

B I T E N S A N T

BULLETIN OFFICIEL DE PROMOTION DE LA SANTÉ DE LA 8E ESCADRE DE LA
BFC TRENTON
177, AVENUE HERCULES, ÉDIFICE 119, ASTRA (ONTARIO) K0K 3W0

Décembre 2025

613-392-2811 POSTE 3768 | PROMOTION DE LA SANTÉ TRENTON@FORCES.GC.CA

Vol. 71



Trouver l'équilibre pendant le temps des Fêtes

Les fêtes de fin d'année sont souvent synonymes de joie, de célébration et de convivialité, mais elles peuvent aussi engendrer du stress, des excès et des perturbations du quotidien. Prendre soin de sa santé pendant cette période ne signifie pas renoncer aux festivités. Il s'agit plutôt de faire des choix éclairés pour profiter pleinement des fêtes tout en préservant son bien-être. L'une des étapes les plus importantes est de prendre du temps pour l'activité physique. Avec des horaires chargés et des obligations sociales incessantes, il est facile de reléguer l'exercice au second plan. Toutefois, rester actif est essentiel à la santé physique et mentale.

Le stress est un autre défi courant pendant les fêtes. Entre l'organisation des événements, les achats et la gestion des attentes, on peut vite se sentir dépassé. Des stratégies simples comme la respiration profonde, l'établissement d'objectifs réalistes et la planification de moments de détente peuvent faire toute la différence. N'oubliez pas qu'il est tout à fait normal de dire non pour préserver votre bien-être.

Pendant les fêtes, la consommation d'alcool a souvent tendance à augmenter, mais la modération est essentielle. Outre ses effets néfastes sur la santé, l'alcool peut nuire considérablement à la qualité du sommeil. Même en dormant suffisamment, vous risquez de ne pas vous sentir complètement reposé le lendemain. Les fêtes sont une période où notre corps et notre esprit sont déjà surstimulés ; privilégier un sommeil de qualité est donc primordial ; visez un sommeil réparateur !

Finalement, concentrez-vous sur l'essentiel : les liens sociaux. Les fêtes sont l'occasion de créer des souvenirs précieux en famille et entre amis. Échangez, riez et cultivez vos relations.

PROGRAMMES HP À VENIR

Le stress prend le dessus
STC

4 Décembre

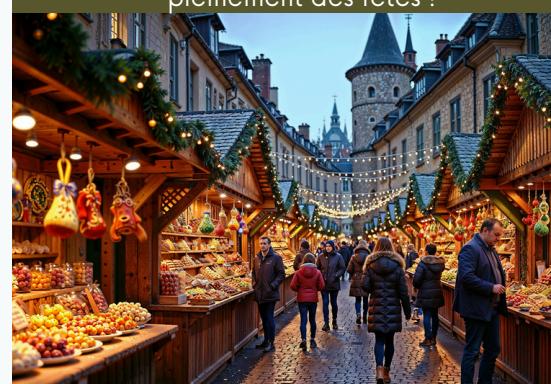
Santé mentale et sensibilisation au suicide
MFSA

9 et 10 Décembre

Donc, tout est une question d'équilibre.



Des fêtes saines ne sont pas synonymes de restrictions, mais d'équilibre. En restant actif, en gérant votre stress, en consommant de l'alcool avec modération et en privilégiant vos relations, vous pouvez profiter pleinement des fêtes !





Des repas sains pour les fêtes !



Plat chaud italien

Ingrédients

1 tasse et demie de pâtes farfallles multigrains non cuites (environ 115 g)
 1 livre de bœuf haché maigre (90 % maigre)
 1 tasse de champignons tranchés frais, divisées
 1/2 tasse d'oignon haché
 1/2 tasse de poivron vert haché
 1 cuillère à thé d'origan séché
 1/2 cuillère à thé de poudre d'ail
 1/4 de cuillère à thé de poudre d'oignon
 1/8 cuillère à thé de poivre
 1 boîte (425 g) de sauce tomate
 1/2 tasse de mozzarella partiellement écrémée râpée, divisée
 2 cuillères à soupe de parmesan râpé, divisées

Directives

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Cuire les pâtes al dente selon les instructions sur l'emballage; égoutter. Pendant ce temps, dans une grande poêle légèrement huilée, faites revenir le bœuf haché émietté avec 125 ml de champignons, l'oignon et le poivron vert à feu moyen-elevé jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé, soit environ 5 à 7 minutes. Incorporez les assaisonnements et la sauce tomate ; porter à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 15 minutes.

Déposez les pâtes dans un plat carré de 20 cm (8 po) préalablement graissé. Recouvrez de sauce à la viande et du reste des champignons. Saupoudrez de 60 ml (1/4 tasse) de mozzarella râpée et d'une cuillère à soupe de parmesan.

Cuire à couvert pendant 35 minutes. Découvrir et parsemer du reste de fromage. Continuer la cuisson jusqu'à ce que le plat soit bien chaud et que le fromage soit fondu, environ 5 à 10 minutes.

source : tasteofhome.com



4 choses que vous devriez savoir...

1- Une petite marche de 10 minutes après un gros repas peut faciliter la digestion.

2- La qualité du sommeil est souvent perturbée pendant les fêtes. Essayez de vous coucher à des heures fixes pour conserver votre énergie.

3- Prendre de grandes respirations peut réduire le stress.

4- Manger en pleine conscience, en ralentissant et en se concentrant sur chaque bouchée, peut aider à éviter de trop manger.



QU'EST-CE QUE l'événement?

PROMOTION SANTÉ PSP
**JOURNÉE PORTES
 OUVERTES POUR LES FÊTES !**

JOIGNEZ-VOUS
 HALL D'ACCUEIL DE LA PROMOTION SANTÉ PSP
 POUR QUELQUES RAFRAÎCHISSEMENTS FÊTES
5 DÉCEMBRE 2025 à 10 h à 11 h 30