



Pour diffusion immédiate

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

SÉANCES D'INFORMATION SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

Sainte-Thérèse, le 18 août 2010. – Le Centre de santé et de services sociaux de Thérèse-De Blainville offre des séances d'information sur l'hypertension, le cholestérol sanguin, la lecture d'étiquettes, l'activité physique et le plaisir de manger.

Animées par Annik Gibeau, kinésiologue, et Christiane Fauteux, nutritionniste, ces séances permettront aux participants de mieux comprendre l'impact d'une saine alimentation et d'un mode de vie actif sur la tension artérielle et le cholestérol sanguin.

Les conférencières outilleront les participants afin qu'ils puissent intégrer de façon concrète des moyens pour pratiquer une activité physique adéquate ainsi que pour faire de meilleurs choix alimentaires en lien avec ces problématiques.

Ces séances d'information sont **gratuites** et le nombre de places étant limité, vous **devez vous inscrire** auprès de la réception du CLSC au **450 430-4553**.

Séance d'information sur l'hypertension : Quand la tension monte

Les mercredis **8 septembre et 3 novembre 2010**, de 19 h à 21 h, au CLSC, 125, rue Duquet, salle 1A-27.

Séance d'information sur le cholestérol : Du cœur au ventre

Les mercredis **29 septembre et 24 novembre 2010**, de 19 h à 21 h, au CLSC, 125, rue Duquet, salle 1A-27.

Lecture d'étiquettes

Les mercredis **13 octobre et 8 décembre 2010**, de 19 h à 21 h, au CLSC, 125, rue Duquet, salle 1A-27.

Plaisir de manger

Les mercredis **6 octobre et 10 novembre 2010**, de 19 h à 21 h, au CLSC, 125, rue Duquet, salle 1A-27.

Bouger pour la vie

Le mercredi **20 octobre 2010**, de 19 h à 21 h, au CLSC, 125, rue Duquet, salle 1A-27.