

Maigrir

sans

les reprendre

Par Raymond Thomassin

**OUI**

c'est possible

grâce à la

**NUTRITION**

**Cellulaire**

## Vos coachs personnels en mieux-être



Raymond Thomassin

Claude Louise Gauthier

À l'âge de 50 ans j'ai pris ma retraite et je suis parti vivre en Floride. 3 mois plus tard ma santé a commencé à changer. Fatigue chronique, hypoglycémie. J'avais un surplus de poids de 30 livres. En 3 mois j'ai perdu mon poids que je m'aintiens depuis 14 ans. Mon énergie est revenu et je contrôle mon hypoglycémie.

RAYMOND Thomassin

Depuis l'âge de 12 j'ai été sur divers régimes l'égale et illégale. Je n'ai jamais réussi à maintenir mon poids santé. En plus je me privais et ma santé s'est détérioré. À 35 ans mon mari m'a présenté le programme et c'est fantastique. Depuis 14 ans maintenant je maintiens mon poids. Je suis passé de taille 16+ à 8ans, je suis en superbe forme physique, j'ai réglé un problème d'acné et ma santé s'est amélioré à 100%.

Claude Louise Gauthier

# Table des matières

Notre style de vie.....	5
Notre réalité alimentaire moderne!.....	6
Perte de poids et maintien.....	7
Des conséquences tragiques.....	8
L'obésité .....	9
L'obésité et le monde.....	10
L'obésité au canada.....	11
Suppléments.....	12
Les grandes peur!.....	13
Maigrir pour les Nuls.....	14
Qui nous sommes.....	18

## Notre style de vie...



PLUS  
PLUS  
PLUS STRESS...



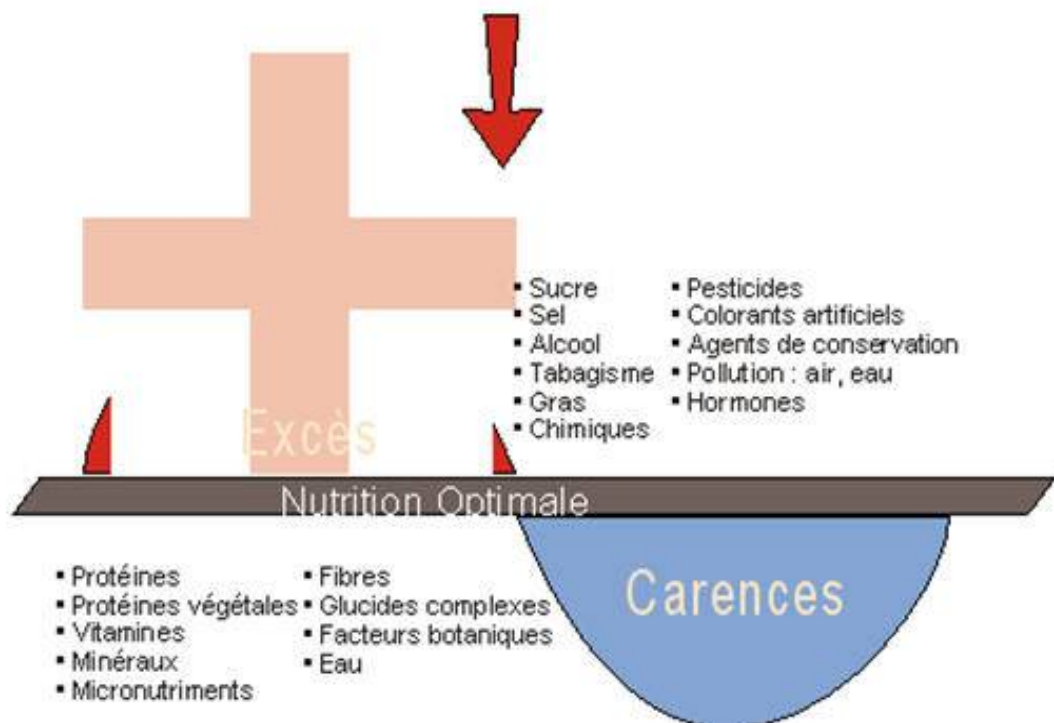
### Cercle vicieux

- Horaire chargé
- Manque de repos
- Manque d'énergie
- Pas d'activité physique
- Mauvais régime alimentaire
- Polution
- Médicaments - Anti-dépresseur
- Maladie



# Notre réalité alimentaire moderne !

<p>Transport</p> 	<p>Stockages</p> 	<p>TROP de stockages  TROP de <u>pré-cuisiné</u>  TROP de graisse/viande  TROP de sel/sucre  TROP de caféine  TROP de alcool  TROP d'additifs  TROP de médicaments</p>	
	<p>Sucre</p> <p><u>Pré-cuisiné</u></p>		



# Perte de poids et maintien

Pour réussir à perdre votre poids et à maintenir les résultats acquis les facteurs suivants doivent être pris en considération.

1. Être patient, il faut des années pour perdre du poids. Il faut un certain temps pour intégrer de nouvelles habitudes alimentaires, avec la nutrition cellulaire il faut quelques mois pour perdre votre poids et quelques mois pour un programme de maintien.
2. L'aide d'un coach. Une majorité de gens désireux de perdre leur poids leur poids et de le maintenir, ont d'un spécialiste ou d'un consultant. Un manque de support entraîne frénétiquement l'abandon de leur démarche.

## Le secteur de l'obésité est en croissance

- 30% de la population du Canada âgée de 20 à 64 ans fait de l'embonpoint.
- 15% de la population adulte est obèse.
- Une mauvaise alimentation et l'embonpoint comportent des facteurs de risques élevés de maladies chroniques. Notamment la maladie cardiovasculaire, le diabète de type 2, l'hypertension, l'accident vasculaire cérébral et certaines formes de cancer.

## Des conséquences tragiques ...

### Statistiques de l'OMS

(Organisation Mondiale de la Santé)  
Source : Site Internet de l'OMS

- 65% de la population en Amérique du nord fait de l'embonpoint.
- 25% des jeunes âgés entre 6 et 19 ans sont aussi en surpoids.
- 70% des décès prématurés sont dus à 4 causes principales :
  - Maladies cardio-vasculaires
  - Cancers
  - Embolies cérébrales (AVC)
  - Diabète

Les articles et les alertes se multiplient !



# L'obésité

L'obésité est sur le point de sur passer le tabagisme comme première cause de maladie évitable.

## Obésité

- 65% de la population présente un surplus de poids.
- 15% des enfants de 6 à 19 ans présentent un surplus de poids.
- 10% des enfants de 2 à 5 ans présentent un surplus de poids.

## Les médecins estiment

Que 70% de visites médicales sont en lien direct avec des conditions découlant de l'alimentation.

## La cause numéro 1 de la fatigue

C'est pour cette raison qu'un bon programme de nutrition cellulaire est important.

## C'est le règne de la malbouffe

70% des décès son attribuer à :

- Maladies cardiaque
- Cancer
- A.C.V.

## L'obésité et le monde

### L'obésité et des complications sont une épidémie mondiale

L'épidémie d'obésité persistante en Amérique. Pourquoi tout réduire a néant au cours des vingt prochaines années, un bon nombre des progrès dans le domaine de la santé MSNRC.com

### 300 millions d'adulte dans le monde sont obèses

Environ 1 personne sur 4 sur la terre a une surcharge pondérable. L'obésité est en bonne voie de devenir un des principales causes de décès au monde. (Groupe de travail international sur l'obésité)

1 milliard de personnes font de l'embonpoint

# L'obésité au Canada

## L'obésité et ses complications sont une épidémie mondiale

Prêt de 50% de la population canadienne fait de l'embonpoint. Les frais de santé directement attribuable à l'obésité chez les adultes au Canada ont été évalués à 1,8 milliards de dollars en 1997.

Ce qui représente 2,4% de l'ensemble des frais en soin de santé.

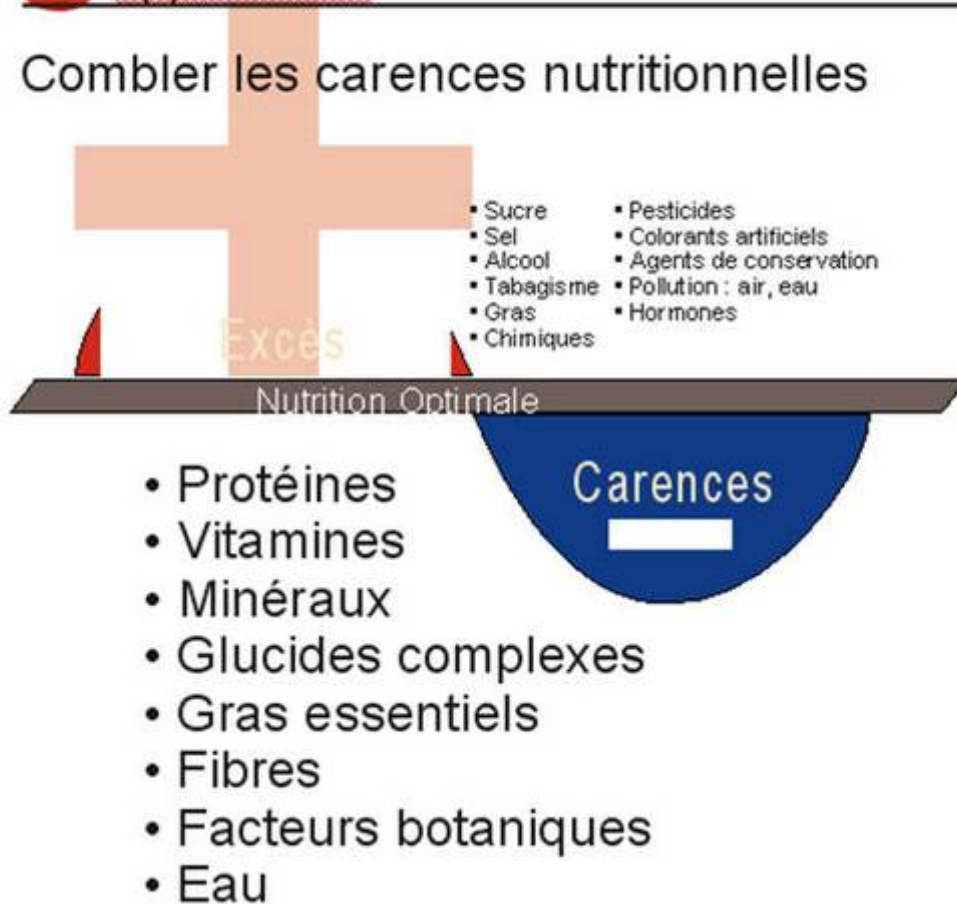
## 5,5 millions de Canadiens sont obèses

## 2,9 % d'adolescent canadiens sont obèses ou fait de l'embonpoint

Pour perdre votre poids, le maintenir il est recommandé de suivre un programme de nutrition cellulaire.

# Suppléments

Comblent les carences nutritionnelles



## LES GRANDES PEURS... ET LA RÉALITÉ

### LES PEURS

### LES RISQUES RÉELS

LES PEURS	LES RISQUES RÉELS
Attaque terroriste	Trop faible pour être calculé
Mourir d'une attaque de requin	1 sur 280 millions
Mourir d'un accident d'avion	1 sur 3 millions
Mourir frappé par la foudre	1 sur 350 000
Mourir d'un accident de voiture	1 sur 7 000
Intoxication alimentaire	1 sur 7
Être affecté par une maladie cardiovasculaire	1 sur 4
Mort prématurée reliée à l'obésité	1 sur 4
Être touché par le cancer	1 sur 3
Mort des suites du tabagisme (fumeurs)	1 sur 2

Source : Time magazine

# Maigrir pour les Nuls

*Tiré du Livre*

**MAIGRIR POUR LES NULS**  
*Éditions générale 1<sup>er</sup> trimestre 2005*

L'obésité est plus qu'un simple problème esthétique : elle constitue un véritable risque pour la santé. Vos poumons, votre cœur et vos os sont soumis à rude épreuve : ils supportent trop de poids. On considère qu'une personne est obèse lorsque l'excès de masse grasse fait courir un risque à sa santé.

Même si aujourd'hui vous vous sentez en pleine forme, sachez que tous ces kilos en trop sont en train de fatiguer votre corps. Il ne faut pas prendre ce fait à la légère, car vous serez susceptible de rencontrer un ou plusieurs problèmes de santé, dont :

**DES CANCERS** : s'il est vrai qu'aucune explication n'a encore été apportée, des statistiques révèlent qu'il existe un lien entre l'excès de poids et certains cancers. Chez les femmes, une importante surcharge pondérale semble multiplier de 150% le risque de décès dus au cancer. Après la ménopause, les femmes trop grosses sont plus exposées au cancer du sein ou de l'utérus. Près de la moitié des cas de cancer du sein ont été diagnostiquées chez les femmes obèses. Si l'obésité ne joue aucun rôle dans le développement du cancer du colon, de mauvaises habitudes alimentaires entraînant un gain de poids (trop de graisses, peu de fibres...) y contribuent.

**LE DIABÈTE** : environ 80% des diabétiques de type 2 (le diabète se déclenche à l'âge adulte) sont obèses. Selon des sources médicales, plus on a de gras autour de la taille, plus on court le risque de développer un diabète. Il suffit de perdre 5 à 10% de son poids pour réduire le risque de développer un diabète et de mourir de ses complications cardio-vasculaires. En outre, pour ceux qui ont déjà un diabète de type 2, ne perdre que 5% de son poids peut nettement améliorer le niveau de glucose dans le sang. Le fait de maigrir peut également permettre aux cellules du corps de répondre plus efficacement à l'insuline. Pour certaines personnes, cela signifie prendre moins de médicaments hypoglycémifiants.

**.LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES** près de 70% des personnes diagnostiquées souffrant de maladies cardiaques ont un rapport avec l'obésité. Un excès de poids, qui peut paraître insignifiant, est parfois une menace pour la santé. En effet, 9kg superflus suffisent à doubler les risques de maladies cardiaques. Mais ne vous alarmez pas, il suffit de perdre 5 à 10% de son poids pour faire baisser le niveau de LDL (lipoprotéines légères «à risque») et de triglycérides, dont une quantité excessive chez les patients obèses est synonyme de haut risque cardiovasculaire.

**.L'HYPERTENSION** l'obésité multiplie par plus de 2 les risques d'hypertension. 50% des hypertendus sont des sujets en surpoids. Cependant, nul besoin encore une fois d'atteindre son poids idéal pour faire baisser la pression artérielle, diminuer le nombre ou la posologie des médicaments anti-hypertenseurs ou mieux contrôler un hypertension résistante. Le régime alimentaire, la restriction relative en sel et une activité physique régulière sont les bases thérapeutiques.

**.LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES ET SOCIAUX** l'un des effets les plus douloureux est d'ordre affectif. Très souvent, les personnes qui souffrent d'un excès de poids sont victimes de discriminations professionnelles ou sociales. Nombreux, en effet, sont ceux qui l'associent à la paresse ou à la gourmandise. Il s'ensuit pour ces personnes un sentiment de rejet, de honte, souvent accompagné d'une dépression. De surcroît, pour la plupart, minceur et beauté sont indissociables. Face à ce fait de société, les «gros» ont bien du mal à se trouver séduisants.

**.DES PROBLÈMES RESPIRATOIRES;** certaines complications respiratoires telles que l'apnée du sommeil (bref arrêts de respiration dus à un collapsus partiel ou total des voies respiratoires) sont associées à l'obésité. Il suffit de perdre 10 à 15% de son poids pour y remédier. Il est des individus extrêmement obèses qui s'endorment même en pleine activité, pendant la journée!

**.LES CALCULS BILIAIRES;** plus une personne est obèses, plus elle est susceptible d'avoir des calculs biliaires. Une femme d'une cinquantaine d'années, dont l'excès de poids dépasse un index de corpulence de 30, à 33% plus de risques supplémentaires de développer des calculs biliaires.

**.DES ARTHROSES DES GENOUX ET DU RACHIS LOMBAIRE :** sont 2 à 3 fois plus fréquentes en cas de surpoids. Les articulations portantes souffrent. Les

douleurs, l'incapacité à se mobiliser peuvent devenir un réel handicap fonctionnel et aggraver le surpoids.

## SELON L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS)

Une mauvaise alimentation et la sédentarité sont des facteurs contribuant à la surcharge pondérale et à l'obésité, qui constituent des enjeux importants de santé publique. «L'Organisation mondiale de la santé (OMS) prévoit en outre que d'ici 2015, quelque 2.3 milliards d'adultes auront un surpoids et plus de 700 millions seront obèses»

## PARUTION DANS LE MAGAZINE LA SEMAINE (10 avril, 2010)

### ARTICLE PAR LE DR. LOUIS GODIN,

Président de la fédération des médecins omnipraticiens du Québec

Article no : 4

Pourquoi l'apnée est-elle plus fréquente chez les personnes présentant un surplus de poids ?

Tout simplement parce que le gras épaissit les contours de la voie respiratoire. Ce poids complémentaire fait en sorte de rétrécir le passage par où l'oxygène circule au moment du relâchement des muscles du cou pendant le sommeil. La perte de poids dans de tels cas peut s'avérer un bon remède à l'apnée du sommeil, si celle-ci est en cause.

Article no :6

Quels dangers court-on à ne pas traiter le problème ?

L'apnée du sommeil non traitée peut augmenter le risque de haute pression, de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. C'est une condition qui accroît aussi le risque de causer ou d'accentuer des battements de cœur irréguliers (arythmie).

Quadruple le risque d'AVC

Des recherches récentes indiquent que ce trouble nocturne quadruplerait le risque de souffrir d'un accident vasculaire cérébral (AVC). Les personnes qui subissent 20 épisodes ou plus d'apnée par heure de sommeil courent un risque élevé de subir un AVC dans les quatre années subséquentes. Chacun des réveils causés par l'apnée est accompagné d'une dose d'adrénaline, accentuant du coup le stress sur les artères, ce qui augmente le risque d'AVC.

## Qui sommes nous ?

Nous représentons une compagnie professionnelle en nutrition cellulaire

Cette compagnie c'est établie dans 73 pays et a plus de 60 millions de clients à travers le monde et les programmes de nutritons cellulaires sont formulés par 45 médecins tous réglementé par santé canada.

Nous sommes numéro **1** au canada

Vous aider à perdre votre poids et améliorer  
votre santé est notre **PASSION**

Raymond Thomassin et Claude Louise Gauthier

Visitez notre site complet : témoignage inclus

[www.regimesplus.net](http://www.regimesplus.net)

Téléphonez aujourd'hui = 1-418-405-0617

Donner ce document à un ou des ami(es).

[www.regimesplus.net](http://www.regimesplus.net)

Téléphonez aujourd'hui = 1-418-405-0617

