



promotion de la santé

RÉSEAU DES REPRÉSENTANTS

message mensuel

QUOI DE NEUF?

L'équipe Promotion de la santé ne s'est pas tournée les pouces!

Nous avons remanié le menu proposé des réunions d'information. Vous le trouverez ici : <https://sbmfc.ca/halifax/request-a-briefing>.

Nous avons participé, le 8 janvier, à la grande ouverture du nouveau Centre de conditionnement physique et de sports de Stadacona. Nous avons fait le tour du gymnase, nous nous sommes enthousiasmés devant les douches et les vestiaires individuels, et nous avons peut-être même mangé un peu de gâteau.

FÉVRIER EN FORME

Améliorez votre santé cardiovasculaire en relevant un défi virtuel de remise en forme pour le Mois de la santé du cœur. Participez au défi de remise en forme de votre unité et étiquetez-nous (#promotiondelasante) sur vos publications pour que vos activités quotidiennes comptent pour les deux défis! Nous vous verrons peut-être au nouveau Centre de conditionnement physique et de sports de Stadacona! Pourrez-vous convaincre d'autres membres de votre unité de se joindre au défi? L'unité ayant obtenu le plus grand nombre de participants et de participantes sera présentée dans notre bulletin du mois de mars! Pour vous inscrire :



FESTIVAL DE LA NEIGE DU MDN, LE 19 FÉVRIER

Qui n'aime pas les crêpes, la natation, le patinage et la luge? Venez célébrer la Fête du patrimoine avec nous à Shearwater. Passez nous saluer à notre kiosque!

CHANGEMENTS DANS L'ÉQUIPE PROMOTION DE LA SANTÉ

Le spécialiste en PS Jake Shea a accepté un poste permanent et quittera notre équipe de promotion de la santé au début du mois de février. Nous prévoyons le retour de la spécialiste en PS Laurie Barker-Jackman au mois de mars.

Le reste de l'équipe Promotion de la santé se rendra à Ottawa à la fin du mois pour suivre une formation et mettre à jour ses programmes. Nous vous proposerons une version actualisée du cours de nutrition essentiel.

FÉLICITATIONS ET RÉALISATIONS DE L'ÉQUIPE :

Bravo à la représentante de la promotion de la santé à l'unité du **Quartier général des Forces maritimes de l'Atlantique**, la **Cplc Shelby McCourt** qui a fait un travail phénoménal pour la promotion de nos programmes, le recrutement de participants et de participantes pour nos cours et l'organisation d'un événement Bell Cause pour la cause.

Le **12e Escadron de soutien opérationnel** lance un défi santé pour le mois de février grâce au travail de leur représentant de la promotion de la santé à l'unité, le **Capt Don Frederick**. Nous sommes heureux d'avoir



pu participer à la mise en œuvre de ce défi en revoyant son contenu et en offrant des prix.

L'équipe de la **Disponibilité opérationnelle de la Force maritime (DOFM)** propose cette année encore son défi podomètre pendant le mois de février. L'équipe Promotion de la santé est ravie que le **PM 2 Robert Jenkins** ait accepté le poste de représentant de la promotion de la santé à l'unité pour la DOMF.

Bienvenue dans l'équipe Promotion de la santé!

Il est désormais possible de présenter des candidatures pour le **prix d'excellence en promotion de la santé**. Les candidats et les candidates peuvent proposer leur propre candidature ou demander à leur chaîne de commandement de proposer la candidature d'un ou d'une membre de leur unité. Les groupes tels que les comités de la santé et du bien-être des unités peuvent également être recommandés. Pour en savoir plus, visitez <https://cfmws.ca/halifax/hp-rep-network/excellence-in-health-promotion-nominations> (en anglais seulement).

PROGRAMMES EN VEDETTE CE MOIS-CI :

Le respect dans les FAC | Le 6 février, de 8 h à 16 h, à Halifax

Gérer les moments de colère | (2 sessions sur 2 semaines) Les 8 et 15 février, de 8 h à 12 h, à Halifax

Sensibilisation à la violence familiale | Le 9 février, de 9 h à 11 h, à Halifax

Le respect dans les FAC | Le 22 février, de 8 h à 16 h, à Shearwater

NOUVEAUTÉ! LE COURS DE NUTRITION ESSENTIEL

Le 11 avril, de 8 h à 14 h, et le 12 avril de 8 h à 11 h 30 à Halifax (le cours sera offert à Shearwater en juin)

Le cours de nutrition essentiel est un nouveau cours proposé aux militaires des Forces armées canadiennes dans le cadre du programme de promotion de la santé **Énergiser les Forces**. Ce cours interactif a été élaboré par des diététistes et un médecin en santé publique et en médecine préventive. Des méthodes pratiques pour faire des choix alimentaires sains et éclairés, même dans des milieux difficiles, ont été élaborées en s'appuyant sur la science de la nutrition.

La santé à long terme, la résilience et les performances cognitives et physiques sont influencées par la nutrition. La façon dont vous mangez et ce que vous mangez a un impact sur les performances cognitives et physiques autant pendant les opérations quotidiennes que lors d'opérations en milieu austère. Le cours se compose de cinq modules qui vous permettront de mieux comprendre divers aspects de la nutrition :

Module 1 Principes fondamentaux de la nutrition

Créez des repas nutritifs en vous familiarisant avec les proportions d'une assiette saine et en suivant les lignes directrices du Guide alimentaire canadien. Apprenez à préparer des collations et des repas sains comprenant suffisamment de légumes et de fruits, de grains entiers et de protéines.

Module 2 Étiquettes des produits alimentaires

Apprenez à lire et à utiliser le tableau de la valeur nutritive figurant sur les emballages des produits alimentaires pour vous aider à faire des choix alimentaires sains et éclairés.

Module 3 Planification des repas

Découvrez différentes stratégies et approches pour apprendre à planifier vos repas en fonction de vos préférences et de vos besoins.

Module 4 Tirer le meilleur parti de votre budget alimentaire

Acquérez des compétences pour gérer vos dépenses alimentaires de manière efficace sans compromettre la nutrition.

Module 5 **Alimentation consciente**

Changez de mentalité en adoptant des stratégies alimentaires conscientes pour vous aider à vous concentrer sur la façon dont vous mangez plutôt que sur ce que vous mangez, et ce, de manière flexible et positive. Ce changement de mentalité peut vous aider à adopter de saines habitudes alimentaires et une attitude positive à l'égard de la nourriture, vous donnant la clé de la réussite à long terme.

HIVER ET PRINTEMPS 2024

CALENDRIER

<https://cfmws.ca/support-services/health-wellness/health-promotion>

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

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

JOURNÉES ET THÈMES RELATIFS À LA SANTÉ EN FÉVRIER :

Mois de la santé du cœur. N'oubliez pas d'encourager votre entourage à s'inscrire à Février en forme!

Mois de sensibilisation à la santé préventive. Y a-t-il certaines habitudes que les membres de votre unité pourraient changer afin d'améliorer leur santé et leur bien-être? Vous pourriez alors suggérer des programmes adaptés! Promouvoir la santé, c'est encourager les gens à faire de petits changements pour prévenir les répercussions à long terme. En tant que représentant ou représentante, vous faites partie de cette chaîne d'action.

Journée mondiale contre le cancer, le 4 février.

Déterminez avec votre unité pour quels cancers vous pourriez être à risque, qu'il s'agisse de prédispositions génétiques, de facteurs liés au mode de vie ou d'une exposition à des substances cancérigènes. Réfléchissez à la manière dont la prévention et le dépistage précoce peuvent s'intégrer dans votre mode de vie (puisque s'agit également du Mois de sensibilisation à la santé préventive). Promouvez la sensibilisation et le dépistage!

Semaine de la santé sexuelle, du 12 au 16 février.

Partagez des informations au sujet de la clinique de santé sexuelle de la Base <http://halifax.mil.ca/CFBHalifax/CanadianForcesHealthServices/>.

Journée du chandail rose, le 28 février. La campagne de la Journée du chandail rose reconnaît l'importance de l'unité, de l'inclusion et de la diversité pour tout le monde. Comment appliquez-vous ces principes dans votre unité?

FOR MORE INFORMATION ON ANY OF THE ITEMS IN THIS MONTHLY UPDATE, PLEASE CONTACT:

Joy Geizer

Health Promotion Specialist and Rep Coordinator

joy.geizer@forces.gc.ca

902-722-4479