



## NOUVEAUTÉ BETA HEART®

Produit à base de bêta-glucanes d'avoine OatWell™<sup>1</sup>, connu pour réduire ou maintenir le taux de cholestérol sanguin.\*<sup>2</sup>

\*Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant au moins 1 g de bêta-glucanes provenant d'avoine, de son d'avoine, d'orge, de son d'orge, ou provenant de plusieurs de ces sources, par portion quantifiée. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de bêta-glucanes provenant d'avoine, de son d'avoine, d'orge, de son d'orge ou provenant de plusieurs de ces sources.

\*\*Il a été démontré que le bêta-glucane d'avoine réduisait le taux de cholestérol sanguin. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement de maladie coronarienne. Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de bêta-glucanes d'avoine. La maladie coronarienne a de multiples facteurs de risque et la modification de l'un de ces facteurs de risque peut ou non avoir un effet bénéfique.

<sup>1</sup>OatWell™ est une marque déposée de DSM.

<sup>2</sup>OatWell® pour la Suisse/OatWell™ pour la France



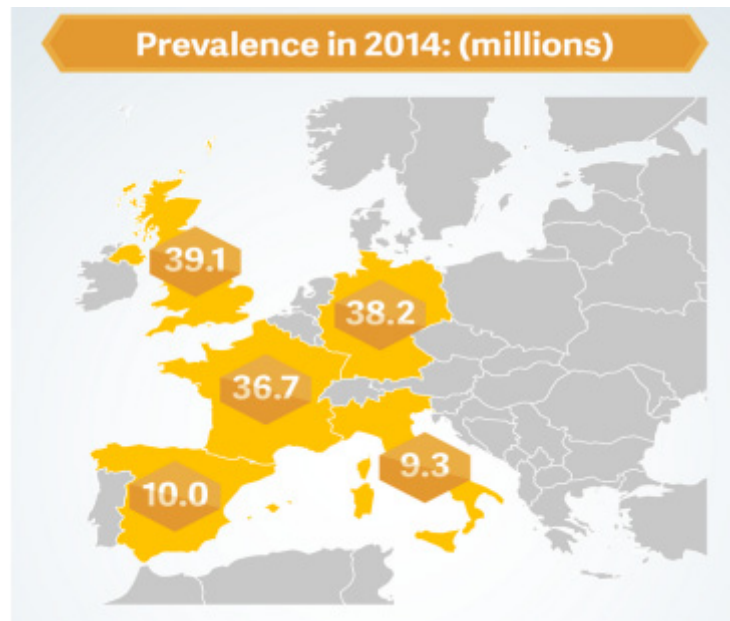
# Cholestérol : Les chiffres

**133,3 millions de personnes** réparties dans les cinq plus grands pays d'Europe (Allemagne, France, Italie, Espagne et Royaume-Uni) **ont un taux de cholestérol élevé.**

**Réduire de 10%** le taux de cholestérol sanguin entraîne une diminution de **50% des maladies cardiaques** chez les hommes de 40 ans dans les 5 années qui suivent et une réduction de 20% du risque chez les hommes de 70 ans.

Les personnes âgées ou en **surpoids** ne sont pas les seules concernées par le cholestérol. Le **tabagisme**, la **consommation d'alcool**, le **sédentarisme** ou encore une **alimentation mal équilibrée** font partie de ces facteurs.

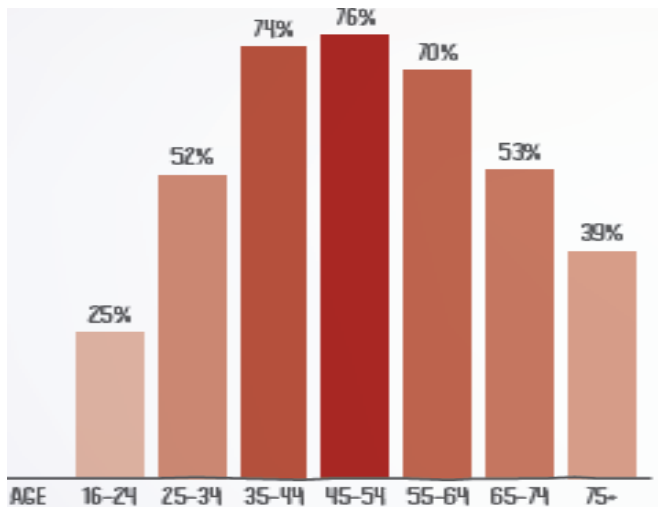
\*Source : Organisation mondiale de la Santé. Rapport mondial sur les maladies non transmissibles 2014.



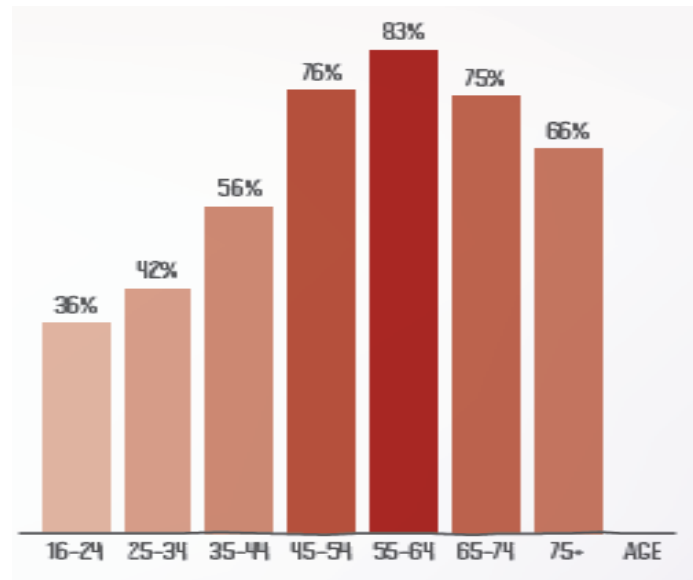
# Les statistiques montrent que...

le cholestérol n'est pas qu'une question d'âge!\*

% de personnes ayant un taux de cholestérol élevé



HOMME



FEMME

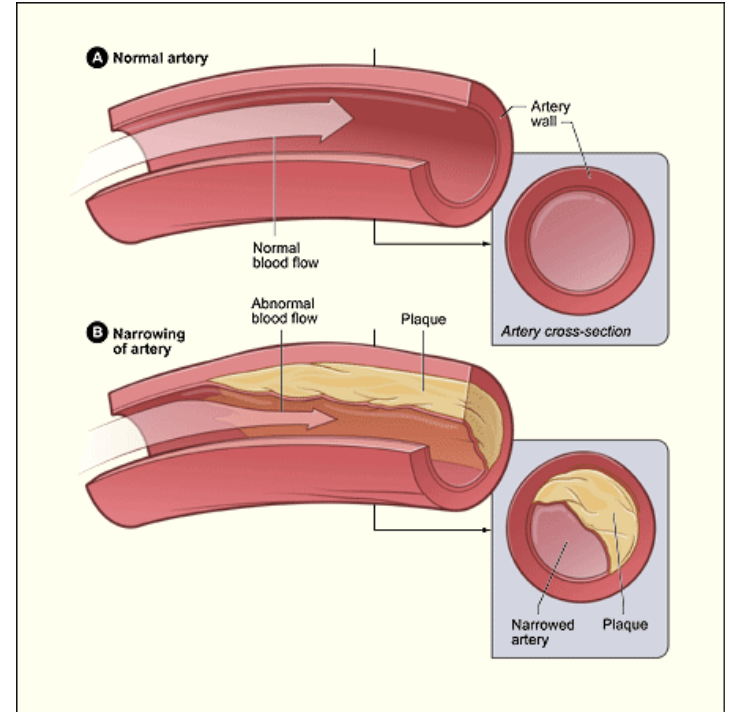
# Qu'est-ce que le CHOLESTÉROL ?

- Nous sommes nombreux à savoir qu'un **taux de cholestérol trop élevé constitue un danger** pour la santé.
- Cette substance adipeuse naturelle est produite par le foie.
- **Elle joue un rôle essentiel dans :**
  - La formation des cellules
  - La production de vitamine D
  - La production d'hormones
  - La production de bile et la digestion.
- **MAIS** peut **augmenter le risque** de :
  - Crise cardiaque
  - Accident Vasculaire Cérébral
  - Athérosclérose
  - Autres maladies cardiovasculaires...



# Maladies Cardiovasculaires (MCV)

- Avec le temps, les **dépôts gras** s'accumulent dans les **artères coronaires**. Ils contiennent des **lipides oxydés et du cholestérol**.
- Des **globules blancs** pénètrent dans la plaque (dépôts gras) et accumulent le cholestérol **jusqu'à** ce qu'ils explosent, ce qui fait grandir la **plaque** un peu plus
- Un **taux élevé de cholestérol** sanguin, qu'il soit d'origine alimentaire ou génétique, accélérera le **développement de la plaque**
- **Si la plaque s'étend trop rapidement**, elle ne **permet plus** le passage de l'**oxygène** vers une partie du cœur et une **crise cardiaque peut survenir**



U.S. National Inst. of Health, National Heart Lung and Blood Institute "What is Atherosclerosis?"

# HDL – BON CHOLESTÉROL

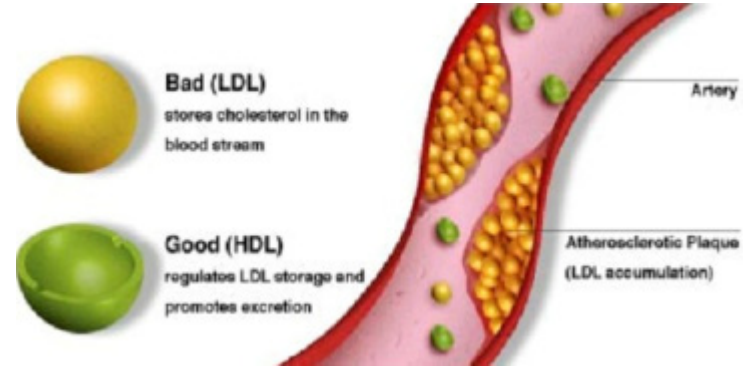
## LDL – MAUVAIS CHOLESTÉROL

### Lipoprotéines à forte densité (HDL)

- HDL ou « bon cholestérol »
- supprime l'excès de cholestérol dans l'organisme
- l'achemine vers le foie et l'élimine de l'organisme

### Lipoprotéines de faible densité (LDL)

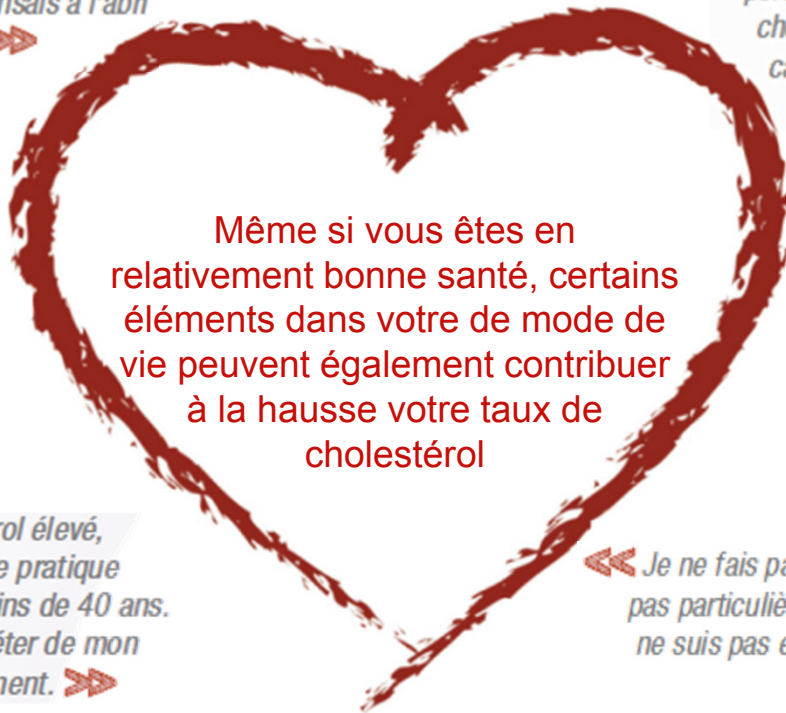
- LDL ou « mauvais cholestérol »
- est produit principalement par le foie
- s'accumule le long des parois des vaisseaux sanguins et commence la formation de la plaque
- rétrécit les vaisseaux sanguins.
- il est important de garder votre taux de mauvais cholestérol (LDL) sous contrôle.



# Comment savoir si mon taux de cholestérol est élevé ?

« Je fume et je suis une femme active de 30 ans qui mange de manière équilibrée. Je me pensais à l'abri d'un cholestérol élevé... »

« Je suis en surpoids, mais je ne suis pas obèse et personne dans ma famille ne présente un taux de cholestérol élevé, ni n'a développé de maladies cardio-vasculaires. Cela me place-t-il dans la catégorie des populations à risque ? »



Même si vous êtes en relativement bonne santé, certains éléments dans votre mode de vie peuvent également contribuer à la hausse de votre taux de cholestérol

« Mon père avait un taux de cholestérol élevé, mais je mange de façon équilibrée, je pratique une activité physique régulière et j'ai moins de 40 ans. Je pense donc ne pas avoir à m'inquiéter de mon taux de cholestérol pour le moment. »

« Je ne fais pas souvent d'exercice physique et je ne fais pas particulièrement attention à ce que je mange, mais je ne suis pas en surpoids. Je ne pense donc pas que mon cholestérol soit un problème. »

« JE NE FAIS PAS PARTIE DE LA POPULATION À RISQUE, N'EST-CE PAS ? »

# Comment savoir si je suis concerné?

Adulte en bonne santé		Adulte présentant des risques	
	Activité physique 4 x par semaine		Alimentation riche en graisses / en sucres
	Alimentation équilibrée		Surpoids ou obésité
	8 heures de sommeil		Inactivité / assis toute la journée
	Graisse corporelle dans une plage saine		Tabac





# Taux de cholestérol sanguin

**Par rapport aux personnes en bonne santé, les personnes à risques élevés ont besoin de garder un taux de cholestérol plus bas**

	Adultes en bonne santé	Personnes à risques élevés
<b>Cholestérol total</b>	5 mmol/L = 200 mg/dl = 2 g/L	4 mmol/L = 155 mg/dl = 1.5 g/L
<b>Lipoprotéines de faible densité (LDL)</b>	3 mmol/L = 115mg/dl = 1.2g/L	2 mmol/L = 80mg/dl = 0.8 g/L
<b>Lipoprotéines à forte densité (HDL)</b>	1 mmol/L = 40 mg/dl = 0.4 g/L	

Les valeurs de cholestérol et de lipoprotéines de faible densité (LDL) («mauvais cholestérol») diffèrent selon la population et cela dépendra de la façon dont une personne est susceptible de développer une maladie cardiaque. Les personnes à haut risques d'avoir une crise cardiaque (en raison de condition de stimulation cardiaque, du tabagisme, du surpoids, d'une hypertension artérielle, etc.) devront conserver les valeurs de cholestérol à des niveaux inférieurs par rapport à ceux qui ne sont pas à un risque. Avoir un LDL élevé est un risque en soit, et combiné avec d'autres facteurs de risque, cela aura un impact plus important sur votre santé globale. Si vous êtes en forme et en bonne santé mais que votre taux de cholestérol LDL est encore élevé, vos chances d'avoir une crise cardiaque ou de développer une maladie cardiaque ne sont pas aussi élevées et de ce fait vous n'êtes pas censé le garder aussi bas que si vous étiez dans une situation à risque. Cependant, la différence entre les deux groupes est minime et l'objectif devrait de toujours garder toutes vos valeurs sous contrôle. Dans le cas du cholestérol à haute densité (HDL) («bon cholestérol») la recommandation concerne toute la population et est d'au moins 1 mmol / L (40 mg / dl; 0,4 g / L) quel que soit votre état de santé, étant donné que ce type de cholestérol protège votre cœur.

# Prenez de bonnes habitudes : Votre mode de vie est-il bon pour votre cœur ?

- Le taux de cholestérol sanguin, s'il est élevé, ne se manifeste par aucun symptôme clair.
- Une consultation médicale est le seul moyen de le confirmer.
- **EN REVANCHE**, le simple fait d'étudier votre style de vie peut se révéler un indicateur utile pour savoir si vous présentez un risque.
  - **Votre alimentation est déséquilibrée ?**
  - **Vous êtes peu actif ?**
  - **Vous fumez ?**
  - **Vous mangez sucré ou gras ?**
- Tous ces éléments sont étroitement liés aux maladies cardio-vasculaires **ET À UN TAUX DE CHOLESTÉROL ÉLEVÉ**



# Comment agir sur mon taux de cholestérol?

## Nous pouvons vous aider - en 3 étapes

1

Mangez équilibré

Formation sur la nutrition

Faible en graisse

Faible en sucre

Riche en macro/micronutriments

2

Stimulez votre alimentation

Conseils sur les apports journaliers recommandés en protéines, en lipides, en glucides et en nutriments essentiels

Beta Heart

Boisson multi-fibres

Autres produits Herbalife

3

Soyez actif

Conseils sur le mode de vie actif

Activité physique d'intensité modérée

Marcher, courir, nager

Pratiquer un sport



# QU'EST-CE QUE BETA HEART® ?

- Un mélange en poudre poudre nutritif saveur vanille, qui contient un ingrédient clé, le **bêta-glucane d'avoine, OatWell™**<sup>1</sup>
- Il a été démontré que le bêta-glucane d'avoine **réduisait le taux de cholestérol sanguin\***
- **AUTRES AVANTAGES :**
  - **3g de bêta-glucanes d'avoine\*\*** (2 cuillères) :
  - Riche en fibres (6g pour 2 cuillères)
  - 51kcal (pour 2 cuillères)
  - Source de protéines
  - Sans sucre

Il a été démontré que le bêta-glucane d'avoine réduisait le taux de cholestérol sanguin. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement de maladie coronarienne. Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de bêta-glucanes d'avoine. La maladie coronarienne a de multiples facteurs de risque et la modification de l'un de ces facteurs de risque peut ou non avoir un effet bénéfique.

<sup>1</sup>OatWell™ est une marque déposée de DSM. <sup>1</sup>OatWell® pour la Suisse/OatWell™ pour la France

# Les bêta-glucanes d'avoine

Choisissez le carburant que vous apportez à votre corps, concentrez-vous sur les apports journaliers recommandés en protéines, en lipides, en glucides et en nutriments essentiels. Cela vous aidera à contrôler votre cholestérol. Avez-vous déjà entendu parler des bêta-glucanes d'avoine ?

## LES BÊTA-GLUCANES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Les bêta-glucanes correspondent à une **fibre soluble** que l'on trouve dans le son de l'avoine.
- C'est ce composant actif qui aide à réduire ou de maintenir le taux de cholestérol.\*
- L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3g de bêta-glucanes d'avoine.

## COMMENT ÇA MARCHE ?

- Lorsque le corps digère le son de l'avoine, les molécules des bêta-glucanes sont libérées
- Ils forment un gel qui agglomère le cholestérol.
- Cela rend son absorption par l'organisme plus difficile.
- Ce processus exploite une partie du cholestérol en circulation. On en retrouve donc moins dans le sang.

## DES FAITS POUR ÉTAYER CES AFFIRMATIONS ?

Plus de 55 études internationales sont arrivées à la même conclusion : le bêta-glucane d'avoine présente des avantages préventifs sur le taux de cholestérol sanguin.\*\*



\*Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant au moins 1 g de bêta-glucanes provenant d'avoine, de son d'avoine, d'orge, de son d'orge, ou provenant de plusieurs de ces sources, par portion quantifiée. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de bêta-glucanes provenant d'avoine, de son d'avoine, d'orge, de son d'orge ou provenant de plusieurs de ces sources.

\*\*Il a été démontré que le bêta-glucane d'avoine réduisait le taux de cholestérol sanguin. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement de maladie coronarienne. Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de bêta-glucanes d'avoine. La maladie coronarienne a de multiples facteurs de risque et la modification de l'un de ces facteurs de risque peut ou non avoir un effet bénéfique.

## 3g de bêta-glucanes d'avoine, c'est :

2 bols de céréales à base d'avoine



**281kcal**  
Préparé avec  
du lait demi-écrémé

6 tranches de pain complet



**300kcal**  
Avec 50 % de farine d'avoine,  
tranches de 50g

9 galettes d'avoine



**400kcal**  
Galettes de 15g chacune

2 cuillères de Beta heart®



**51kcal**  
Préparé avec de l'eau

Herbalife s'est associée à OatWell™<sup>1</sup> pour développer son nouveau produit Beta Heart®, qui aide à réduire ou maintenir le taux de cholestérol sanguin\*!

Les produits Oatwell™<sup>1</sup> contiennent quatre à cinq fois plus de Bêta-glucanes que le son d'avoine standard, ainsi qu'un mélange naturel de bêta-glucanes d'avoine, de fibres insolubles, et de protéines.

\*Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant au moins 1 g de bêta-glucanes provenant d'avoine, de son d'avoine, d'orge, de son d'orge, ou provenant de plusieurs de ces sources, par portion quantifiée. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de bêta-glucanes provenant d'avoine, de son d'avoine, d'orge, de son d'orge ou provenant de plusieurs de ces sources.

\*\*Il a été démontré que le bêta-glucane d'avoine réduisait le taux de cholestérol sanguin. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement de maladie coronarienne. Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de bêta-glucanes d'avoine. La maladie coronarienne a de multiples facteurs de risque et la modification de l'un de ces facteurs de risque peut ou non avoir un effet bénéfique.

<sup>1</sup>OatWell™ est une marque déposée de DSM. <sup>1</sup>OatWell® pour la Suisse/OatWell™ pour la France



# En quoi Beta heart® peut-il m'aider pour le cholestérol?

Quantité au quotidien	Avantages santé	Avantages alimentation
1 cuillère	<b>Aide à maintenir le taux de cholestérol *</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1,5g de bêta-glucanes d'avoine*</li><li>• Riche en fibres (3g)</li><li>• Source de protéines</li><li>• 25kcal</li><li>• Sans sucre</li><li>• Sans édulcorant artificiel</li></ul>
2 cuillères	<b>Aident à réduire le taux de cholestérol**</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3g de bêta-glucanes d'avoine**</li><li>• Riche en fibres (6g)</li><li>• Source de protéines</li><li>• 51kcal</li><li>• Sans sucre</li><li>• Sans édulcorant artificiel</li></ul>

\*Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'allégation ne peut être utilisée que pour une denrée alimentaire contenant au moins 1 g de bêta-glucanes provenant d'avoine, de son d'avoine, d'orge, de son d'orge, ou provenant de plusieurs de ces sources, par portion quantifiée. L'allégation peut être utilisée si le consommateur est informé que l'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de bêta-glucanes provenant d'avoine, de son d'avoine, d'orge, de son d'orge ou provenant de plusieurs de ces sources.

\*\*Il a été démontré que le bêta-glucane d'avoine réduisait le taux de cholestérol sanguin. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement de maladie coronarienne. Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3 g de bêta-glucanes d'avoine. La maladie coronarienne a de multiples facteurs de risque et la modification de l'un de ces facteurs de risque peut ou non avoir un effet bénéfique.

¹OatWell™ est une marque déposée de DSM. ¹OatWell® pour la Suisse/OatWell™ pour la France



# COMMENT PRÉPARER BETA HEART® ?

Les possibilités sont nombreuses. Beta heart® est rapide à préparer et convient tout à fait lors de vos déplacements. De plus, son goût est très agréable.

## POUR RAFRAÎCHIR AVEC DE L'EAU

Pour une boisson délicieuse et rafraîchissante aux parfums de vanille, mélangez deux cuillères de Beta heart® avec de l'eau une fois par jour ou une cuillère avec de l'eau deux fois par jour.



## UN DÉLICE AVEC DU JUS DE FRUITS

Envie de fruits ? Essayez d'ajouter deux cuillères à un verre de jus de fruits. Vous pouvez également savourer une cuillère de Beta heart® mélangée à du jus de fruits deux fois par jour.



## PARFAIT MÉLANGÉ À VOTRE SHAKE

Lorsque vous préparez votre Shake de Formula 1 Herbalife, essayer d'y ajouter deux cuillères de Beta heart®. Cela vous apportera environ 272kcal, 20g de protéines, 8,5g de fibres et 3g de bêta-glucanes d'avoine ! Vous prenez 2 Shakes par jour ? Ajouter une cuillère de Beta heart® par shake !



\* Il a été démontré que le bêta-glucane d'avoine réduisait le taux de cholestérol sanguin. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement de maladie coronarienne. Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3g de bêta-glucanes d'avoine. La maladie coronarienne a de multiples facteurs de risque et la modification de l'un de ces facteurs de risque peut ou non avoir un effet bénéfique.



# MANGEZ ÉQUILBRÉ : Intégrez Beta heart® à votre programme Herbalife



## Équilibre alimentaire

- **Les huiles végétales** (par ex l'huile d'olive) remplacent les graisses animales (par ex le beurre)
- **Les poissons gras ou la volaille maigre** remplacent **les viandes rouges**
- **Les noix, les graines, ou les germes de soja** prennent la place des encas prêts à consommer comme les chips

## Philosophie de la Nutrition Herbalife

- L'approche Herbalife de l'équilibre nutritionnel ne se cantonne pas au nombre de calories ou à la notion de privation
- Quels que soient vos objectifs, nous souhaitons vous aider à vous sentir bien dans votre corps

## Programme Personnalisé

- Votre Coach Bien-être (*notre Membre Indépendant Herbalife*) peut vous aider à adopter un style de vie équilibré et actif.