

# Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux de Kamouraska

Les chroniques *Saines habitudes de vie* du CSSSK seront présentées à la radio CHOX FM à 10 h 45 les lundis (deux fois par mois)

Collaboration

Le **Placoteux** .com et



Chronique du 29 février 2016, à 10 h 45  
**« Les athlètes n'ont pas nécessairement besoin de supplément de protéines pour augmenter leur masse musculaire »**  
 avec Mme Nancy Chénard, inhalothérapeute [Lire la chronique](#)

Chronique du 15 février 2016, à 10 h 45  
**« Le Défi J'arrête, j'y gagne! »**  
 avec Mme Nancy Chénard, inhalothérapeute [Lire la chronique](#)

Chronique du 1<sup>er</sup> février 2016, à 10 h 45  
**« Activité physique et perte de poids »**  
 avec Mme Annik Ouellet, B.Sc., kinésiologue [Lire la chronique](#)

Chronique du 14 décembre 2015, à 10 h 45  
**« L'activité physique chez les jeunes »**  
 avec Mme Sophie Archambault, agente de concertation en saines habitudes de vie, COSMOSS Kamouraska [Lire la chronique](#)

Chronique du 30 novembre 2015, à 10 h 45  
**« Recettes nutritives pour le Temps des Fêtes »**  
 avec M. Guillaume Côté, nutritionniste [Lire la chronique](#)

Chronique du 16 novembre 2015 à 10 h 45  
**« Le poids? Sans commentaire! »**  
 avec M. Rafaël Caron-Marquis, nutritionniste [Lire la chronique](#)

Chronique du 2 novembre 2015 à 10 h 45  
**« Prévenir la transmission des virus et des bactéries »**  
 avec Mme Nancy Chenard, inhalothérapeute [Lire la chronique](#)

Chronique du 19 octobre 2015 à 10 h 45  
**« Conseils santé pour l'Halloween »**  
 avec Mme Myriam Thériault, nutritionniste [Lire la chronique](#)

Chronique du 5 octobre 2015 à 10 h 45  
**« À quelle intensité dois-je pratiquer mon activité physique? »**  
 avec Annik Ouellet, kinésiologue [Lire la chronique](#)

Chronique du 21 septembre 2015 à 10 h 45  
**« Vrai ou Faux : Il faut cesser de manger des légumes verts lorsqu'on prend de la warfarine (coumadin). »**  
 avec Guillaume Côté, nutritionniste [Lire la chronique](#)

Chronique du 4 mai 2015 à 10 h 45  
**« L'importance d'un sommeil de qualité »**  
 avec Hubert Tremblay, kinésiologue et agent en prévention/promotion de la santé [Lire la chronique](#)

Chronique du 23 mars 2015 à 10 h 45  
**« En plein défi dans mon arrêt tabagique, comment garder le cap »**  
 avec Mme Nancy Chénard, inhalothérapeute/ intervenante en cessation tabagique [Lire la chronique](#)

Chronique du 9 mars 2015 à 10 h 45  
**« Mars est le mois de la nutrition »**  
 avec M. Guillaume Côté, nutritionniste [Lire la chronique](#)

Chronique du 23 février 2015 à 10 h 45  
**« Le Défi santé : 5/30 équilibre »**  
 avec Mme Annik Ouellet, B.Sc. kinésiologue [Lire la chronique](#)

Chronique du 9 février 2015 à 10 h 45  
**« Le Défi J'arrête, j'y gagne! »**  
 avec Mme Nancy Chénard, inhalothérapeute [Lire la chronique](#)

Chronique du 26 janvier 2015 à 10 h 45  
**« L'alimentation en cas de gastro-entérite »**  
 avec M. Guillaume Côté, nutritionniste [Lire la chronique](#)

Chronique du 12 janvier 2015 à 10 h 45  
**« Les boissons »**  
 avec M. Guillaume Côté, nutritionniste [Lire la chronique](#)

Chronique du 15 décembre 2014 à 10 h 45  
**« Alimentation et temps des fêtes »**  
 avec M. Guillaume Côté, nutritionniste [Lire la chronique](#)

Chronique du 1<sup>er</sup> décembre 2014 à 10 h 45  
**« Les bienfaits psychologiques de l'activité physique »**  
 avec Mme Annik Ouellet, kinésiologue [Lire la chronique](#)

Chronique du 17 novembre 2014 à 10 h 45  
**« Les gras alimentaires ou lipides alimentaires et leurs effets sur la santé »**  
 avec M. Guillaume Côté, diététiste [Lire la chronique](#)

Chronique du 3 novembre 2014 à 10 h 45  
**« Saison des rhumes et des gripes »**  
 avec Mme Nancy Chénard, inhalothérapeute [Lire la chronique](#)

Chronique du 20 octobre 2014 à 10 h 45  
**« Comment faire pour bouger au quotidien? »**  
 avec Mme Anik Ouellet, kinésiologue [Lire la chronique](#)

Chronique du 6 octobre 2014 à 10 h 45  
**« Les aides thérapeutiques à l'arrêt tabagique et autres... »**  
 avec Mme Nancy Chénard, inhalothérapeute [Lire la chronique](#)

Chronique du 22 septembre 2014 à 10 h 45  
**« Les régimes amaigrissants »**  
 avec M. Guillaume Côté, nutritionniste [Lire la chronique](#)

Chronique du 8 septembre 2014 à 10 h 45  
**« L'importance de consommer des légumes et des fruits »**  
 avec M. Guillaume Côté, diététiste et nutritionniste [Lire la chronique](#)

Chronique du 9 juin 2014 à 10 h 45  
**« Précautions santé à prendre pour la cuisson sur la barbecue »**  
 avec M. Guillaume Côté, diététiste et nutritionniste [Lire la chronique](#)

Chronique du 26 mai 2014 à 10 h 45  
**« Des outils de sevrage pour résister à l'envie de fumer »**  
 avec Mme Nancy Chénard, inhalothérapeute [Lire la chronique](#)

Chronique du 12 mai 2014 à 10 h 45  
**« Mai, mois de l'ouïe et de la communication! »**  
 avec Mme Sophie Pilote-Paradis, orthophoniste [Lire la chronique](#)

Chronique du 28 avril 2014 à 10 h 45  
**« Le régime sans gluten : une mise en garde s'impose »**  
 avec M. Guillaume Côté, diététiste et nutritionniste [Lire la chronique](#)

Chronique du 14 avril 2014 à 10 h 45  
**« Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé »**  
 avec Mme Annik Ouellet, kinésiologue [Lire la chronique](#)

Chronique du 31 mars 2014 à 10 h 45  
**« Comment aider nos enfants à vivre sans fumée »**  
 avec Mme Nancy Chenard, inhalothérapeute [Lire la chronique](#)

Chronique du 17 mars 2014 à 10 h 45  
**« De bons conseils nutritifs »**  
 avec M. Guillaume Côté, diététiste et nutritionniste [Lire la chronique](#)

Chronique du 3 mars 2014, 10 h 45  
**« Qu'est-ce qu'un nutritionniste »**  
 avec M. Guillaume Côté, diététiste et nutritionniste [Lire la chronique](#)