



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**Pour diffusion immédiate**

### « Choisir de maigrir », un programme sensé

Beauceville, le 2 février 2012 – Le Centre de santé et de services sociaux de Beauce (CSSSB) annonce qu'une démarche de groupe à l'intention des femmes qui se préoccupent de leur poids débutera en mars prochain. Appelé « Choisir de maigrir », ce programme de 45 heures comporte treize rencontres de trois (3) heures ainsi qu'une journée intensive, et est animé par une nutritionniste et une travailleuse sociale spécifiquement formées. Au fil des semaines, les femmes échangent beaucoup et sont invitées à participer à différentes mises en situation et autres activités, notamment des dégustations. L'objectif est d'amener chacune d'elle à regagner du pouvoir sur sa vie et sa santé, et à prendre une décision éclairée concernant son poids. Le programme est éprouvé et a déjà aidé plusieurs femmes à briser le cycle du yoyo et à retrouver le plaisir de bouger et de manger sainement. Il représente une bonne source de motivation et se veut une occasion pour les participantes de gagner davantage confiance en elles.

Pour s'inscrire, les femmes sont priées de visiter le site Web du CSSS de Beauce au [www.csssbeauce.qc.ca](http://www.csssbeauce.qc.ca) où elles trouveront le formulaire d'inscription. Après l'avoir imprimé et rempli, celui-ci doit être retourné par télécopieur ou par la poste à l'adresse indiquée sur le site. Les femmes qui n'ont pas accès à internet peuvent appeler madame Annie Deblois au numéro 418 774-3305, poste 2540. Seulement quinze places sont disponibles pour la prochaine session. Les rencontres se tiennent au CLSC de Saint-Georges.

#### À propos de Choisir de maigrir

Le programme « Choisir de maigrir » a été élaboré par l'organisme à but non lucratif *EquiLibre* dont la mission est de favoriser la prévention et la diminution des problèmes reliés au poids et à l'image corporelle au Québec. Ce groupe d'action mis en place il y a plus de 20 ans, souligne que les diètes présentent des risques pour la santé tant physique que mentale et susceptibles de provoquer une perte de masse musculaire plutôt que de graisse. Qui plus est, elles ne sont généralement pas efficaces à long terme et peuvent mener à un gain de poids par l'effet yoyo qu'elles engendrent. Il appert qu'après un régime sévère, on observe forcément une baisse du métabolisme. Ainsi, dès que l'on renoue avec ses anciennes habitudes alimentaires, l'on reprend du poids, et souvent plus qu'avant la période de privation. L'organisme préconise ainsi l'amélioration des habitudes de vie plutôt que les diètes. On peut obtenir plus d'information et lire différents témoignages sur le programme en visitant le [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca) ou le site Web du CSSS de Beauce au [www.csssbeauce.qc.ca](http://www.csssbeauce.qc.ca). Soulignons enfin qu'un programme à l'intention des hommes est en voie d'élaboration.

#### À propos du CSSSB

Le Centre de santé et de services sociaux de Beauce est un établissement public qui offre des services de santé et des services sociaux à la population des MRC Beauce-Sartigan et de Robert-Cliche. Il offre aussi certains services de santé spécialisés et surspécialisés à la population des Etchemins. La qualité de ses soins et services est reconnue par Agrément Canada. Le CSSS de Beauce regroupe l'Hôpital de Saint-Georges, les CLSC de Saint-Georges, La Guadeloupe, Saint-Gédéon-de-Beauce, Beauceville et Saint-Joseph-de-Beauce ainsi que les centres d'hébergement de Saint-Georges, secteurs Est et Ouest, et de Beauceville. De plus, le CSSSB est responsable de la Centrale régionale Info-Santé/Info-Social ainsi que d'une buanderie à vocation sous-régionale. Près de 2000 personnes, employés, médecins et bénévoles, assurent les services dans ces installations et dans la communauté.

-30-