

BITS SAINS

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

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

Janvier 2026

Vol. 72

8e Escadre Trenton

Événement Bell Cause pour la cause

21 janvier 2026

09h30 - 11h00

Musée national de l'aviation du Canada

2026



Prendre un moment pour sa santé mentale

Bienvenue en 2026 !

Le service de promotion de la santé vous souhaite une excellente année et souhaite vous aider à bien la démarrer. Le mois de janvier est souvent synonyme de nouveau départ, et nombreuses sont les personnes qui se fixent des objectifs de changement de comportement ou prennent des résolutions personnelles.

Lorsque vous fixez vos objectifs, assurez-vous qu'ils soient SMART :

Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporellement définis. Les objectifs sont personnels, alors choisissez quelque chose qui a du sens pour vous. Beaucoup de gens se concentrent sur l'amélioration de leur santé physique et de leur alimentation. Si c'est votre objectif cette année, voici quelques conseils pour éviter les erreurs courantes :

- Ne sautez pas de repas : cela peut entraîner de la fatigue, une glycémie irrégulière et une suralimentation plus tard dans la journée.
- Évitez les régimes à la mode : ils peuvent promettre des résultats rapides, mais ils sont rarement durables.

N'oubliez pas que bien vivre est un cheminement de toute une vie, et non une destination finale. Il s'agit de faire des choix quotidiens qui favorisent votre bien-être physique et mental. Considérez le bien-être comme un cadeau que vous vous offrez, à vous et à votre famille. Chaque choix sain est un pas de plus vers une vie plus épanouissante et plus forte.

PROGRAMMES HP À VENIR

Le respect au sein des Forces armées canadiennes

RitCAF

14 Janvier

Santé mentale et sensibilisation au suicide

MFSA

22 et 23 Janvier

Gérer les moments de colère

J'AI

2 x ½ jours

20 et 27 Janvier

Alcool, autres drogues, jeux d'argent et jeux de hasard

AODGGA

28 et 29 Janvier

WWW.CFMWS.CA



QU'EST-CE QUE
événement?

8e Escadre Trenton

Événement Bell Cause pour

la cause

21 janvier 2026

09h30 - 11h00

Musée national de l'aviation du Canada

2025



2026

Janvier 2026

Vol. 72

Mangez sainement !



Pho rapide et facile

Source : onceuponachef.com

Ingrédients

- 1 oignon jaune moyen, coupé en quartiers, divisé
- 1 boîte (411 g) de bouillon de bœuf à faible teneur en sodium (1 3/4 tasse)
- 1 boîte (411 g) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium (1 3/4 tasse)
- 2 tasses d'eau
- 1 cuillère à soupe de sauce de poisson
- 1 morceau de gingembre frais (1 pouce), finement tranché (inutile de l'éplucher)
- 1 bâtonnet de cannelle
- 2 cuillères à café de sucre
- 1 gousse d'anis étoilé
- 4 clous de girofle entiers
- nouilles de riz plates de 7 oz
- 225 g de bœuf très finement tranché (par exemple, du steak de flanchet ou de bavette), sel, au goût, 125 ml de germes de soja, 60 ml de feuilles de coriandre fraîche hachées, quartiers de lime, pour servir, sauce hoisin et sriracha, pour servir

Instructions

Émincez finement un quartier d'oignon et réservez-le. Dans une grande casserole, portez à ébullition les trois autres quartiers d'oignon, le bouillon de bœuf, le bouillon de poulet, l'eau, la sauce de poisson, le gingembre, le bâton de cannelle, le sucre, l'anis étoilé et les clous de girofle. Baissez le feu à doux et laissez mijoter à découvert pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, portez une grande casserole d'eau à ébullition. Hors du feu, ajoutez les nouilles. Laissez-les cuire, en remuant régulièrement pour éviter qu'elles ne collent, jusqu'à ce qu'elles soient souples et malléables, mais encore fermes, pendant 5 à 10 minutes. Égouttez-les et rincez-les abondamment à l'eau froide. Réservez.

Au-dessus d'un grand bol, filtrez le bouillon à travers une passoire fine. Jetez les résidus solides et reversez le bouillon clair dans la casserole.

Portez le bouillon à ébullition et ajoutez les nouilles ; laissez cuire 30 secondes à 1 minute, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

À l'aide d'une pince, retirez les nouilles de la casserole et répartissez-les dans des bols. Baissez le feu et ajoutez le bœuf émincé au bouillon ; laissez mijoter environ 1 minute, jusqu'à ce qu'il ne soit plus rosé. À l'aide d'une écumeoire, retirez le bœuf du bouillon et répartissez-le dans les bols. Goûtez le bouillon et rectifiez l'assaisonnement avec du sel si nécessaire. Versez le bouillon sur les nouilles et le bœuf. Garnissez chaque bol avec les oignons émincés, les germes de soja et la coriandre réservés (vous n'aurez peut-être pas besoin de tous les oignons). Servez avec des quartiers de citron vert, de la sauce hoisin et de la sauce sriracha.

Pour 2 bols de taille moyenne ou 4 petits bols.

Les jours fériés légaux au Canada pour 2026 comprennent :

- Jour de l'An : 1 Janvier
- Vendredi saint : 3 Avril
- Lundi de Pâques : 6 Avril
- Fête de la Reine : 18 Mai
- Fête du Canada : 1 Juillet
- Jour férié civique : 3 Août
- Fête du Travail : 7 Septembre
- Journée nationale de la vérité et de la réconciliation : 30 Septembre
- Action de grâces : 12 Octobre
- Jour du Souvenir : 11 Novembre
- Noël : 25 Décembre
- Lendemain de Noël : 26 Décembre

Ces jours fériés peuvent varier d'une province à l'autre, il est donc conseillé de vérifier les célébrations locales.



Saviez-vous.....

La santé comporte différentes dimensions.

1- Santé physique

Cela implique une activité physique régulière, une alimentation équilibrée, un sommeil suffisant et des soins préventifs.

2- Santé mentale et émotionnelle

Il s'agit de gérer le stress, de développer la résilience et de maintenir l'équilibre émotionnel.

3- Santé sociale

Établir des relations solides et un sentiment d'appartenance

4- Santé financière

Gérer son argent judicieusement, établir un budget et planifier l'avenir

5- Santé spirituelle

Trouver un sens, un but et un alignement avec les valeurs

6- Santé environnementale

a. Vivre en harmonie avec son environnement

7- Santé au travail

Satisfaction et équilibre dans votre vie professionnelle

8- Santé intellectuelle

Apprentissage tout au long de la vie, créativité et pensée critique

Comment vous en sortez-vous dans chaque dimension ?