



# Défi 2026

# Mange l'arc-en-ciel



Vous êtes invité à essayer notre défi « Mangez l'arc-en-ciel » ; chaque jour d'octobre, nous vous encourageons à consommer au moins un fruit ou légume suggéré de chaque couleur de l'arc-en-ciel.

**Pourquoi relever ce défi?** Nous reconnaissons que chaque personne a sa propre culture, ses traditions, ses préférences et ses besoins nutritionnels. Le défi “Mange l'arc-en-ciel” est une occasion facile d'élargir votre régime alimentaire actuel et de découvrir des aliments nouveaux et savoureux. Chaque groupe de couleur fait la promotion de divers nutriments et des avantages uniques dont notre corps a besoin pour atteindre une santé optimale.

**Comment gagner un prix :** Remplissez votre formulaire de suivi quotidien et envoyez-le par courriel ([Trevor.Monahan@forces.gc.ca](mailto:Trevor.Monahan@forces.gc.ca)) ou déposez-le au bureau de Promotion de la santé situé au centre Conditionnement physique et de bien-être pour être éligible aux prix.



# 1

## Comment

Collecter des points quotidiens



 **Défi 2026**  
**Mange l'arc-en-ciel**

**Le Guide alimentaire canadien** vous recommande de remplir la moitié de votre assiette de légumes et de fruits.

Comment augmenter sa consommation de fruits et légumes?

- Préparez-les et coupez-les dès que vous les rapportez à la maison
- Entrez-les dans des contenants transparents, bien en vue
- Placez un bol de fruits sur le comptoir
- Ajoutez-les à tout! Que ce soit dans des omelettes, des soupes, des smoothies, des sauces...



- ✓ Les thèmes de couleur changent chaque jour. Nous fournissons même une liste de suggestions alimentaires pour vous aider à commencer.
- ✓ Mangez au moins un (1) article de la liste suggérée chaque jour et vous recevrez un point quotidien.

# 2

## Comment

Collecter des points quotidien



 **Défi 2026**  
Mange l'arc-en-ciel



**Légumes et fruits :** Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer de 7 à 10 portions de fruits et légumes par jour selon votre âge et votre sexe. Voici ce à quoi ressemble une portion du Guide alimentaire.

**Légumes frais, surgelés ou en conserve**  
½ tasse (125 ml) = ½ poing



**Légumes feuillus**  
1 tasse (250 ml) = 1 poing



**Fruits entiers**  
1 fruit = 1 poing



**Fruits frais, surgelés ou en conserve**  
½ tasse (125 ml) = ½ poing



**Fruits séchés**  
¼ tasse (60 ml) = Creux de la main



**Jus de fruits 100 % pur**  
½ tasse (125 ml) = ½ poing



**Pour collecter des points quotidiens, tu dois manger au moins une (1) couleur des légumes ou fruits suggérés ce jour-là.**

**Essayez de nouveaux ingrédients ou utilisez nos suggestions pour relever un vieux plat qui a besoin d'être modernisé.**



**Rappelle-toi : 1 portion complète = 1 point quotidien !**



# 3

## Comment

Remplir votre formulaire de suivi



Défi 2026

Mange l'arc-en-ciel

|           | Lundi | Mardi  | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-----------|-------|--------|----------|-------|----------|--------|----------|
|           | ROUGE | ORANGE | JAUNE    | VERT  | BLEU     | VIOLET | GRIS     |
| Semaine 1 |       |        |          | 1     | 2        | 3      | 4        |
| Semaine 2 | 5     | 6      | 7        | 8     | 9        | 10     | 11       |
| Semaine 3 | 12    | 13     | 14       | 15    | 16       | 17     | 18       |
| Semaine 4 | 19    | 20     | 21       | 22    | 23       | 24     | 25       |
| Semaine 5 | 26    | 27     | 28       | 29    | 30       | 31     |          |

POINTS  
BONIS

Totals:

Le défi commence le jeudi 1er octobre et se termine le samedi 31 octobre (31 jours).



**Bronze** 15 – 19 points

**Argent** 20 – 26 points

**L'Or** 27+ points

Rang / Nom:

Unité:

Locale:

4

## DES PRIX

Vous pourriez gagner!



cartes-cadeaux CANEX



**Défi 2026**  
Mange l'arc-en-ciel

| PREMIÈRE<br>Place | SECONDE<br>Place | TROISIÈME<br>Place | TIRAGE AU<br>SORT # 1 | TIRAGE AU<br>SORT # 2 |
|-------------------|------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| 30\$              | 30\$             | 30\$               | 30\$                  | 30\$                  |

Les trois premiers prix sont basés sur ceux qui soumettent les trois meilleurs scores.

Deux tirages au sort aléatoires seront sélectionnés parmi les participations restantes complètes / soumises.



**Bronze** 15 – 19 points

**Argent** 20 – 26 points

**L'Or** 27+ points



***Les entrées complètes doivent être soumises à la Promotion de la Santé avant le 05 novembre 2026 pour être éligibles à un prix.***

## Éligibilité

Ce défi est ouvert aux membres de la Force régulière des FAC et de l'USAF, aux membres de la Force de réserve, aux membres de leur famille immédiate âgés de plus de 18 ans, aux anciens combattants des FAC, aux employés civils du MDN et aux employés de SBMFC de la 22e Escadre.

## Lundi “Rouge”



- |                                         |                                               |                                            |                                            |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Cerises        | <input type="checkbox"/> Betterave            | <input type="checkbox"/> Radis             | <input type="checkbox"/> Pitaya            |
| <input type="checkbox"/> Canneberges    | <input type="checkbox"/> Raisins rouges       | <input type="checkbox"/> Fraises           | <input type="checkbox"/> Prunes rouges     |
| <input type="checkbox"/> Oignons rouges | <input type="checkbox"/> Pamplemousse rouge   | <input type="checkbox"/> Oranges sanguines | <input type="checkbox"/> Bette rouge       |
| <input type="checkbox"/> Tomates        | <input type="checkbox"/> Pommes               | <input type="checkbox"/> Radicchio         | <input type="checkbox"/> Figue de barbarie |
| <input type="checkbox"/> Framboises     | <input type="checkbox"/> Piment rouge         | <input type="checkbox"/> Poires rouges     | <input type="checkbox"/> Épinards rouges   |
| <input type="checkbox"/> Melon-d'eau    | <input type="checkbox"/> Pomme de terre rouge | <input type="checkbox"/> Grenade           |                                            |
| <input type="checkbox"/> Rhubarbe       | <input type="checkbox"/> Chou rouge           | <input type="checkbox"/> Laitue rouge      |                                            |

*Tous les aliments sur la liste ne sont que des suggestions. Cessez de consommer les aliments qui vous causent un malaise et évitez ceux auxquels vous êtes allergique ou sensibles!*

---

***\*N'oubliez pas: le but est de consommer au moins un (1) fruit ou un légume de cette couleur chaque lundi!***

## Mardi “Orange”



- |                                       |                                         |                                         |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Apricots     | <input type="checkbox"/> Pomelo         | <input type="checkbox"/> Courge musquée |
| <input type="checkbox"/> Cantaloup    | <input type="checkbox"/> Citrouille     | <input type="checkbox"/> Poivron orange |
| <input type="checkbox"/> Pamplemousse | <input type="checkbox"/> Courge poivrée | <input type="checkbox"/> Clémentine     |
| <input type="checkbox"/> Papayes      | <input type="checkbox"/> Mandarines     | <input type="checkbox"/> Mandarine      |
| <input type="checkbox"/> Pêches       | <input type="checkbox"/> Patate douce   | <input type="checkbox"/> Oranges        |
| <input type="checkbox"/> Kakis        | <input type="checkbox"/> Kumquat        |                                         |
| <input type="checkbox"/> Carotte      | <input type="checkbox"/> Fruits Ugli    |                                         |

*Tous les aliments sur la liste ne sont que des suggestions. Cessez de consommer les aliments qui vous causent un malaise et évitez ceux auxquels vous êtes allergique ou sensibles!*

***\*N'oubliez pas: le but est de consommer au moins un (1) fruit ou un légume de cette couleur chaque mardi!***

## Mercredi “Jaune”



- |                                          |                                              |                                               |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Poires jaunes   | <input type="checkbox"/> Citrons             | <input type="checkbox"/> Pastèque             |
| <input type="checkbox"/> Ananas          | <input type="checkbox"/> Carambole           | <input type="checkbox"/> Pitaya jaune         |
| <input type="checkbox"/> Maïs jaune      | <input type="checkbox"/> Fruit de la passion | <input type="checkbox"/> Courgettes jaune     |
| <input type="checkbox"/> Mangues         | <input type="checkbox"/> Fruit d'été         | <input type="checkbox"/> Figures jaunes       |
| <input type="checkbox"/> Banane          | <input type="checkbox"/> Courge d'hiver      | <input type="checkbox"/> Kiwi doré            |
| <input type="checkbox"/> Poivron jaune   | <input type="checkbox"/> Cerises jaunes      | <input type="checkbox"/> Pomme de terre jaune |
| <input type="checkbox"/> Haricots jaunes | <input type="checkbox"/> Tomate jaune        | <input type="checkbox"/> Poivron jaune        |

*Tous les aliments sur la liste ne sont que des suggestions. Cessez de consommer les aliments qui vous causent un malaise et évitez ceux auxquels vous êtes allergique ou sensibles!*

***\*N'oubliez pas: le but est de consommer au moins un (1) fruit ou un légume de cette couleur chaque mercredi!***

## Jeudi “Vert”



- |                                        |                                           |                                             |
|----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Poivron vert  | <input type="checkbox"/> Courgette        | <input type="checkbox"/> Melon miel         |
| <input type="checkbox"/> Chou          | <input type="checkbox"/> Haricots verts   | <input type="checkbox"/> Pommes vertes      |
| <input type="checkbox"/> Chou vert     | <input type="checkbox"/> Haricots de Lima | <input type="checkbox"/> Artichauts         |
| <input type="checkbox"/> Gombo         | <input type="checkbox"/> Concombre        | <input type="checkbox"/> Kiki               |
| <input type="checkbox"/> Pois          | <input type="checkbox"/> Poires vertes    | <input type="checkbox"/> Choux de Bruxelles |
| <input type="checkbox"/> Citrons verts | <input type="checkbox"/> Céleri           | <input type="checkbox"/> Chou frisé         |
| <input type="checkbox"/> Épinard       | <input type="checkbox"/> Asperge          | <input type="checkbox"/> Brocoli            |

*Tous les aliments sur la liste ne sont que des suggestions. Cessez de consommer les aliments qui vous causent un malaise et évitez ceux auxquels vous êtes allergique ou sensibles!*

***\*N'oubliez pas: le but est de consommer au moins un (1) fruit ou un légume de cette couleur chaque jeudi!***

## Vendredi “Bleu”



- |                                            |                                                      |                                                     |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bleuets           | <input type="checkbox"/> Pommes de terre bleues      | <input type="checkbox"/> Fruit marbré bleu          |
| <input type="checkbox"/> Prunes de Damas   | <input type="checkbox"/> Myrtilles communes          | <input type="checkbox"/> La citrouille Jarrahdale   |
| <input type="checkbox"/> Mûres             | <input type="checkbox"/> Myrtilles                   | <input type="checkbox"/> Fruit de la saucisse bleue |
| <input type="checkbox"/> Raisins Concord   | <input type="checkbox"/> Chou bleu                   | <input type="checkbox"/> Figures géantes bleues     |
| <input type="checkbox"/> Tomates bleues    | <input type="checkbox"/> Haricots bleus              | <input type="checkbox"/> Olives bleues              |
| <input type="checkbox"/> Groseilles bleues | <input type="checkbox"/> Maïs bleu                   |                                                     |
| <input type="checkbox"/> Sureau            | <input type="checkbox"/> Fruit de chèvrefeuille bleu |                                                     |

*Tous les aliments sur la liste ne sont que des suggestions. Cessez de consommer les aliments qui vous causent un malaise et évitez ceux auxquels vous êtes allergique ou sensibles!*

---

***\*N'oubliez pas: le but est de consommer au moins un (1) fruit ou un légume de cette couleur chaque vendredi!***

## Samedi “Violet”



- |                                             |                                                  |                                                |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aubergine          | <input type="checkbox"/> Chou-fleur violet       | <input type="checkbox"/> Patate douce violette |
| <input type="checkbox"/> Poivrons violets   | <input type="checkbox"/> Chou frisé violet       | <input type="checkbox"/> Raisins secs          |
| <input type="checkbox"/> Pruneaux           | <input type="checkbox"/> Pomme de terre violette | <input type="checkbox"/> Basilic violet        |
| <input type="checkbox"/> Chou violet        | <input type="checkbox"/> Baies d'acai            | <input type="checkbox"/> Maïs violet           |
| <input type="checkbox"/> Carottes violettes | <input type="checkbox"/> Raisins violets         |                                                |
| <input type="checkbox"/> Endive violette    | <input type="checkbox"/> Prune                   |                                                |
| <input type="checkbox"/> Asperges violettes | <input type="checkbox"/> Brocoli violet          |                                                |

*Tous les aliments sur la liste ne sont que des suggestions. Cessez de consommer les aliments qui vous causent un malaise et évitez ceux auxquels vous êtes allergique ou sensibles!*

---

***\*N'oubliez pas: le but est de consommer au moins un (1) fruit ou un légume de cette couleur chaque samedi!***

## Dimanche “Gris”



Les dimanches sont des jours libres. Vous êtes toujours encouragé à essayer de nouveaux aliments et à augmenter votre consommation quotidienne de fruits et légumes de toutes les couleurs.

N'oubliez pas que la modération est essentielle, et qu'adopter des habitudes alimentaires et de grignotage saines demande du temps et de la planification.

Pour plus d'informations sur la nutrition, contactez la Promotion de la Santé.

**STRENGTHENING THE  
ÉNERGISER LES *FORCES***



***N'oubliez pas de soumettre votre carte de score complétée à la Promotion de la santé avant le 05 novembre 2026 pour être éligible à un prix.***

## POINTS BONIS



Saviez-vous que vous pouvez gagner des points bonus en étant physiquement actif ? Rejoignez les cours de fitness dirigés par le PSP au **Centre de conditionnement physique et de bien-être de la 22e Escadre** pour gagner 2 points bonus pour chaque cours que vous suivez.

| Week Day | Class Time  | Class Type               | Duration |
|----------|-------------|--------------------------|----------|
| lundi    | 12h00-12h45 | Force et conditionnement | 45 min   |
| mardi    | 12h00-12h30 | HIIT                     | 30 min   |
| mercredi | 12h00-12h45 | Yoga                     | 45 min   |
| jeudi    | 12h00-12h30 | HIIT                     | 30 min   |
| vendredi | 12h00-12h45 | Préparation FORCE        | 45 min   |

### Préférez-vous vous entraîner seul ?

Si vous préférez faire vos propres séances, à votre façon, à votre rythme, vous pouvez quand même gagner 1 point pour chaque séance terminée.

► Suivez vos points sur votre carte de suivi quotidienne en utilisant la colonne des points bonus.



***N'oubliez pas de soumettre votre carte de score complétée à la Promotion de la santé avant le 05 novembre 2026 pour être éligible à un prix.***