STRENGTHENING THE FORCES
ENERGISER LES FORCES

BIT EN SANTÉ

Health Promotion
8 Wing CFB Trenton

BULLETIN OFFICIEL DE PROMOTION DE LA SANTÉ DE LA 8E ESCADRE DE LA BFC TRENTON
177, AVENUE HERCULES, ÉDIFICE 119, ASTRA (ONTARIO) K0K 3W0
613-392-2811 POSTE 3768 | PROMOTION DE LA SANTÉ TRENTON@FORCES.GC.CA

Novembre 2026 Vol. 82



Mois de sensibilisation aux dépendances

Le Mois de la sensibilisation aux dépendances est une occasion de réfléchir à la façon dont nos habitudes et nos comportements influencent notre bien-être général.

Au cours des dernières années, nos habitudes de consommation de substances ont évolué et plusieurs d'entre nous ont constaté des changements dans leur façon de gérer le stress, d'interagir avec les autres ou d'occuper leurs loisirs. Qu'il s'agisse d'alcool, de nicotine (y compris les cigarettes et les produits de vapotage), de cannabis, de caféine, de jeux vidéo, de jeux d'argent ou d'autres comportements, ce mois-ci nous invite à prendre un moment pour réfléchir à notre rapport aux substances et aux activités susceptibles d'affecter notre santé.

Le Mois de la sensibilisation aux dépendances nous rappelle également que du soutien est disponible à chaque étape, de la prévention et de l'éducation au traitement, au rétablissement et à la réduction des méfaits. La promotion de la santé offre une gamme de cours, d'ateliers, de séances d'information et d'initiatives conçus pour aider la communauté des Forces armées canadiennes à faire des choix éclairés et à adopter des habitudes saines et durables.

En novembre, poursuivons le dialogue, soutenons-nous les uns les autres et adoptons des habitudes de vie plus saines. De petits changements peuvent avoir un impact significatif sur notre santé, notre motivation et notre bien-être général.

SELF-CARE IS EMPOWERMENT

PROGRAMMES HP À VENIR

Prévention et réponse aux inconduites sexuelles (PRSM)
(Auparavant connu sous le nom de RitCAF)
3 Novembre

Accueil des fêtes
Déjeuner-conférence !
11 h 30 à 12 h 30
Vendredi 6 Novembre

Le stress prend le dessus
STC
17 Novembre

Santé mentale et sensibilisation au suicide
MFSA
19 et 20 Novembre

Alcool, autres drogues, jeux et paris
AODGGA
26 et 27 Novembre

Register Now



Mangez sainement !



Poivrons farcis sans glucides

source wholesomeyum.com

Ingrédients

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
4 gousses d'ail (hachées)
1 1/2 lb de bœuf haché
6 gros poivrons
2 tasses de sauce marinara
1 cuillère à soupe d'assaisonnement italien
1 tasse de ricotta au lait entier
1 tasse de fromage mozzarella (râpé)
3/4 c. une cuillère à thé de sel de mer (au goût)
1/4 c. à thé de poivre noir (au goût)

Instructions

Pour préparer la sauce à la viande, faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez l'ail et faites-le revenir pendant environ 30 secondes, jusqu'à ce qu'il soit parfumé.

Ajoutez le bœuf haché et remuez immédiatement pour éviter que l'ail ne brûle. Faites cuire environ 10 minutes en émiettant la viande avec une cuillère ou une spatule, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Incorporez la sauce marinara et les herbes italiennes. Salez et poivrez. Baissez le feu et laissez mijoter doucement pendant 5 à 8 minutes.

Pendant ce temps, préchauffez le four à 375 degrés F (191 degrés C). Pour préparer les poivrons, coupez le dessus et enlevez les graines et les membranes blanches. Incisez légèrement la base (sans la percer si possible) pour que les poivrons tiennent bien debout.

Déposez les poivrons dans un plat de cuisson de taille moyenne à grande. Pour le montage, farcissez-les avec 60 ml (1/4 tasse) de sauce à la viande, 30 ml (2 c. à soupe) de ricotta et 30 ml (2 c. à soupe) de mozzarella râpée. Répétez l'opération avec les mêmes quantités jusqu'à ce que les poivrons soient bien remplis, la mozzarella formant la dernière couche.

Couvrez le plat de papier d'aluminium en vous assurant qu'il ne touche pas au fromage. Faites cuire les poivrons farcis pendant 30 minutes.

Retirez le papier d'aluminium et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. (Pour un résultat encore plus doré, vous pouvez passer le plat sous le gril pendant 1 à 2 minutes à la fin de la cuisson.)

Le saviez-vous?

La dépendance peut impliquer des substances et des comportements.

L'alcool est l'une des substances les plus consommées et associées à la dépendance et aux problèmes de santé au Canada.

La nicotine (y compris les cigarettes et les produits de vapotage) crée une forte dépendance et peut entraîner une dépendance physique.

Le cannabis peut créer une dépendance chez certaines personnes, surtout en cas de consommation fréquente.

Le jeu vidéo peut devenir problématique lorsqu'il commence à interférer avec les relations, les études, le travail, les finances, les soins personnels ou d'autres aspects de la vie quotidienne.

Le jeu peut avoir des répercussions sur les finances, les relations, la santé mentale et le bien-être général.

5 signes indiquant qu'un être cher pourrait être dépendant

Ils deviennent plus secrets ou repliés sur eux-mêmes. Ils peuvent s'isoler de leurs amis et de leur famille ou cacher leurs activités.

Vous remarquez des changements importants dans leur humeur ou leur personnalité. Cela peut se traduire par une colère, une anxiété ou une tristesse accrues, ou par des disputes fréquentes avec leurs proches.

Ils perdent tout intérêt pour les activités qu'ils appréciaient auparavant. Leurs loisirs, les sorties entre amis et autres activités importantes peuvent ne plus leur paraître significatifs.

Leurs responsabilités commencent à en pâtir. Ils peuvent manquer le travail ou l'école, avoir de la difficulté à être productifs ou à gérer leur vie quotidienne.

Ils continuent de consommer malgré les conséquences négatives. Vous pourriez constater des tensions relationnelles, des problèmes financiers, une santé déclinante ou d'autres préjudices liés à la consommation de substances.

