

BIT EN SANTÉ

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

Février 2026

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

Vol.73



Mois de la santé cardiaque

Chaque année en février, le programme de promotion de la santé célèbre le Mois du cœur, une campagne annuelle visant à sensibiliser le public à la santé cardiovasculaire et à inciter les individus à prendre soin de leur bien-être cardiaque.

Les maladies cardiaques demeurent l'un des plus grands défis de santé auxquels les Canadiens font face aujourd'hui. Le cœur est le moteur de l'organisme : il pompe le sang, transporte l'oxygène et assure le fonctionnement de tous les systèmes. Lorsque la santé cardiaque se détériore, les répercussions peuvent être importantes et affecter la mobilité, les fonctions cognitives, le niveau d'énergie et la qualité de vie en général.

Les maladies du cœur se développent souvent silencieusement pendant de nombreuses années. L'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et le diabète, trois des facteurs de risque les plus courants, peuvent progresser sans symptômes. C'est pourquoi un dépistage proactif et des choix de vie sains sont essentiels. Bien que l'âge et les antécédents familiaux augmentent le risque, de nombreux facteurs restent sous notre contrôle. En effet, la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC indique que jusqu'à 80 % des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux prématurés pourraient être évités en réduisant les facteurs de risque connus et en adoptant des habitudes de vie saines pour le cœur.

Rester physiquement actif, choisir des aliments bons pour le cœur, arrêter de fumer, consommer de l'alcool avec modération et réduire le stress sont autant de facteurs de risque sur lesquels nous avons une influence ! De petites habitudes durables peuvent avoir un impact considérable sur notre santé à long terme.

Le Mois du Cœur est l'occasion idéale de prendre soin de soi. Que ce soit en prenant rendez-vous pour un dépistage, en bougeant davantage au quotidien ou en cuisinant des repas plus sains, chaque geste compte !

PROGRAMMES HP À VENIR

InterComm

2 jours sur plusieurs
semaines consécutives
4 et 11 février

Le respect au sein des
Forces armées canadiennes

RitCAF

5 février

Le stress prend le dessus

STC

10 février

Sensibilisation à l'alcool, aux
autres drogues, aux jeux
d'argent et aux jeux vidéo

AODGGA

18 et 19 février

Formation d'ambassadeur
d'espace positif
24 et 25 février



Cours HP

Mises à

jour

WWW.CFMWS.CA



SCAN ME

Mangez sainement !



Mug muffin au chocolat et à l'érable

Ingédients

1 œuf

1 cuillère à soupe (15 ml) de sirop d'érable

1/2 c. à thé (2 ml) de vanille

2 cuillères à soupe (25 ml) de flocons de céréales de son

2 cuillères à soupe (25 ml) de poudre de cacao non sucrée

1/4 c. à thé (1 ml) de poudre à pâte, une pincée de cannelle moulue

Directives

Étape 1

Dans une tasse allant au micro-ondes, battre à la fourchette l'œuf, le sirop d'érable et la vanille.

Ajouter les céréales de son, la poudre de cacao, la poudre à pâte et la cannelle, puis bien mélanger.

Étape 2

Mettre au micro-ondes et cuire à puissance maximale pendant 1 minute et 45 secondes.

Démoulez le muffin dans une assiette et coupez-le en deux.

Conseil

Vous pouvez remplacer les céréales de son par 3 cuillères à soupe (45 ml) si vous le souhaitez.

93 calories. Pour 2 personnes.

Préparation : 0 h 5 min.

Cuisson : 0 h 2 min. Temps total : 0 h 7 min.



Source : www.heartandstroke.ca

5 conseils rapides pour la santé cardiaque

1. Adoptez une alimentation saine pour le cœur : privilégiez un régime équilibré riche en fruits, légumes, grains entiers, protéines maigres et bonnes graisses. Limitez votre consommation d'aliments transformés, de sel et de sucre.

2. Soyez actif : Faites au moins 150 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par semaine.

3. Arrêtez de fumer : arrêter de fumer réduit considérablement le risque cardiovasculaire. Évitez aussi l'exposition à la fumée secondaire.

4. Gérer le stress : La pleine conscience, l'activité physique et la recherche de soutien peuvent contribuer à réduire le stress, ce qui a un impact direct sur la santé cardiaque.

5. Examens réguliers : Surveillez votre tension artérielle et faites des examens médicaux réguliers. La détection précoce des problèmes peut prévenir les complications.



Informations sur le cœur :

Votre cœur grandit avec vous, mais même à l'âge adulte, il a généralement à peu près la taille de votre poing fermé. Votre cœur bat environ 100 000 fois par jour. C'est environ 35 millions de fois par année !

Rire aide à réduire le stress, à détendre les vaisseaux sanguins et à améliorer la circulation sanguine. Alors oui, l'humour est bon pour le cœur !

• À poids égal, le cœur est le muscle du corps qui fait le plus de travail physique.