

Préinscription

Toutes les personnes intéressées par les sessions de formation sont invitées à remplir le formulaire de préinscription. Cela nous permet de prendre contact avec vous afin de vous présenter notre formule de cours de groupe virtuels et de répondre à vos questions. Nous poursuivrons ensuite le processus d'inscription avec celles et ceux qui le désirent.

Tous les cours de groupe virtuels en maladie chronique sont gratuits.

Horaire

Les formations sont données durant toute l'année. Vous pouvez consulter les horaires de la formation sur notre site Web.

Lieu des rencontres

Dans le confort de votre foyer puisque les rencontres sont virtuelles via la plateforme Teams.

Pour plus d'informations

Le CISSS du Bas-Saint-Laurent offre des soins et services aux personnes vivant avec une maladie chronique partout sur le territoire.

Venez nous visiter : **maladieschroniques.cisssbsl.com**

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent



DSP-DE-001 – 2017-12 (révision 2025-11)
Mise en page : service des communications organisationnelles, DCRPAJ

Au-delà du poids 2.0!



Votre poids vous préoccupe? Une petite voix dans votre tête vous répète-t-elle régulièrement que vous devriez perdre du poids pour votre santé?

Si oui, cette formation est peut-être pour vous.



Cours de groupe
en ligne



Aucun régime ou programme d'exercices soit disant miraculeux ne sera proposé durant ces cours. L'objectif n'est pas la perte de poids à tout prix.

Objectifs

- Informer et soutenir des adultes ayant des préoccupations sur la gestion du poids afin de les motiver à améliorer leurs habitudes de vie et à diminuer leur préoccupation excessive face au poids;
- Changer leur regard face au poids afin qu'il se détache de la balance.

À qui s'adressent ces cours?

Ces cours sont offerts à toute la population du Bas-Saint-Laurent.

Formule

Série de cinq rencontres en mode virtuel, à raison d'une rencontre par semaine. **Vous avez le choix de participer à l'ensemble des rencontres ou d'assister uniquement à celles qui vous intéressent.** Chaque rencontre est d'une durée de 1 h 30.

Pour y avoir accès, vous devrez avoir soit un ordinateur, une tablette ou un téléphone intelligent.

Animation

Quatre professionnels de la santé : travailleur social, nutritionniste, kinésiologue et pharmacien animent le cours.

Vous apprendrez à :

- Comprendre les liens entre le poids, la santé et les habitudes de vie;
- Prendre conscience des facteurs qui influencent notre poids;
- Comprendre les conséquences des régimes sur la santé;
- Développer une bonne estime de soi et image corporelle positive, peu importe le poids;
- Améliorer la connaissance de soi afin de favoriser une relation harmonieuse avec la nourriture;
- Identifier le stress, les émotions et leur impact sur les habitudes alimentaires et comment y remédier;
- Prendre conscience de ses habitudes alimentaires;
- Savoir reconnaître les signaux de faim et de satiété;
- Démystifier ce qu'est une alimentation équilibrée et les étiquettes nutritionnelles;
- Comprendre l'influence de certains médicaments et certaines pathologies sur le poids;
- Démystifier l'utilisation de la médication pour la perte de poids approuvée au Canada;
- Trouver la motivation à bouger au-delà de la perte de poids.

