

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

POUR DIFFUSION DANS LA SEMAINE DU 7 AOÛT 2011

Une nouvelle session de groupe débutera bientôt au Centre de santé et de services sociaux des Etchemins!

« Choisir de maigrir ? »

Lac-Etchemin, le 21 juillet 2011 - À une époque où beauté rime souvent avec minceur, la perte de poids est devenue le combat quotidien de plusieurs personnes. Alors que 70 % des femmes font attention à leur poids, qu'elles vivent de la privation, des frustrations et qu'elles jouent au yo-yo avec celui-ci, nous pensons qu'il est temps de remettre les pendules à l'heure... **et le pèse-personne à sa place !**

Le programme *Choisir de maigrir ?*, une initiative de l'organisme **ÉquiLibre**, s'adresse aux femmes préoccupées par leur poids. Il s'agit d'une démarche de groupe de 45 heures, sur 14 semaines, réunissant 12 à 15 femmes de tous âges et axée sur la santé et le bien-être. Ce programme est animé par des professionnels de la santé reconnus et formés par l'organisme, soit une nutritionniste et une travailleuse sociale.

Choisir de maigrir ? est reconnu par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec et est offert par notre CSSS depuis 2009. Une nouvelle session animée par Édith De Grand'Maison, nutritionniste et Johanne Blais, travailleuse sociale, débutera au Centre de santé et de services sociaux des Etchemins à Lac Etchemin, le 31 août prochain. Ainsi, si vous avez le goût d'une démarche globale et réaliste, qui vous aidera à trouver les causes de votre problème de poids, à prendre des décisions éclairées et à mettre un terme au cycle infernal des régimes, ce programme s'adresse à vous.

Pour plus d'information sur ce programme, nous vous invitons à prendre part à la soirée d'information qui se tiendra le 24 août à 19 h, au Centre de santé et de services sociaux des Etchemins, à la salle multifonctionnelle au 1^{er} étage. Notez bien que la soirée d'information est un pré-requis pour vous inscrire au groupe.

-- 30 --

Informations : Johanne Blais, travailleuse sociale - 418 625-3101, poste 2244
Édith De Grand'Maison, nutritionniste - 418 625-3101, poste 2453