

B I T E N S A N T É

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

Octobre 2026 Vol. 81 613-392-2811 POSTE 3768 | PROMOTION DE LA SANTÉ TRENTON@FORCES.GC.CA



RELATIONS SAINES

Dans toute relation, c'est important de penser à comment on se traite.

Qu'elle soit amoureuse, amicale, familiale, intime ou sexuelle, une relation avec autrui doit être respectueuse, honnête et agréable. Des relations saines favorisent le bien-être émotionnel et social.

Inversement, des relations toxiques peuvent engendrer un sentiment d'épuisement, de surcharge et d'invisibilité.

La façon dont vous communiquez avec les autres est essentielle à toute relation. Chacun devrait être capable d'exprimer ouvertement ses sentiments, opinions et convictions. Le ton, le langage corporel et le choix des mots sont primordiaux, car ils peuvent influencer le sens du message. Les malentendus surviennent souvent lorsqu'on privilégie les textos au téléphone ou à une conversation en face à face. Trouver le moyen de communication le plus approprié et consacrer du temps à l'échange est fondamental pour une relation saine.

Les limites peuvent être physiques, mentales ou émotionnelles, et elles sont fixées par une personne et que les autres doivent respecter. Au sein d'une relation, il est important d'en discuter et de les définir clairement afin que chacun se sente à l'aise dans les activités pratiquées. Le respect des limites favorise une relation saine et durable où chacun se sent respecté et écouté.

Parler des problèmes et des conflits peut sembler malsain, mais c'est tout à fait normal et très bénéfique pour toute relation. Il arrive que des désaccords surviennent. Discutez-en calmement, sans blâmer ni attaquer l'autre personne. Exprimer ouvertement vos préoccupations avec respect favorise une communication constructive et la résolution des problèmes.

En plus de ces éléments, il est important de profiter du temps passé avec les autres. Cultiver des relations saines est précieux, car s'amuser avec autrui est enrichissant et contribue à notre santé et à notre bien-être général.

PROGRAMMES HP À VENIR

**Gérer les moments de colère
MAM**

6 Octobre

**Prévenir et réagir aux
inconduites sexuelles**

(PRSM)

**(Auparavant connu sous le nom de
RitCAF)**

8 Octobre

**Santé mentale et
sensibilisation au suicide**

MFSA

14 et 15 Octobre

InterComm

**2 jours sur plusieurs
semaines consécutives**

22 et 29 Octobre

**Formation d'ambassadeur
d'espace positif**

27 et 28 Octobre

**Ateliers sur les essentiels
de la nutrition d'automne!**

**Les vendredis matins
d'octobre à novembre**

16, 23, 30 Octobre

&

6 et 13 Novembre

**Atelier condensé sur les
essentiels de la nutrition
d'automne**

2 JOURS COMPLETS

21 et 28 Octobre

Mangez sainement !



Soupe de légumes d'automne en 20 minutes (source eatingwell.com)

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 oignon jaune moyen, haché

1 boîte (425 g) de haricots cannellini sans sel ajouté, rincés

1 boîte (400 g) de tomates en dés sans sel ajouté, non égouttées

1 paquet (283 g) de patates douces hachées congelées

1 paquet (10 onces) de fleurettes de chou-fleur congelées

4 tasses de bouillon de légumes à faible teneur en sodium

2 tasses de haricots verts frais coupés (morceaux de 1,25 cm)

1 cuillère à soupe de thym frais haché, plus quelques feuilles pour la garniture

1 cuillère à thé et demie de poudre d'ail, ½ cuillère à thé de sel plus ⅛ cuillère à thé, divisée, ½ cuillère à thé de poivre moulu, plus un peu pour la garniture.

Instructions

Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande casserole ou une cocotte à feu moyen-vif. Ajoutez l'oignon haché et faites-le revenir en brassant de temps en temps jusqu'à ce qu'il commence à brunir, environ 4 minutes.

Incorporez les haricots cannellini rincés, une boîte de tomates, un paquet de patates douces surgelées, un paquet de chou-fleur congelé, 4 tasses de bouillon, 2 tasses de haricots verts, 1 cuillère à soupe de thym, 1 cuillère à café et demie de poudre d'ail, une demi-cuillère à thé de sel et une demi-cuillère à thé de poivre.

Amener à ébullition à feu moyen-vif. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les haricots verts et les patates douces soient tendres, environ 5 minutes. Retirer du feu. Répartir dans 4 bols ; saupoudrer du sel restant (⅛ cuillère à thé). Garnir de feuilles de thym et de poivre, si désiré.

Le saviez-vous?

Au Canada, les couples qui vivent ensemble pendant 12 mois consécutifs sont considérés comme étant en union de fait.

Les personnes en union libre ou mariées déclarent des liens personnels plus forts. Les personnes qui ont subi de la violence conjugale ont souvent des conséquences sur leur santé mentale.



5 faits sur les relations

Selon Statistique Canada, 44 % des femmes et 36 % des hommes ayant eu une relation de couple intime déclarent avoir subi des violences psychologiques, physiques ou sexuelles.

Parmi les personnes ayant déclaré être très satisfaites de leurs relations personnelles, plus de 75 % ont fait état d'un fort sentiment de sens et d'utilité dans leur vie.

Plus de 4,4 millions de Canadiens vivaient seuls en 2025.

Environ 78 % des victimes de violence conjugale recensées par la police sont des femmes et des filles.

34 % des personnes victimes de violence conjugale n'en ont parlé à personne, et encore moins rapporté les faits.

*Register
Now*

