

Les infos diététiques pour les mamans

Etampes
info 0316115

Le CHSE propose au sein de ses 2 maternités des ateliers diététiques gratuits pour les futures mamans. « Communiquer des conseils diététiques aux femmes enceintes est indispensable à la prévention de certaines maladies. Cette action est l'une des recommandations du Programme National Nutrition Santé », indique le CHSE. « Dans cette perspective, le réseau de périnatalité du Sud de l'Ile-de-France dont fait partie le CHSE a élaboré un programme de prévention comprenant des plaquettes d'information et des ateliers diététiques d'une durée de 2 heures. Ils sont des lieux d'information, de prévention qui permettent d'apprendre ou de réapprendre à manger équilibré. Il est important de s'alimenter sans trop de sucre ni trop de graisse et de penser à manger des fruits et légumes. La future maman doit manger pour deux mais pas deux fois plus. Il s'agit également de prévenir des risques d'obésité autant pour la mère que pour le futur enfant », précise Marie-Dominique Cochet, cadre sage-femme de la maternité d'Etampes. Ces ateliers gratuits sont programmés une fois par mois dans chacune des deux maternités du CHSE. **Prochains ateliers le 23 janvier à 14 h 30 à la maternité de Dourdan, le 12 février à 14 h 30 à la maternité d'Etampes. Inscriptions au 01 60 80 79 49 (maternité d'Etampes) et au 01 60 81 59 12 (maternité de Dourdan).**