

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux**.com et

Vos nouvelles quotidiennes



Chronique du 3 mars 2014 à 10 h 45

Avec Guillaume Côté, nutritionniste CSSS de Kamouraska

Animatrice : Diane Bouchard, CHOIX FM

Présentation de la chronique

Les chroniques traiteront de l'alimentation, l'activité physique et de l'arrêt tabagique. Selon les thèmes, différents intervenants seront présents à la radio dont M. Guillaume Côté, nutritionniste, M. Hubert Tremblay, kinésologue (activité physique) et Mme Nancy Chénard, inhalothérapeute (arrêt tabagique).

Qu'est-ce qu'un nutritionniste

À l'hôpital, M. Côté travaille en prévention au département des maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, maladies pulmonaires et intervient aussi en oncologie (cancer). Il fait aussi de la promotion au niveau des saines habitudes de vie.

Problématiques qui reviennent le plus souvent en nutrition

La prévalence de la maladie change beaucoup dans la société. Beaucoup de problématiques sont liées à l'alimentation et sur les impacts de ce que l'on consomme.

Cette année, le mois de la nutrition s'appelle « *cuisiner et savourer tout simplement* ». Le but est de ramener les consommateurs à la « cuisine » et aux « bases de préparation des aliments ». Au-delà du choix des aliments, il faut savoir comment intégrer la préparation des aliments dans notre quotidien malgré le manque de temps. Des conseils sur les ingrédients ainsi que sur le « comment cuisiner » et sur le « comment impliquer les enfants aux repas » seront traités éventuellement. On a remarqué que lorsque les enfants sont impliqués dans la préparation des repas, ils ont des meilleures habitudes alimentaires. De plus, de génération en génération, les habiletés à cuisiner ont tendance à diminuer. D'où l'intérêt du mois de la nutrition!

Pour toutes questions en lien avec la nutrition, l'activité physique et l'arrêt tabagique, les gens peuvent téléphoner au 418 856-7000, poste 3555 et y laisser leur nom, le nom de leur municipalité et leur question. La campagne nutrition 2014 est disponible sur le site web suivant : www.dietetistes.ca

Les personnes qui veulent rencontrer un nutritionniste doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska www.cssskamouraska.ca

Ne manquez pas la prochaine chronique!