



promotion de la santé

RÉSEAU DES REPRÉSENTANTS

message mensuel

QUE SE PASSE-T-IL?

SONDAGE

Si vous n'avez pas encore eu l'occasion de répondre au sondage des représentants pour 2024, prenez un moment pour le faire afin que nous puissions rendre compte de ce qui s'est passé dans votre unité <https://forms.office.com/r/VQA77zgtbR> (en anglais seulement).

PRIX D'EXCELLENCE EN PROMOTION DE LA SANTÉ

Il est toujours possible de présenter des candidatures pour le prix annuel. Les militaires peuvent se désigner eux-mêmes ou demander à la CdC de désigner quelqu'un de leur unité. La candidature de groupes tels que les comités de santé et de bien-être peut également être présentée. Pour obtenir des renseignements supplémentaires, cliquez ici <https://cfmws.ca/halifax/hp-rep-network/excellence-in-health-promotion-nominations> (en anglais seulement)

BRAVO

L'Unité de transition a été la première à soumettre une recette dans le cadre du défi du Mois de la nutrition de la BFC Halifax! Consultez nos médias sociaux pour les soumissions et les faits marquants.

Bienvenue à Justin Smith et Brennan Hardy qui assument les fonctions de coreprésentants de la santé pour le service des incendies de la BFC Halifax, ainsi qu'au PM 1 Steve Clark, nouveau représentant de l'AJAG.

PROGRAMMES DU MOIS :

Respect dans les FAC : 9 avril, de 8 h à 16 h, Halifax

Cours sur la nutrition essentielle : 11 avril, de 8 h à 16 h, Halifax

Sensibilisation à la violence familiale : 12 avril, de 9 h à 11 h, Halifax

Inter-Comm (Communications interpersonnelles) : 18 avril, de 8 h à 16 h, Halifax

Respect dans les FAC : 23 avril, de 8 h à 16 h, Shearwater

Calendrier actuel : https://cfmws.ca/CFMWS/media/Halifax/HP%20Schedules/HP_Schedule_WinterSpring_2024-REV_Jan15.pdf

Pour vous inscrire aux programmes : <https://sbmfc.ca/halifax/core-programs-online-registration>

Visitez votre portail du réseau des représentants : <https://sbmfc.ca/halifax/hp-rep-network>

JOURNÉES ET THÈMES DE SANTÉ POUR LE MOIS D'AVRIL

MIEUX-ÊTRE NUTRITIONNEL

11 avril – Il serait négligent de ne pas signaler le lancement de notre nouveau cours sur la nutrition essentielle. Vous aimeriez connaître les détails d'une assiette équilibrée? Examiner des moyens de réduire les coûts de l'alimentation? Obtenir quelques astuces pour planifier les repas de la semaine? <https://sbmfc.ca/halifax/core-programs-online-registration>

MIEUX-ÊTRE SOCIAL ET MENTAL

Avril est le Mois des enfants de militaires!

Saviez-vous que le Mois des enfants de militaires a été créé pour reconnaître et remercier les enfants de familles de militaires pour les sacrifices qu'ils font en vivant le style de vie militaire? De nombreux enfants

sont confrontés à des absences fréquentes, des déménagements et des transitions tout au long de leur vie et développent des qualités uniques pour faire face à ces défis. Au cours du mois d'avril, les équipes des CRFM de tout le pays porteront du bleu sarcelle pour célébrer et montrer notre soutien aux enfants des familles de militaires.

Partagez une photo de vous portant du bleu sarcelle sur les médias sociaux et faites savoir aux autres que vous soutenez les enfants des familles de militaires ! **N'oubliez pas de mentionner @hrmfc dans le message et d'utiliser #TealUp sur vos médias sociaux.**

7 avril – Journée mondiale de la santé

SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES ET PRÉVENTION

Il peut être facile d'utiliser les médias sociaux ou les jeux pour traverser la « saison sombre ». À mesure que la lumière du jour augmente, prenez le temps d'évaluer la cause. S'agit-il de limiter les contacts avec les autres ou le temps passé à l'extérieur? Passez-vous des heures à jouer à l'écran? En plus de contribuer à la position assise pendant de longues périodes, l'utilisation excessive des écrans peut affecter notre santé mentale et contribuer au grignotage, ce qui a des conséquences inattendues sur notre santé. Pour rompre cette routine, fixez-vous l'objectif d'explorer d'autres passe-temps ou activités afin de limiter le temps passé devant l'écran.

VIE ACTIVE ET PRÉVENTION DES BLESSURES

Le bienfait le plus connu de la lumière du soleil est sa capacité à augmenter l'apport en vitamine D de l'organisme. La plupart des cas de carence en vitamine

D découlent d'un manque d'exposition au soleil. La vitamine D est à la fois un nutriment que nous mangeons et une hormone que nous produisons; elle nous aide à absorber le calcium et le phosphore - ce qui est important pour la santé des os. Saviez-vous que le soleil contribue à nous fournir de la vitamine D2 (présente dans les plantes et les champignons) et de la vitamine D3 (présente chez les animaux, y compris les humains)?

Un autre avantage de la lumière du soleil est l'augmentation du taux de sérotonine, qui est associée à l'amélioration de l'humeur.

Au fur et à mesure que la lumière du jour augmente, prenez le temps de passer du temps à l'extérieur. Des études menées à Harvard montrent que le moment le plus propice pour que notre corps en tire le meilleur parti se situe vers midi et dure environ de 10 à 15 minutes. Comme toujours, il convient de se protéger du soleil en limitant l'exposition et en utilisant un écran solaire si l'on passe beaucoup de temps au soleil.

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/time-for-more-vitamin-d> (en anglais seulement)

Joy Geizer

spécialiste du Service de la promotion de la santé/
coordonnatrice des représentants

joy.geizer@forces.gc.ca | 902-722-4479