



promotion de la santé

RÉSEAU DES REPRÉSENTANTS

message mensuel

QUE SE PASSE-T-IL?

C'EST LE MOMENT DU SONDAGE!

Une fois de plus, le moment est venu de répondre à notre sondage annuel afin que nous puissions rendre compte de ce qui s'est passé au sein de votre unité. Veuillez prendre quelques minutes pour répondre au sondage d'ici le 31 mars. <https://forms.office.com/r/VQA77zgtbR>

QUEL PLAT L'EMPORTERA?

Nous invitons les unités à présenter leurs recettes au Service de promotion de la santé pour qu'elles figurent dans un prochain livre de recettes de la BFC Halifax/Shearwater!

Il doit s'agir de recettes santé qui représentent le caractère unique de l'unité.

Nous enverrons bientôt des invitations officielles, mais vous pourrez obtenir plus de renseignements et des lignes directrices pour la présentation de vos recettes à l'adresse suivante : <https://cfmws.ca/Halifax/CFB-Halifax-nutrition-month> Si vous avez des questions, écrivez à l'adresse suivante : hfxhealthpromotion@forces.gc.ca.

PRIX D'EXCELLENCE EN PROMOTION DE LA SANTÉ

Il est encore possible de proposer des candidatures pour le prix annuel. Les membres peuvent proposer leur propre candidature ou demander à la C de C de proposer la candidature d'un membre de leur unité. La candidature de groupes comme les comités sur la santé et le bien-être de l'unité peut également être proposée. Pour obtenir plus de renseignements, cliquez sur le lien suivant : <https://cfmws.ca/halifax/hp-rep-network/excellence-in-health-promotion-nominations>.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN FÉVRIER

En février, 77 membres de 40 unités différentes se sont inscrits à un défi de conditionnement physique virtuel pour améliorer leur endurance cardiovasculaire pendant le mois de santé du cœur. Au moment d'écrire ces lignes, plus de 5 075 000 pas (et d'autres continuent de s'inscrire) ont été accumulés!

FÉLICITATIONS DE L'UNITÉ

Bienvenue aux nouveaux représentants du NCSM Halifax, le Mat 1 Mark Latter et le PMB John Steg, ainsi qu'aux nouveaux représentants du Nova Scotia Highlanders, le Cpl Keith MacCormack de la compagnie A et le CPL Mitchell Tate du Highlanders Band.

PROGRAMMES EN VEDETTE CE MOIS-CI

Le Respect dans les FAC : le 5 mars, de 8 h à 16 h à Halifax

Aptitude mentale et sensibilisation au suicide (MFSA) (code MITE) : le 7 mars, de 8 h à 16 h à Halifax

Sensibilisation à l'alcool, aux autres drogues, aux jeux de hasard et d'argent : Formation des superviseurs (AODGGA) (code MITE) : les 12 et 13 mars de 8 h à 16 h et de 8 h à 12 h à Shearwater

Stress et calme : le 14 mars, de 8 h à 16 h à Halifax

Le cours de nutrition essentiel : le 11 avril, de 8 h à 16 h à Halifax

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>



Consultez le portail du réseau des représentants à l'adresse suivante : <https://sbmfc.ca/halifax/hp-rep-network>.

JOURNÉES DE LA SANTÉ ET THÈMES DU MOIS DE MARS

MIEUX-ÊTRE NUTRITIONNEL

Mars est le mois de la nutrition! Demandez aux membres de votre unité de présenter leurs meilleures recettes santé. Combinez toutes les recettes et demandez à votre unité d'en sélectionner une pour figurer dans notre livre de recettes! Qui l'emportera?

MIEUX-ÊTRE SOCIAL ET MENTAL

Le 8 mars est la Journée internationale des femmes C'est une journée mondiale qui vise à souligner les réalisations sociales, économiques, culturelles et politiques des femmes et des filles. Il s'agit également d'une occasion de mieux faire connaître les progrès réalisés dans l'atteinte de l'égalité entre les sexes et le travail qu'il reste encore à accomplir.

Salle d'exercices du bâtiment S-120, de 13 h à 15 h

Thème : Inspirer l'inclusion @ IWD 2024

Pour obtenir plus de renseignements, écrivez l'adresse suivante : Halifax.DWAO@forces.gc.ca.

SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES ET PRÉVENTION

La Semaine nationale de prévention des empoisonnements se déroule du 17 au 23 mars.

Chaque année, 4 000 Canadiens perdent la vie à la suite d'un empoisonnement et le nombre annuel de décès par empoisonnement involontaire a désormais

dépassé le nombre de décès liés au transport au Canada. Les maisons des Canadiens contiennent de nombreux poisons potentiels, comme des médicaments, des produits d'entretien ménager et des produits à base de cannabis. Il est donc important de savoir comment les ranger en toute sécurité. Pour obtenir plus de renseignements, cliquez sur le lien suivant : <https://parachute.ca/fr/programme/semaine-de-prevention-des-empoisonnements/>.

VIE ACTIVE ET PRÉVENTION DES BLESSURES

Le 15 mars est la Journée internationale du sommeil. Le Service de promotion de la santé propose une séance d'information d'une heure sur le sommeil. Programmez cette séance pour votre unité dès aujourd'hui!

Saviez-vous que le ronflement est un indicateur de santé et qu'il est souvent lié à l'apnée du sommeil? https://scs-css.ca/campagne-canadienne-de-sante-publique-sur-le-sommeil-dormez-la-dessus/?xdomain_data=PuOZ1fRXVaUv%2B18pQw9kAkqwEVN%2FSy-jSSxvylAjXOTZ%2BuypKD0lVMYLyXueIYCjL.

À quels changements normaux du sommeil peut-on s'attendre en vieillissant? Découvrez-le en cliquant sur le lien suivant : <https://dormezladessuscanada.ca/rapports-speciaux-sur-le-sommeil/a-quels-changements-normaux-du-sommeil-peut-on-s'attendre-en-veillissant/>.

Joy Geizer

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

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