2. **Maintient la santé des tissus conjonctifs**
Zinc, cuivre, manganèse et vitamine C aident à former le collagène et d'autres importants constituants des tissus conjonctifs qui donnent force et structure aux articulations.
3. **Augmente le confort articulaire**
L'extrait de boswellia agit en aussi peu que cinq jours pour améliorer le confort articulaire.*

*Il a été démontré lors d'une étude clinique que la forme particulière d'extrait de boswellia du Complexe Jointures Santé améliore le confort articulaire en aussi peu que cinq jours.

Diapo 25: COMPLEXE JOINTURES SANTÉ

Cliniquement éprouvé

Dans une étude publiée, la forme d'extrait de boswellia à action rapide, brevetée, du Complexe Jointures Santé a été cliniquement éprouvée pour améliorer le confort articulaire en aussi peu que cinq jours.

- Jusqu'à 28 % plus rapide
- Évalué pour être 45 % plus efficace en ce qui a trait au confort articulaire à long terme
- Procure jusqu'à 31 % plus d'aise en terme de mobilité

Diapo 26: COMBINAISON PUISSANTE

Complexe Jointures Santé + OmegaGuard^{MD}

Ils agissent encore mieux ensemble.

Une étude clinique¹ a indiqué que la combinaison d'huile de poisson et de glucosamine pourrait améliorer considérablement le confort articulaire général. La quantité utilisée dans l'étude se trouve dans une seule portion d'OmegaGuard et de Complexe Jointures Santé.

¹Gruenwald J, Petzold E, Busch R, Petzold HP, Graubaum HJ. Effet du sulfate de glucosamine avec ou sans acides gras oméga-3 chez les patients souffrant d'arthrose. *Avancements en terme de thérapie*. 2009; 26(9):858.

Diapo 27: LA CONCENTRATION MENTALE DÉCLINE AVEC LE TEMPS

Les connexions neurales dans le cerveau commencent à décliner dès la vingtaine. À 45 ans, ce déclin se produit encore plus rapidement.

- Les hommes avaient un plus grand déclin de mémoire que les femmes après 40 ans
- Le rétrécissement du cerveau des hommes était plus prononcé chez les hommes que les femmes après 60 ans

~Étude de la Clinique Mayo, 2015

C'est pourquoi il faut soutenir la santé cérébrale. Voici des moyens pour le faire:

- Être actif
- Atteindre un poids santé
- Manger sainement
- Rester connecté
- Faire travailler le cerveau
- Réduire le stress

Diapo 28: MINDWORKS^{MD}

Soutient la fonction cognitive

Il a été démontré lors de trois études cliniques et des douzaines d'études de laboratoire que les nutriments-clés de MindWorks soutiennent la fonction cognitive et la mémoire ainsi que la santé cérébrale à long terme.

Il améliore l'acuité mentale avec une meilleure mémoire et concentration* et diminue le taux de rétrécissement du cerveau, une conséquence courante du vieillissement.†

*À six heures versus le groupe de contrôle.

†Basé sur une étude de deux ans auprès de 223 adultes avec une légère dégradation cognitive.

DIAPO 28: LES ÉTUDES SCIENTIFIQUES ONT PERMIS D'ÉPROUVER LES INGRÉDIENTS-CLÉS DE MINDWORKS^{MD} DE TROIS FAÇONS

FONCTION MENTALE 3,6 FOIS MEILLEURE QUE CELLE DU GROUPE DE CONTRÔLE*

- L'extrait de guarana procure une amélioration temporaire de la performance cognitive et de la mémoire

30 % MOINS DE RÉTRÉCISSEMENT CÉRÉBRAL†

- Les trois vitamines B (acide folique, B₆ et B₁₂) aident à réduire les niveaux élevés d'homocystéine, réduisant de ce fait l'atrophie

CONÇU POUR AIDER LA CIRCULATION SANGUINE

- Le mélange unique de polyphénols de pépins de raisin Chardonnay est fait à partir d'un procédé d'extraction pour concentrer des polyphénols particuliers et cliniquement éprouvés pour aider la circulation sanguine, déterminante pour le transport de l'oxygène et des nutriments-clés au cerveau

*À six heures versus le groupe de contrôle.

†Basé sur une étude de deux ans auprès de 223 adultes avec une légère dégradation cognitive.

Diapo 30: COMPLEXE PALMIER NAIN

Soutient la santé de la prostate

Complexe Palmier Nain aide les hommes de plus de 40 ans à soulager les symptômes urologiques liés à hyperplasie légère à modérée bénigne de la prostate (prostate enflée) en un minimum de trois mois d'usage quotidien.

Il contient un mélange naturel et unique d'extrait de baie de palmier nain, huile de graine de citrouille et sources enrichies de bêta-sitostérols, un phytostérol précieux tiré des haricots de soja pour le soutien de la santé de la prostate.

Autres astuces pour soutenir la santé de la prostate:

- Mangez plus de fruits et légumes
- Atteignez et maintenez un poids santé
- Faites des exercices régulièrement
- Assurez-vous que votre médecin soit informé de vos antécédents familiaux

Diapo 31: 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.

VOTRE ÉVALUATION DE SANTÉ PERSONNALISÉE:

- Nous permet 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

Diapo 32: FIN DE LA PRÉSENTATION SUR LA SANTÉ

- Merci de votre présence et de votre participation à cette présentation sur la santé!
- ***Si vous concluez votre présentation maintenant, offrez aux gens la possibilité de poser des questions et passer des commandes.***

SECTION DE L'OPPORTUNITÉ

Diapo 33: PARTAGEZ VOTRE TÉMOIGNAGE

- ***Partagez votre témoignage personnel de deux minutes à propos de l'Opportunité d'affaires Shaklee qui a changé votre vie.***

Diapo 34: JULIE

- Lorsqu'elle a commencé à développer son entreprise Shaklee au Canada, Julie était une mère monoparentale d'un petit garçon de 4 ans.
- Grâce à son revenu Shaklee, Julie a été en mesure d'acheter sa propre maison, payer la scolarité de son fils et l'emmener avec elle pour faire plusieurs voyages incitatifs Shaklee, y compris une croisière. Elle a depuis ce temps mérité et visité des destinations soleil telles que le Mexique et Hawaï, mais elle déclare: « Parmi mes meilleurs souvenirs Shaklee, il y a deux voyages sensationnels: Paris et le Kenya. J'ai emmené mon fils aîné au Kenya. Les deux voyages furent

des occasions uniques d'une vie et j'en garde des souvenirs que je n'aurais jamais crus possibles. »

- Depuis ce temps, Julie s'est remariée et bien que ses quatre autres enfants la maintiennent occupée, son entreprise Shaklee continue de grandir.
- Présentement, Julie est coordonnateur-clé senior. En 2017, ce niveau de leadership offrait un revenu annuel moyen de 103 561 \$ au Canada.

Diapo 35: MARTHA ET IVAN

- Martha et Ivan furent initiés à Shaklee en 1981. Comme plusieurs autres chefs d'entreprise prospères, ils ont commencé comme utilisateurs de produits. Martha était « désespérément malade » et voulait faire quelque chose pour y remédier. Après avoir recouvré la santé, elle aimait tellement les produits qu'elle ne pouvait faire autrement que de les partager.
- En 1990, elle et Ivan sont devenus distributeurs Shaklee et se sont engagés à partager l'opportunité d'affaires Shaklee, aidant des milliers de personnes à accomplir leurs objectifs de santé physique et financière, ce qui a permis à Martha et Ivan d'atteindre leurs importants objectifs.
- À mesure que leur entreprise a pris de l'essor, le couple a commencé à profiter de récompenses concrètes avec leur entreprise Shaklee, entre autres avec des voyages dans des destinations exotiques telles que Bali, Kenya, Paris et Bora Bora et ils sont devenus membres du prestigieux Club des méritants Shaklee d'un million de dollars.
- Mais surtout, les produits Shaklee sont arrivés dans la vie de Martha au moment où elle en avait le plus besoin. Aujourd'hui, elle est une fière grand-maman en santé, une conseillère de mieux-être dans une clinique de santé naturelle, une conférencière pour des conférences de mieux-être internationales et l'auteure de plus de 100 articles de santé publiés.
- Présentement, Martha et Ivan sont maîtres-coordonnateurs. En 2017, ce niveau de leadership offrait un revenu annuel moyen de 190 655 \$ au Canada.

Diapo 36: NOTRE OPPORTUNITÉ

- Les produits Shaklee ne sont pas disponibles en magasin. Ils sont partagés par des personnes comme moi qui se passionnent à aider les autres et qui veulent un autre moyen pour gagner un revenu supplémentaire.
- Et la beauté de l'opportunité de revenu Shaklee, c'est que:
 - C'est flexible. Vous pouvez insérer votre entreprise là où ça vous convient dans votre vie chargée et vous pouvez investir autant de temps que vous voulez, vous fixer vos propres objectifs pour ce que vous voulez mériter.
 - C'est simple à apprendre et enseigner aux autres. Vous n'avez pas besoin d'être scientifique ou nutritionniste. Shaklee vous donne l'accès à la puissance de sa science par le biais d'outils et de ressources numériques simples, telles que l'évaluation Shaklee Healthprint^{MC}.

- C'est social. Cela signifie que c'est amusant, engageant et ça peut faire partie de vos conversations avec les gens en tout temps et n'importe où.
- Et, bien sûr, c'est mobile. Vous n'êtes pas assis dans un bureau ni un commerce. Il n'y a aucune exigence d'inventaire. Votre entreprise vous suit là où vous allez, car tout est accessible à partir de votre téléphone.

Diapo 37: LE PLAN DE RÊVE

- L'entreprise Shaklee est appuyée par le Plan de Rêve – une rémunération pour le partage des produits Shaklee avec les gens qui vous récompense de nombreuses façons pendant la durée de votre carrière Shaklee.

Diapo 38: COMMENT VISUALISEZ-VOUS VOTRE PARTICIPATION?

- Merci d'avoir pris du temps pour en apprendre davantage à propos de la santé des hommes et penser à ce que ça pourrait signifier pour votre vie et la vie des gens que vous aimez. J'aimerais bien vous accueillir dans mon équipe et vous soutenir pour vous permettre de tout aimer de votre vie avec Shaklee.
- Quels sont les éléments de cette présentation qui ont suscité votre intérêt?
- Avez-vous l'équilibre que vous voulez entre travail, famille et loisirs?
- Avez-vous le mode de vie que vous désirez?
- Si vous pouviez créer la vie que vous aimez vraiment et contrôler votre temps et vos finances, à quoi cela ressemblerait-il?