

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

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

Vol. 80



Adoptez le conditionnement physique

Alors que les feuilles commencent à changer de couleur et que la chaleur estivale s'estompe, c'est le moment idéal pour faire le point. L'été est souvent synonyme de vacances, de soirées tardives et d'horaires décalés. Si vous vous sentez déconnecté(e), rassurez-vous, vous n'êtes pas seul(e). L'automne apporte un changement d'énergie naturel. C'est la saison idéale pour recommencer à faire de l'activité physique.

Pour reprendre une activité physique saine, commencez par déterminer ce qui vous convient. Réfléchissez aux activités que vous aimez ou n'aimez pas et à celles qui s'intègrent bien à votre style de vie. Si vous aimez courir ou faire du vélo à l'extérieur, profitez des températures plus fraîches. Si vous aimez la musculation ou le sport, renseignez-vous sur les gyms ou les centres de loisirs de votre quartier et trouvez celui qui vous convient le mieux.

Deuxièmement, commencez à planifier vos séances d'exercices en établissant un horaire détaillé pour votre semaine. Trouvez des façons d'intégrer des plages horaires dédiées à l'exercice. Pouvez-vous vous lever une demi-heure plus tôt chaque matin pour une marche ? L'important, c'est d'être réaliste. Cherchez des façons d'ajouter des moments d'activité physique à vos activités habituelles. Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur ou faites un tour de plus dans le centre commercial. Intégrer de petits moments d'exercice à notre routine quotidienne peut avoir un impact considérable sans nous contraindre par le temps.

Troisièmement, se fixer des objectifs peut être une puissante source de motivation. Définissez des objectifs SMART : Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporellement définis. Cela vous aidera à transformer des idées vagues en objectifs clairs et précis. Des attentes irréalistes ou des objectifs peuvent mener à la frustration et à l'échec. Vous pouvez toujours réévaluer vos objectifs au fur et à mesure de votre parcours de mise en forme.

Enfin, récompensez vos efforts. Atteindre vos objectifs sportifs, même modestes, est une véritable satisfaction. Trouvez des façons de vous féliciter, en accord avec votre engagement envers votre santé. Vous pourriez, par exemple, acheter du nouvel équipement de sport ou renouveler votre abonnement au gym.

PROGRAMMES HP À VENIR

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

9 et 10 Septembre

**Stratégies de réduction
des blessures
(IR)**

11 Septembre

**Santé mentale et
sensibilisation au suicide**

MFSA

15 et 16 Septembre

**Le respect au sein des Forces
armées canadiennes**

RitCAF

22 Septembre



REGISTER NOW



Mangez sainement !



Chili de citrouille en santé

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, coupé en dés
- 7 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à thé de sucre
- 1 cuillère à soupe de poudre de chili
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- 1 cuillère à thé d'épices pour tarte à la citrouille
- 2 cuillères à thé d'origan
- 2 cuillères à thé de coriandre moulue
- 1 lb de dinde maigre hachée
- 3 cuillères à soupe de pâte de tomates
- 2 poivrons verts entiers, épépinés et hachés
- 1 poivron orange ou jaune entier, épépiné et haché
- 29 oz de tomates rôties sur le feu, avec leur jus
- 3 tasses de bouillon de poulet ou de dinde
- 800 g de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés ;
- 125 ml de purée de citrouille ; sel casher et poivre noir fraîchement moulu

Instructions

Dans une grande casserole à fond épais ou une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites revenir pendant environ 30 secondes, jusqu'à ce qu'ils soient parfumés. Ajoutez le sucre, le piment en poudre, le cumin, le mélange d'épices pour tarte à la citrouille, l'origan et la coriandre. Remuez pendant 10 secondes.

Ajoutez la dinde hachée dans la casserole et saupoudrez d'une cuillère à thé de sel ; faire cuire en brassant pour la défaire en petits morceaux. Une fois la dinde cuite, ajoutez la pâte de tomates et remuez pendant 30 secondes.

Ajoutez les poivrons, les tomates rôties avec leur jus et le bouillon. Faites fondre les sucres de cuisson en remuant. Portez le chili à feu doux, puis laissez mijoter à couvert pendant 20 minutes. Ajoutez les haricots et la purée de potiron. Laissez mijoter de nouveau le chili pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.

Retirer du feu. Assaisonner de sel casher et de poivre noir fraîchement moulu. Servir chaud, avec du cheddar râpé si désiré.

Le saviez-vous?

- 1 - La masse musculaire diminue naturellement après l'âge de 30 ans, un processus appelé sarcopénie
- 2 - Un kilo de muscle brûle plus de calories au repos qu'un kilo de gras
- 3 - Les muscles se développent et se réparent au repos et dormir, pas pendant l'entraînement lui-même



Informations sur la condition physique

- 1 - Seulement 46 % des adultes canadiens respectent les lignes directrices nationales de 150 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par semaine.
- 2 - Les problèmes de santé liés à l'inactivité coûtent à l'économie canadienne 3,9 milliards de dollars par année.
- 3 - L'activité physique des jeunes a diminué de 15 points de pourcentage par rapport aux niveaux d'avant la pandémie, les adolescentes étant les plus durement touchées.
- 4 - Un peu plus de la moitié des Canadiens (55 %) respectent les recommandations nationales en matière de renforcement musculaire et osseux, soit deux jours par semaine.
- 5 - Les adultes canadiens passent en moyenne 9,3 heures par jour en position assise.

