

## Rencontre gratuite sur la nutrition Pour bien mener sa grossesse

---

**Terrebonne, le jeudi 10 novembre 2016**– Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière invite les femmes enceintes résidant sur le territoire de la MRC Les Moulins et de la MRC de L'Assomption à une rencontre prénatale GRATUITE, animée par les nutritionnistes en prévention/promotion de la santé 0-5 ans. Pour bien mener sa grossesse, il est recommandé d'y participer dans les 16 premières semaines.

Cette rencontre aura lieu le mardi 6 décembre 2016 de 19 h à 20 h 30 à la salle Joseph-Masson du CLSC Lamater situé au 1317, boulevard des Seigneurs à Terrebonne.

### L'alimentation pendant la grossesse

Pendant la grossesse, faut-il manger pour deux? Peut-on manger des sushis? Comment mieux gérer les nausées ou autres malaises de grossesse? Les futures mamans ont plusieurs interrogations sur ce qu'elles peuvent manger ou non et sur les habitudes alimentaires à adopter pour elles et leur bébé. Lors de cette rencontre, elles pourront s'entretenir avec des nutritionnistes qui répondront à leurs questions.

La date limite d'inscription est le 5 décembre 2016 à 16 h. Pour obtenir des renseignements et s'inscrire, les personnes intéressées sont invitées à communiquer avec **Annick Grenier au 450 471-2881, poste 4158.**

– 30 –

**Source :** Direction programme jeunesse

**Renseignements :** Line Lebrun  
Agente d'information  
Direction des ressources humaines, des communications et  
des affaires juridiques  
Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière  
Téléphone : 450 654-7525, poste 22106  
line.lebrun@csssrl.ca