

## ERRATUM

### Retour du programme « Choisir de maigrir? »

**Rouyn-Noranda, le 28 juin 2017** – Pour une cinquième année consécutive, le programme « Choisir de maigrir? » est de retour cet automne, au CLSC de Rouyn-Noranda. Ainsi si vous êtes préoccupées par votre poids ou votre relation avec la nourriture, ce programme est conçu spécialement pour vous, quel que soit votre poids. « Choisir de maigrir? » obtient un taux de satisfaction très élevé chez ses participantes. Il vous offre des outils pour, entre autres :

- Améliorer votre relation avec votre corps et la nourriture;
- Développer votre confiance en soi;
- Prendre une décision éclairée concernant votre poids et votre santé;
- Viser un maintien ou une perte de poids durable.

« Choisir de maigrir? » s'adresse spécifiquement aux femmes et est dispensé par une nutritionniste et un travailleur social. Il sera offert gratuitement dès le mois de septembre pendant 14 semaines au CLSC de Rouyn-Noranda. Inscrivez-vous rapidement en contactant monsieur Maxime Baril au 819 762-5599 poste 45114. Les places sont limitées.

Le CLSC offre également un programme pour la gestion du poids qui se nomme « SAINplement bien! » Ce programme vise une démarche de saine gestion du poids en vous permettant de rencontrer et de bénéficier de l'expertise d'une nutritionniste, d'une kinésiologue et d'un travailleur social. Ce programme se compose de 4 rencontres, d'une durée de 2 à 3 heures où divers sujets sont abordés, tels que : principe de base d'une saine alimentation, assiette équilibrée, étiquetage nutritionnel, bienfaits de l'activité physique, gestion du temps et bien d'autres sujets. Pour plus ample information vous pouvez également communiquer avec monsieur Baril.

– 30 –

**Source :** *Krystina Sawyer*  
Adjointe au PDG - relations médias  
CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue

**Pour entrevue :** *Marie-Ève Therrien*  
Direction des ressources humaines,  
des communications et des affaires  
juridiques  
819 764-3264 poste **45147**