



B I T S S A I N S

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

Mars 2026 Vol.74 13-392-2811 POSTE 3768 | PROMOTION DE LA SANTÉ TRENTON@FORCES.GC.CA



**NOURISH TO
FLOURISH**
NUTRITION MONTH 2026

Let's Celebrate
Nutrition Month Together!



Mars est le mois de la nutrition !

En ce début mars, célébrons également le Mois de la nutrition ! C'est l'occasion de réfléchir à l'importance de nos choix alimentaires quotidiens pour nourrir notre corps, préserver notre bien-être et optimiser nos performances. Au travail, à la maison ou en déplacement, la nutrition joue un rôle essentiel dans notre santé physique et mentale, ainsi que dans notre bien-être à long terme.

Bien s'alimenter, ce n'est pas seulement avoir une alimentation équilibrée, c'est aussi donner à son corps les éléments nécessaires à son bon fonctionnement. L'alimentation est le moteur de l'énergie et des performances. Votre corps a besoin d'un apport constant en nutriments pour rester énergique tout au long de la journée. Choisir des aliments riches en nutriments, comme les céréales complètes, les protéines maigres, les fruits et les légumes, contribue à stabiliser l'énergie, à améliorer la concentration et à réduire la fatigue. Cela favorise également la santé mentale, car notre alimentation a un impact direct sur notre bien-être.

Bien manger contribue aussi à une bonne santé à long terme. Des habitudes alimentaires régulières et équilibrées sont associées à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'autres affections chroniques. De petits changements durables, comme boire plus d'eau, consommer plus de légumes ou réduire sa consommation d'aliments transformés, font la différence au fil du temps. Petits changements, grands effets ! Ce mois-ci, le service de promotion de la santé encourage chacun à adopter des gestes simples et pratiques pour améliorer sa santé. N'hésitez pas à ajouter de la couleur à votre assiette : plus de couleurs signifient plus de nutriments. Autre petit changement à privilégier ce mois-ci : bien s'hydrater. L'eau est essentielle à la digestion et au bien-être général.

Bien manger est l'un des outils les plus efficaces pour préserver notre santé globale, et nous pouvons y travailler chaque jour. En mars, célébrons le Mois de la nutrition en adoptant de petits changements positifs qui nourrissent notre corps et notre esprit !

PROGRAMMES HP À VENIR

Le respect au sein des
Forces armées canadiennes

RitCAF

10 Mars

Gérer les moments de
colère

MAM

12 Mars

Santé mentale et
sensibilisation au suicide

MFSA

17 et 18 mars

LES ESSENTIELS DE LA NUTRITION

Atelier de 5 semaines

13, 20, 27 mars

10, 17 avril

08h30 - 11h30



International
Women's Day

Musée national de l'aviation
du Canada

5 mars

09h30 - 11h30



Defence Women's Advisory
Organization //
Organisation consultative
des femmes de la Défense



Mangez sainement !



Chaudrée de maïs, de patate douce et de saumon

Ingrédients

2 c. à thé (10 ml) d'huile végétale

1 oignon finement haché

1 gousse d'ail hachée

1 c. à thé (5 ml) d'aneth séchée Poivre

1 patate douce, pelée si désiré et coupée en cubes de 1/2 pouce (1 cm) (environ 2 tasses/500 ml)

1 1/2 tasse (375 ml) de grains de maïs (frais ou congelés, décongelés)

2 tasses (500 ml) d'eau

1/4 tasse (50 ml) de farine tout usage

2 tasses (500 ml) de lait à 1 %

375 g (12 oz) de filet de saumon sans peau, coupé en morceaux

1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron râpé

3 cuillères à soupe (45 ml) de jus de citron fraîchement pressé

Instructions

Étape 1 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon, l'ail, l'aneth et 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Incorporer les pommes de terre,

le maïs et l'eau; porter à ébullition à feu vif. Couvrir, réduire le feu à doux et laisser mijoter de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient presque tendres.

Étape 2 : Augmentez le feu à moyen. Délayez la farine dans le lait et incorporez-la progressivement à la préparation.

Ajoutez le saumon. Laissez mijoter à découvert, en remuant souvent mais délicatement, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit ferme et opaque et que la soupe ait épaissi (ne laissez pas bouillir). Incorporez le zeste et le jus de citron et poivrez. Versez dans des bols chauds.

Source : www.heartandstroke.ca

De petits changements positifs pour améliorer votre nutrition

1- Planifiez à l'avance : La planification des repas réduit le stress, fait gagner du temps et aide à garder vos choix équilibrés.



2- Écoutez vos signaux de faim : manger en pleine conscience encourage une relation plus saine avec la nourriture et prévient la suralimentation.



3- Essayez quelque chose de nouveau : Expérimentez un nouveau légume, une nouvelle recette ou une nouvelle technique culinaire ce mois-ci.



Saviez-vous?

Un kiwi contient plus de vitamine C qu'une orange.



- Soufflé à l'air et légèrement assaisonné, le maïs soufflé peut être l'une des collations à base de grains entiers les plus saines (et les plus savoureuses!).



La pastèque est composée à 92 % d'eau (pas étonnant qu'elle soit si rafraîchissante en été !)



Le miel ne se gâte jamais.

