

BIEN SANTÉ

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

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

Mai 2026

Vol.76



MOIS DU SOMMEIL !

Le mois de mai est consacré à la promotion d'un meilleur sommeil. Cette campagne vise à souligner l'importance d'un sommeil de qualité pour la santé physique, mentale et émotionnelle. C'est l'occasion de rappeler l'importance d'adopter de bonnes habitudes de sommeil, d'améliorer son environnement et de traiter les troubles du sommeil afin de favoriser la longévité et le bien-être au quotidien.

Votre corps et votre cerveau ont besoin d'un sommeil de qualité. Pendant que vous dormez, le cerveau trie et stocke les informations, renouvelle ses substances chimiques et résout même des problèmes pendant que vous dormez.

L'une des façons les plus efficaces d'améliorer la qualité du sommeil nocturne est de prendre soin de soi pendant la journée en s'exposant à la lumière naturelle. Votre corps a sa propre horloge biologique et un manque de lumière et de vitamine D peut perturber votre rythme circadien.

L'activité physique régulière et les interactions sociales sont essentielles à votre santé globale et peuvent influencer la qualité de votre sommeil. Faire de l'exercice pendant la journée permet de brûler des calories et de se sentir fatigué en fin de journée, ce qui favorise un endormissement plus rapide. Il est recommandé de faire de l'exercice en début de journée, car cela permet à votre corps de se détendre et de retrouver son équilibre.

L'exposition à la lumière bleue émise par les appareils du quotidien peut perturber votre cycle de sommeil naturel. Elle réduit la production de mélatonine, ce qui peut rendre l'endormissement plus difficile le soir. L'état d'éveil et le stress accrus liés à l'utilisation de ces appareils peuvent également contribuer aux troubles du sommeil.

De petits gestes peuvent grandement contribuer à améliorer la qualité de votre sommeil. Nous vous encourageons à les adopter au

PROGRAMMES HP À VENIR

Stratégies de réduction des blessures

IRS

8 Mai

Le respect au sein des Forces armées canadiennes

RitCAF

19 Mai

22 mai 2026



Date : 9 mai Heure de
départ : 10 h Distances :
1 km, 5 km, 10 km
Emplacement : Aile 8 du
complexe récréatif
CFB Trenton
21 Namao Dr East, Trenton

Mangez sainement !



Tacos aux crevettes faciles

Ingrédients

- 1 tasse de yogourt grec nature ou de crème sure
- 1/4 tasse de coriandre fraîche hachée
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de jus de lime
- 1/8 cuillère à thé plus 1/4 cuillère à thé de sel, divisé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 poivrons verts moyens, hachés
- 4 piments verts frais, comme des Hatch ou des Anaheim, épépinés et hachés
- 1/2 tasse d'oignon rouge haché
- 1 livre de crevettes crues (31 à 40 par livre), décortiquées et déveinées
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- 8 tortillas de maïs (15 cm), réchauffées
- 2 tasses de laitue déchirée

Directives

- Dans un petit bol, mélanger le yogourt, la coriandre, le jus de citron, le jus de lime et 1/8 de cuillère à thé de sel ; réserver
- Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen-vif.
- Ajouter les poivrons, les piments et l'oignon ; cuire et remuer jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants, pendant 4 à 5 minutes.
- Ajouter les crevettes, l'ail, le cumin et le quart de cuillère à thé de sel restant.
- Cuire et remuer jusqu'à ce que les crevettes deviennent roses, 2 à 3 minutes.
- Retirer du feu ; servir dans des tortillas avec de la laitue, de la sauce au yogourt et, si désiré, des quartiers de citron vert.
- Source : tasteofhome.com

Conseils pour bien dormir...



Le saviez-vous?

1. Les adultes de 18 à 64 ans ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit. Ce besoin passe à 7 à 8 heures pour les adultes de 65 ans et plus.
2. 1 adulte sur 2 a de la difficulté à s'endormir ou à rester éveillé.
3. 1 adulte sur 5 ne trouve pas son sommeil réparateur.
4. 1 adulte sur 3 a de la difficulté à rester éveillé pendant ses heures d'éveil.
5. 36 % des adultes qui ne dorment pas suffisamment déclarent souffrir de stress chronique, comparativement à 23 % des adultes qui dorment suffisamment.
6. 12 % des adultes qui ne dorment pas suffisamment déclarent avoir une mauvaise santé mentale, comparativement à 6 % des adultes qui dorment suffisamment.
7. Les adultes qui ne dorment pas suffisamment déclarent passer en moyenne 4 heures par jour assis, comparativement à 3 heures en moyenne pour les adultes qui dorment suffisamment.

