

## La 12<sup>e</sup> édition de la Journée internationale sans diète aura lieu le 6 mai prochain!

Rouyn-Noranda, le 3 mai 2019 - Dans le cadre de la Journée internationale sans diète (JISD), qui aura lieu le 6 mai prochain, le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue souhaite rappeler que les régimes amaigrissants représentent un réel danger pour la santé et tient à mentionner à la population qu'il existe différents programmes de soutien et que des professionnels de la santé sont disponibles pour les accompagner dans leur démarche de gestion de poids.

Il y a plusieurs moments dans l'année où la tentation de contrôler son poids se manifeste. L'été en fait partie avec l'arrivée de la saison du maillot de bain. Cette belle période estivale ne devrait pas être associée à la gêne de montrer son corps, au désir de contrôler son poids, à l'envie de suivre un régime ou de se priver.

Les régimes et la privation ne sont pas des moyens de gérer sainement son poids. Au contraire, les études démontrent que les régimes peuvent même engendrer un gain de poids à long terme. Sans oublier que la privation ne fera qu'augmenter l'attrait pour les aliments interdits.

### Services de soutien à Rouyn-Noranda

Le CLSC de Rouyn-Noranda offre divers services pour une saine gestion du poids. Le cours de groupe Sainement bien! offre aux personnes intéressées quatre (4) rencontres avec des professionnels de la santé formés en gestion du poids. Le programme de groupe Choisir de maigrir est offert, quant à lui, aux femmes préoccupées par leur poids et désireuses de cesser le cycle des régimes. Cette année, à cette offre de services s'ajoute un atelier de sensibilisation dans le cadre de la campagne de la Journée internationale sans diète sur l'inefficacité des régimes amaigrissants, les pièges de la privation et invite la population à miser sur l'équilibre et le plaisir de bien manger : « Peu importe le calendrier, savourez chaque moment de l'année! ». Cet atelier est produit par Équilibre et peut être donné sur demande dans les entreprises et les organismes.

Il importe de miser sur le plaisir de savourer les aliments pour favoriser le développement d'une relation saine avec la nourriture et retrouver l'équilibre!

UNIR NOS FORCES  
VERS L'EXCELLENCE  
POUR LE BIEN-ÊTRE  
DES GENS D'ICI

HUMANISME

ENGAGEMENT

TRANSPARENCE

COLLABORATION

- 30 -

Source : Karine Godin  
APPR - Communications

Pour entrevue : 1 833 230-9633  
08\_ciSSsat\_communications@ssss.gouv.qc.ca