

LE PROGRAMME « CHOISIR DE MAIGRIR? » OFFERT À SEPT-ÎLES EN SEPTEMBRE

Sept-Îles, le 24 avril 2017 – Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Côte-Nord offrira à Sept-Îles, en septembre prochain, l'approche « Choisir de maigrir? ». S'adressant aux femmes, ce programme de 14 semaines propose une démarche globale et réaliste pouvant aider à trouver les causes d'un problème de poids.

Sous forme de cours-ateliers hebdomadaires, en groupe d'environ une quinzaine de participantes, cette approche s'appuie sur des fondements scientifiques reconnaissant que l'obésité est une condition de santé multifactorielle dont la solution ne peut être unique.

Le programme encourage la prise de décisions éclairées et des actions structurantes, sans avoir recours à des régimes de privation. Il vise une reprise de contrôle sur les habitudes de vie menant à la santé et au bien-être, acquis en toute liberté par l'individu. Les ateliers sont offerts par une nutritionniste et un travailleur social du CISSS de la Côte-Nord.

Soirée d'information le 10 mai

Une soirée d'information se tiendra le mercredi 10 mai prochain à compter de 19 h à la salle Grande Basque de l'édifice du Docteur-Gérard-Beaulieu (CLSC), situé au 405, avenue Brochu. La prochaine session du programme « Choisir de maigrir? » débutera en septembre 2017, les mardis soirs de 18 h 30 à 21 h 30. Le coût par participante est de 50 \$.

Pour plus de détails, les personnes intéressées peuvent téléphoner au 418 962-9761, poste 2449, et laisser leur nom et numéro de téléphone sur la boîte vocale. Un responsable du programme les rappellera.

- 30 -

Source : Pascal Paradis
Conseiller en communication
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord
418 589-9845, poste 2268