



promotion de la santé

RÉSEAU DES REPRÉSENTANTS

message mensuel

EXPOSITION SUR LA SANTÉ 2026!

27 octobre, bâtiment S120

Qu'est-ce que l'Exposition sur la santé? Pourquoi devrais-je encourager mon unité à y participer?

En partenariat avec les Services de santé des Forces canadiennes (Svc S FC) et un pharmacien de la communauté, des cliniques de vaccination contre la grippe et la COVID-19 seront mises en place pour les membres des FAC et les employés civils. Il y aura également des présentations et des démonstrations sur des thèmes destinés à vous aider à gérer votre parcours de santé, des exposants issus des FAC et de la communauté dans tous les domaines de la santé et du bien-être, des rafraîchissements et des PRIX!

LA JOURNÉE DE PERFECTIONNEMENT PROFESSIONNEL DES REPRÉSENTANTS

23 septembre, bâtiment WP106, de 9 h à 12 h

Cette séance est ouverte à tous les représentants de promotion de la santé des unités. Elle visera à former les représentants à animer la séance d'information ICAN au sein de leur unité et à devenir des experts en la matière au sein de celle-ci. Quelles sont les cinq (5) principales compétences dont doivent disposer les représentants en matière d'animation? Découvrons-les ensemble. Quoi de neuf en matière de réduction des blessures? Nous vous le présenterons! Quels outils la promotion de la santé met-elle à votre disposition pour vous aider dans votre rôle? Venez le découvrir! Que font les autres représentants et quelles difficultés rencontrent-ils? Venez échanger vos idées.

Une invitation de réunion a été envoyée pour confirmer votre présence.

PROGRAMMES DE PROMOTION DE LA SANTÉ EN SEPTEMBRE

Communication interpersonnelle (Inter-Comm)
9 septembre | de 8 h à 16 h | Shearwater

Sensibilisation à la santé mentale et au suicide (SSMS) (code IEM)
les 16 et 17 septembre | de 9 h à 15 h | Halifax

Sensibilisation à la violence familiale
18 septembre | de 9 h à 11 h | Halifax

Gérer les moments de colère (GMC)
les 22 et 29 septembre | de 8 h à 15 h | Halifax

Nutrition : éléments fondamentaux
24 septembre | de 10 h à 12 h | Halifax

JOURNÉES DE LA SANTÉ ET THÈMES DU MOIS DE SEPTEMBRE

Mieux-être social et mental : bilan après l'été

Faites le tour de votre équipe et dressez une liste de toutes les façons dont les membres de votre unité ont travaillé à améliorer leur santé mentale au cours de l'été. Vous pourriez, par exemple, créer une affiche sur laquelle les gens pourraient afficher leurs réflexions de manière anonyme. Constatez-vous des tendances chez les personnes qui auraient pu éprouver des difficultés pendant l'été? Mettez en évidence les personnes-ressources accessibles dans votre unité, notamment les Sentinelles, le représentant de la santé de l'unité, le représentant du CRFM, ainsi que les programmes susceptibles d'aider à renforcer la résilience ou à répondre à certaines difficultés vécues.

Faites la promotion d'ICAN et du répertoire des ressources en matière de santé afin que chacun puisse faire le point sur son état d'esprit. sbmfc.ca/halifax/health-resource-directory

**Sensibilisation aux dépendances et prévention :
demandez une séance d'information**

Est-il temps de faire un rappel sur la façon dont une dépendance peut s'installer progressivement, même chez les personnes les moins susceptibles d'en être touchées? Souvent, lorsque nous traversons des moments difficiles, la consommation de substances ou le recours à des mécanismes d'adaptation malsains peuvent procurer un soulagement immédiat. Toutefois, si ces comportements deviennent la façon habituelle de composer avec les difficultés, ils peuvent mener à une consommation problématique.

Une séance générale de sensibilisation à la santé et à la sécurité permettant aux membres de reconnaître les signes précurseurs et de savoir vers qui se tourner rapidement peut contribuer grandement à offrir du soutien sans cibler les personnes susceptibles d'éprouver des difficultés. Communiquez avec notre équipe pour demander une séance d'information à : sbmfc.ca/halifax/request-a-briefing.

**Mieux-être nutritionnel : banque alimentaire
communautaire**

Nous vous rappelons de veiller à ce que tous les membres de votre unité connaissent l'existence des banques alimentaires communautaires, situées au bâtiment WP106, du côté du CRFM, ainsi qu'à Shearwater, au CRFM. La rentrée scolaire peut être difficile pour les jeunes familles. Envisagez d'organiser une collecte de fonds ou une collecte de denrées alimentaires au sein de votre unité pour soutenir la banque alimentaire et promouvoir la littératie alimentaire, en privilégiant des aliments riches en nutriments.

Vie active et prévention des blessures

12 septembre – Journée mondiale des premiers secours

Saviez-vous que les FAC et le MDN a changé de fournisseur de services pour la formation en premiers soins? Le nouveau contenu de formation est désormais offert par la Croix-Rouge canadienne. Avez-vous besoin d'organiser une formation en premiers soins pour les membres de votre unité? Communiquez avec la cellule de Premiers soins à HFXFIRSTAIDCELL@forces.gc.ca.

Il existe de nombreuses façons de participer à la Journée mondiale des premiers secours et de sensibiliser les gens à l'importance de la formation en premiers soins et en RCR.

Vous pourriez notamment intégrer un scénario à une séance d'information sur la sécurité, par exemple : Premiers soins en cas d'entorse, de foulure ou de fracture ou huit conseils essentiels de premiers soins que tout coureur devrait connaître.

**AU CAS OÙ VOUS L'AURIEZ
MANQUÉ... ACTIVITÉS À VENIR!**

Bluenose Bienvenue du CRFM : Nous participerons au Bluenose Bienvenue du CRFM à Shearwater le 12 septembre. Venez nous voir et nous saluer! Pour obtenir plus de renseignements, cliquez sur le lien suivant : sbmfc.ca/halifax/evenements-et-activites/evenements/bluenose-bienvenue.

Ruck & Roll : Course de sac à dos de 12 km, 29 septembre 2026, à Shearwater. Communiquez avec Emilie.Schofield@forces.gc.ca pour vous inscrire.

Défi de conditionnement physique à la mémoire du M 2 Craig Blake, 18 septembre, à Shearwater. Inscrivez l'équipe de votre unité ici : sbmfc.ca/Craig-Blake

**NOUS SUIVEZ-VOUS SUR LES
RÉSEAUX SOCIAUX?**

Retrouvez-nous sur Facebook et Instagram
« Health Promotion Halifax – PSP »

Service de promotion de la santé, WP-106, Windsor Park, 902-722-4956 | HFXHealthPromotion@forces.gc.ca