

# Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

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

---

**Terrebonne, le vendredi 26 avril 2019**– Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Lanaudière invite les femmes enceintes de la région 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 mercredi 15 mai 2019 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 14 mai 2019 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 :** Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière