

# COMMUNIQUÉ

## **Améliorer son alimentation et sa forme physique**

Lac-Etchemin, le 17 août 2010. Dans le cadre du programme 0.5.30 sur les saines habitudes de vie, le Centre de santé et de services sociaux des Etchemins en collaboration avec le Groupe de médecine familiale (GMF), offre trois nouvelles activités à la population adulte des Etchemins. Il s'agit d'ateliers de dégustation, de visites guidées en épicerie, et de séances d'exercices de remise en forme. Toutes ces activités sont gratuites et animées par des professionnels du Centre de santé, soit des nutritionnistes ou l'éducateur physique. Pour participer, il est obligatoire de s'inscrire.

Un premier atelier de **dégustation et découverte de nouvelles saveurs** sur la thématique des « desserts et fruits » aura lieu le jeudi 9 septembre, de 10h à 12h, au CSSS des Etchemins. Cette activité est destinée aux personnes souhaitant réaliser de meilleurs choix pour leur santé, tout en conservant le plaisir de manger. Il y aura un thème différent à chaque mois jusqu'en décembre, c'est-à-dire, les légumes en octobre, les poissons en novembre, et la rencontre de décembre portera sur l'écoute des signaux de faim et de satiété. On peut participer à un ou plusieurs ateliers. Il faut surveiller les prochaines publicités pour pouvoir s'inscrire aux autres ateliers.

Les **visites guidées en épicerie** au nombre de quatre auront lieu dans la même journée, soit le lundi 13 septembre 2010 à Lac-Etchemin, de 9h à 10h et de 10h30 à 11h30 et à Sainte-Justine, de 13h30 à 14h30 et de 15h à 16h. Il s'agit de se présenter dans le hall d'entrée du Métro de Lac-Etchemin et du IGA de Sainte-Justine. Venez apprendre à faire de meilleurs choix au supermarché. Vous apprendrez à lire les étiquettes et des trucs pratiques vous seront donnés pour faciliter vos décisions lors de votre visite hebdomadaire.

Les **séances de conditionnement physique** auront lieu deux fois par semaine, soit les mardi et jeudi, de 8h15 à 9h30, à partir du 14 septembre 2010, au CSSS des Etchemins. Différents équipements seront utilisés (step, ballon, corde élastique, chaise, matelas, etc.). L'animation se fera en partie individualisée et en partie en groupe.

On peut s'inscrire gratuitement à l'une ou l'autre de ces activités en appelant à la centrale des rendez-vous au 418 625-8000. Lors de votre inscription, assurez-vous que vous pourrez être présent(e) à l'activité! S'inscrire le plus tôt possible car le nombre de participants est limité. On peut avoir plus d'informations sur le site internet du CSSS des Etchemins au [www.csssetchemins.qc.ca](http://www.csssetchemins.qc.ca) ou auprès de l'agent de promotion des saines habitudes de vie au 418 625-3101, poste 2230.

Le programme 0.5.30 sur la promotion des saines habitudes de vie, soit une vie sans fumée, la consommation d'un minimum de cinq portions de fruits et légumes par jour et la pratique quotidienne de trente minutes d'activité physique est un programme du CSSS des Etchemins, organisé en collaboration avec l'Agence de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches.

- 30 -

Source : Pierre-Yves Vachon  
CSSS des Etchemins  
418-625-3101, poste 2230  
[pierreyvesvachon@ssss.gouv.qc.ca](mailto:pierreyvesvachon@ssss.gouv.qc.ca)