



LE CENTRE DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE DU GRAND SUDBURY **LANCE L'APPROCHE DE LA SANTÉ À TOUS LES POIDS**

Pour diffusion immédiate

SUDBURY, le 28 février 2019 – Le Centre de santé communautaire du Grand Sudbury (CSCGS) soulignera le mois de la nutrition, en mars, par le lancement d'une nouvelle approche nommée La santé à tous les poids. Celle-ci se veut un modèle qui aidera les gens à adopter de saines habitudes de vie pour une santé et un bien-être optimal, peu importe la taille. Les diètes et les régimes stricts, axés sur le contrôle du poids, peuvent avoir des effets négatifs sur la santé physique et mentale tout en perpétuant les préjugés basés sur le poids. Il faut également considérer la santé comme étant beaucoup plus qu'un chiffre sur une balance, qui comprend des facteurs très complexes reliés de près aux déterminants sociaux de la santé.

Le CSCGS propose donc une alternative qui encourage le respect et l'acceptation des corps de différentes tailles et formes. Le CSCGS fera toujours la promotion d'une alimentation saine, qui est équilibrée, flexible et basée sur le bien-être. Celui-ci continuera à promouvoir la pratique d'activité physique régulière qui a pour but d'améliorer la qualité de vie, le niveau d'énergie et le plaisir. Le CSCGS encourage également la pensée critique face à l'industrie de la perte de poids.

Au cours de la prochaine année, le Centre de santé communautaire du Grand Sudbury organisera différentes activités en lien avec La santé à tous les poids, commençant par un dîner communautaire dans le cadre du lancement d'aujourd'hui. Il y aura aussi une présentation expliquant l'approche lors du Café social du mois de mars aux 3 sites du CSCGS. Puis, pour une première fois, le CSCGS va célébrer la Journée internationale sans diète le 6 mai prochain. Prenez part à ce virage en participant aux activités à venir pour démontrer que chaque poids a sa place dans notre communauté.

Depuis 1991, le Centre de santé communautaire du Grand Sudbury (CSCGS) offre des services de soins primaires, de prévention et de développement communautaire en français à la population du Grand Sudbury. Par sa vision, le CSCGS vise une communauté francophone en santé. Afin de réaliser cette vision, le Centre de santé communautaire du Grand Sudbury œuvre à améliorer, maintenir et rétablir la santé et le bien-être de tous les francophones.

Sources : Denis Constantineau
Directeur général
dconstantineau@santesudbury.ca
705-670-2274

Christine Germain
Diététiste
cgermain@santesudbury.ca
705-670-2274