

# STRENGTHENING THE ENERGISER LES **FORCES**

## Bulletin de conseils santé pour les vacances: décembre 2020

Si la pandémie de COVID-19 a considérablement changé notre mode de vie, elle n'a pas changé la passion que nous ressentons pour tous les moments, événements et fêtes qui donnent tant de sens à notre vie. Décembre est habituellement un mois rempli de festivités, mais cette année, le temps des Fêtes sera bien différent de celui des années précédentes.

Toutefois, nos valeurs et les choses qui nous sont importantes restent les mêmes. Ce qui a changé, c'est la façon dont nous pouvons célébrer en toute sécurité. Heureusement, nous vivons à une époque où il est possible de repenser nos traditions des Fêtes, de sorte que nous pouvons conserver une partie de ces traditions et nous sentir près de ceux qui nous sont chers, tout en respectant les directives de santé publique fournies par chaque autorité sanitaire provinciale.

**Énergiser les Forces** vous invite à lire ce bulletin qui vous offre des informations pour vous aider à rester en santé et en sécurité pendant le temps des Fêtes. Nous espérons que vous apprécierez les articles en vedette et les conseils sur la santé fournis par notre équipe.

---

## Faites de ces Fêtes un temps de bien-être nutritionnel

Souvent, les conseils alimentaires pour les Fêtes mettent l'accent sur la santé de nos artères et sur le contrôle de notre tour de taille, mais nous avons quelques conseils supplémentaires sur la santé et la planification que vous pouvez prendre en compte pendant la pandémie.

Les repas des Fêtes sont des moments de partage avec la **famille et les amis**. Avec la pandémie, et selon les recommandations des autorités de santé publique, l'option la plus sûre consiste à limiter sa compagnie aux personnes de son ménage pour les repas. Néanmoins, voici quelques moyens de réduire les risques si vous partagez des repas des Fêtes avec des personnes extérieures à votre ménage.

- Lavez-vous les mains avant ET après avoir mangé (vos mains touchent souvent votre bouche ou votre visage pendant les repas).
- Faites asseoir ensemble les personnes d'un même ménage et essayez de garder une certaine distanciation physique avec les autres invités tout en participant aux festivités.
- Désignez une personne qui servira les plats afin d'éviter de passer les ustensiles de service de main à main. Évitez de servir des repas sous forme de buffet.
- Songez à organiser une fête virtuelle et à livrer de la nourriture à vos amis ou à votre famille.
- Respectez les pratiques de manipulation sécuritaire des aliments.

**Choisir des aliments sains** peut-être plus difficile à faire pendant les Fêtes en raison du grand nombre de gâteries disponibles. Voici donc quelques conseils :

- Cuisinez et mangez « de manière défensive » en planifiant vos repas à l'avance.
- Mangez à intervalles réguliers pour maintenir votre humeur et votre faim à un niveau constant. Évitez de sauter des repas pour « économiser des calories », puisque cela peut se retourner contre vous et vous faire manger à l'excès parce que vous mourez de faim.
- Remplissez la moitié de votre assiette avec des légumes riches en nutriments et assurez-vous de vous garder de la place pour eux. De plus, manger ces légumes en premier vous aide à assouvir votre faim avec les bienfaits des vitamines, des minéraux et des fibres.
- Savourez chaque bouchée et mangez lentement. Ensuite, attendez quelques minutes que votre cerveau détermine si vous avez encore faim avant de prendre une autre portion.
- Faites preuve de discernement dans la répartition des calories entre les aliments sains et ceux que vous aimez vraiment. Ne prenez pas d'aliments dont vous ne raffolez pas.
- Restez actif en faisant de l'exercice en plein air, car l'exercice peut encourager des choix alimentaires plus sains en maintenant votre bonne humeur afin que vous soyez moins enclin à manger par ennui ou pour vous réconforter.

En intégrant quelques-uns de ces conseils dans votre routine des Fêtes, vous pourriez **développer de saines habitudes** qui dureront toute l'année. Prenez des portions équilibrées et savourez pleinement les aliments que vous choisissez. Consultez les sites Web ci-dessous pour plus d'informations :

Salubrité des aliments :

- [Conseils de salubrité](#)

Conseils nutritionnels pour les Fêtes :

- [Manger santé pendant les fêtes et conserver un tour de taille sain](#)

Saine alimentation pendant la pandémie de COVID-19 :

- [Saine alimentation pendant la pandémie de COVID-19](#)

---

## **Menu vacances**

Petit déjeuner :

- [Crêpes aux flocons d'avoine et cannelle](#)
- [Tacos au déjeuner](#)

Soupe et salade :

- [Soupe à l'orge et au panais](#)
- [Salade de choux de Bruxelles avec bleuets et noix de Grenoble](#)
- [Potage de Chou-fleur Rôti au Four](#)

Plats d'accompagnement :

- [Légumes rôtis au sirop d'érable](#)
- [Rapini sauté](#)
- [Pommes de terre rôties au citron et au romarin](#)

Plat principal :

- [Demi-courgettes farcies à la dinde grillée](#)
- [Rôti de porc et légumes à la mijoteuse](#)
- [Chaudrée au maïs, aux patates douces et au saumon](#)

Desserts :

- [Bouchées d'amandes au chocolat](#)
- [Pommes farcies à la mijoteuse](#)

---

### Gérer l'isolement social pendant les Fêtes

Le temps des Fêtes approche à grands pas et entraîne son lot habituel de tensions. Or, cette année pourrait être particulièrement stressante en raison de la COVID-19. Beaucoup d'entre nous ne pourront pas passer les Fêtes avec notre famille et nos amis comme par le passé. Il est tout à fait normal de ressentir toute une gamme d'émotions allant de la tristesse à la colère à l'idée de ne pas avoir un Noël traditionnel avec les personnes qui nous sont chères.

En effet, instinctivement, nous sommes des êtres sociaux. Lorsque nous sommes privés de cette **dimension sociale** pendant de longues périodes, notre bien-être général peut en souffrir. Lorsque les Fêtes arriveront, nous aurons vécu neuf mois d'isolement et de restrictions imposés par la COVID-19 à divers degrés. Cependant, une chose est claire : le maintien de nos liens sociaux pendant la pandémie sera crucial durant les Fêtes et au-delà.

Puisque la majorité de **nos traditions des Fêtes** impliquent la présence d'autres personnes, voici quelques suggestions de distanciation virtuelle et sociale qui pourraient aider à briser l'isolement social que beaucoup d'entre nous ressentiront à cette période de l'année :

- Passez un appel téléphonique quotidiennement à une personne avec laquelle vous avez l'habitude d'interagir, comme vos collègues, votre famille ou vos amis. Planifiez cet appel à un moment de la journée où vous ressentez le besoin d'avoir un contact social.
- Prenez des nouvelles des personnes qui vous sont chères et demandez-leur comment elles s'en sortent. Créez une liste de ressources à partager ou utilisez les liens fournis ci-dessous, si nécessaire. Quand une personne est en détresse, trouver de l'aide peut être au-dessus de ses forces.

- Créez un groupe local de marche qui respecte la distanciation physique; ce groupe pourrait vous permettre de faire plus d'exercice et pourrait être bon pour votre bien-être physique et mental. Lorsque le temps se refroidira, vous pourrez participer de la maison à l'un des nombreux cours de conditionnement physique virtuels adaptés à votre niveau.
- Partagez un peu de la joie des Fêtes avec une jeune famille ou une personne âgée isolée de votre quartier. Il peut s'agir de chants de Noël virtuels, d'une visite rapide respectant les consignes de distanciation, de pelletage de la neige dans l'entrée, d'un appel téléphonique ou d'une discussion virtuelle.
- Cherchez des occasions de bénévolat auprès d'organismes qui ont mis en place les mesures de santé préventives nécessaires pour la COVID-19 afin d'aider d'autres personnes pendant la pandémie. Vous pouvez trouver ces occasions en effectuant une recherche locale sur Internet. [Voici un exemple à Ottawa](#) (en anglais seulement).

Nous sommes rarement seuls à nous sentir isolés. **Tendre la main aux autres** (d'une manière qui tient compte de la distanciation physique!) peut être la première étape pour combler le fossé de l'isolement social et être bénéfique pour tous!

Voici quelques liens qui peuvent vous aider durant ce temps des Fêtes :

- [Des conseils à ajouter à votre routine pour le bien-être social](#)
- [Gérer le stress des célébrations pendant la pandémie de COVID-19](#)
- [Servez-vous du continuum de santé mentale pour vous observer](#)
- [Espace Mieux-Être Canada - Fais un pas en avant](#)

---

## La joie des Fêtes

Des soirées festives au stress des réunions de famille, les Fêtes peuvent être un moment intimidant pour certains. À cela s'ajoute la pandémie de COVID-19, où nous sommes physiquement éloignés de tout le monde, sauf notre propre ménage, et constamment entourés par la menace du virus qui plane sur nos vies. Ces facteurs sont déjà très accablants pour plusieurs, mais peuvent être particulièrement difficiles pour une personne qui souhaite gérer sa consommation de substances. De plus, cette pandémie a mis en lumière les disparités au sein de nos communautés et l'importance de la race, de la classe sociale et du sexe, puisque certaines populations sont plus à risque que d'autres.

Le temps des Fêtes amène une consommation accrue d'alcool, qui est traditionnelle dans la culture nord-américaine. La prévalence d'une telle quantité d'alcool peut être une source d'inquiétude pour ceux qui veulent réduire leur consommation d'alcool, pour ceux qui ont décidé d'y renoncer entièrement et pour beaucoup de personnes qui ont de mauvais souvenirs de Fêtes passées en raison d'un abus de substances dans leur famille. Pour d'autres, les Fêtes peuvent être un moment de grande solitude s'ils sont loin de leur famille, ce qu'aggrave les exigences de la COVID-19 en matière de distanciation physique. Certains peuvent ressentir une solitude intense, même au milieu des personnes qui se

trouvent chez eux, et cette solitude peut entraîner la consommation d'alcool ou de cannabis comme mécanisme d'adaptation.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les Canadiens figurent parmi [les plus grands consommateurs d'alcool par habitant du monde développé](#) (en anglais seulement), ce qui pourrait poser problème, puisque les gens peuvent utiliser des substances pour masquer ou gérer leurs angoisses des Fêtes pendant cette pandémie. Ce fait, associé à l'incertitude du temps des Fêtes, constitue une préoccupation troublante. Néanmoins, pour beaucoup, ce sont les rituels et les célébrations prévisibles qui rendent les Fêtes si satisfaisantes. En effet, elles peuvent être une pierre angulaire dans notre vie après une année mouvementée et imprévisible. C'est la période de la dinde traditionnelle, du plaisir et du bon temps avec la parenté, de l'optimisme et des meilleurs vœux. Le temps des Fêtes nous donne l'occasion de nous arrêter et de **nous souvenir de ce qui est important pour nous dans notre vie** : la famille, les amis, la solidarité, la réflexion et le soutien à ceux qui peuvent être vulnérables et dans le besoin.

Il y a des choses que vous **pouvez faire pour profiter** du temps des Fêtes malgré les perturbations causées par la pandémie. Ces conseils pourraient vous aider à passer un temps des Fêtes aussi positif que possible à la lumière de cette période sans précédent :

#### Gérer la consommation de substances

- **Continuez autant de traditions** des Fêtes que possible, par exemple en regardant vos émissions de télévision et vos films traditionnels favoris ou en cuisinant vos plats et pâtisseries préférés en famille, tout en restant en sécurité.
- Suivez les directives sur la consommation d'alcool à faible risque et la consommation de cannabis à faible risque élaborées par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances et le Centre de toxicomanie et de santé mentale.
- Les femmes devraient être conscientes qu'une même quantité d'alcool peut produire une alcoolémie plus élevée chez elles que chez les hommes, puisqu'elles sont généralement plus petites et que leur corps renferme proportionnellement plus de gras et moins d'eau que les hommes.
- Les personnes en début de rétablissement ou qui ont fait le choix d'arrêter de boire devraient prévoir des façons de passer les Fêtes sans rechutes.
- N'oubliez pas qu'il existe de nombreux groupes de rétablissement en ligne qui offrent un soutien pendant les fêtes de Noël et du Nouvel An (tous les jours en fait).
- Si vous avez du mal à renoncer à l'alcool, demandez l'aide de votre médecin.

#### Conseils de vacances positifs pendant COVID 19

- Pendant les Fêtes, vous pouvez communiquer avec votre famille et vos amis grâce aux plateformes de médias sociaux afin de renforcer ces relations importantes.
- Sortez et passez un peu de temps au soleil afin de réduire les sentiments de claustrophobie et de privation.

- **Créez des souvenirs spéciaux** pour vous et votre famille en prenant le contrôle là où vous le pouvez.
- Ayez de la reconnaissance pour ce que vous avez dans votre vie et sachez que ce mode de vie n'est pas éternel.
- Maintenez la distanciation physique recommandée, lavez-vous les mains et portez un masque.
- Soyez un modèle positif pour vos enfants en gérant bien l'incertitude.
- Reconnaissez vos sentiments et trouvez quelqu'un à qui vous confier, au besoin.
- Demandez un soutien professionnel si vous vous sentez en danger.

Nous pourrions nous sentir démunis en ce temps des Fêtes en raison de la pandémie, mais essayons de nous souvenir de ceux qui ont été touchés par la COVID-19 et qui ont eu des complications de santé, ont perdu des proches à cause de ce virus ou continuent à travailler sans relâche pour assurer la sécurité de tous. Ayons une pensée pour ces personnes et ces familles, pendant que nous protégeons et célébrons notre bien-être et celui de notre famille en cette période des Fêtes! Agnes M. Pahro, célèbre auteure et artiste, a déclaré : « Noël est tendresse pour le passé, courage pour le présent, espoir pour l'avenir » (traduction). En cette période de fêtes, nous ferions tous bien d'adopter les qualités **de tendresse, de courage et d'espoir** pour nous-mêmes, nos proches et nos semblables.

## Ressources

- [Santé Canada – Services d'aide aux employés \(SAE\)](#)  
Prestation de services de consultation professionnels à court terme. Ce service est accessible en tout temps en composant l'un des numéros suivants : 1-800-268-7708 ou 1-800-567-5803 (pour les personnes malentendantes).
- [Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes \(PAMFC\)](#)  
Les membres des Forces armées canadiennes (FAC), les anciens combattants et leurs familles peuvent obtenir gratuitement et en tout temps des conseils confidentiels au 1-800-268-7708 ou au 1-800-567-5803 (ATS).
- [La Ligne d'information pour les familles \(LIF\)](#)  
La LIF est un service téléphonique bilingue et sans frais pour les familles des militaires canadiens qui vise à fournir des renseignements exacts et en temps opportun ainsi qu'à rassurer, à soutenir et à aiguiller vers des ressources au besoin. Les conseillers de la LIF sont disponibles pour répondre aux appels en toute confidentialité en tout temps. Pour parler avec un conseiller de la LIF, composez le 1-800-866-4546 (sans frais en Amérique du Nord) ou le 1-613-995-5234 (appels à frais virés acceptés).
- [Centres de ressources pour les familles des militaires \(CRFM\)](#)
- [Service d'aide en cas de crise par texto pour les enfants des familles des FAC](#)  
Les enfants, les jeunes et les jeunes adultes des familles des militaires peuvent avoir accès gratuitement à des services de soutien en santé mentale et en bien-être en français en textant le mot-clé JEUNESFAC au 686868. For service in English, text the keyword CAFKIDS at 686868.

- [Sensibilisation aux dépendances et prévention](#)  
Les enjeux liés à l'abus du cannabis, d'alcool, de drogues et de tabac ainsi qu'au jeu excessif. Adoptez un mode de vie sans dépendance dans les Forces armées canadiennes (FAC).
- [Programmes de traitement de la toxicomanie](#)  
Ces programmes fournissent une évaluation et un traitement aux membres des FAC aux prises avec l'alcool, les drogues et le jeu, ainsi qu'avec d'autres dépendances.
- Les membres des FAC peuvent également communiquer avec [leur clinique](#) de soins de santé locale pour obtenir du soutien et une évaluation.
- [Programme de sensibilisation aux problèmes liés à l'alcool, aux autres drogues, au jeu excessif et au jeu électronique](#)

#### Autres ressources pour la consommation de substances :

- [Trousse d'outils de Santé Canada : COVID-19 et consommation de substances](#)  
Cette trousse fournit de plus amples renseignements pour aider les personnes qui consomment des drogues à connaître les services auxquels elles peuvent avoir accès par l'intermédiaire d'un fournisseur de soins.
- [COVID-19 Ressources en réduction des méfaits](#)  
Coalition canadienne des politiques sur les drogues, 2020
- [Obtenir de l'aide : ressources en matière de la consommation problématique de substances :](#)  
Ressources disponibles dans votre communauté pour aider vos amis à faire face à la pression de consommer des médicaments. [Communiquez avec votre bureau local de promotion de la santé](#) pour en savoir plus.

---

### Allumez votre cerveau!

En ce temps des Fêtes, de nombreux Canadiens ressentent les effets de la pandémie. Pendant cette période difficile, beaucoup de gens font régulièrement de l'exercice pour rester en forme. Ce que l'on mentionne rarement, c'est que l'exercice régulier offre également des avantages pour votre cerveau. Les études révèlent invariablement que, quel que soit votre âge ou votre niveau de conditionnement physique, l'exercice peut avoir des bienfaits positifs importants sur **la santé mentale**.

Ce qui est merveilleux avec l'exercice, c'est que ses bienfaits pour le cerveau se manifestent plus rapidement que ses avantages sur le plan physique. En effet, des semaines, voire des mois, d'entraînement sont parfois nécessaires pour renforcer le cœur et les muscles du tronc. En revanche, certains des bienfaits pour la santé mentale, comme l'amélioration de l'humeur, peuvent se manifester presque immédiatement après l'exercice.

Voici une liste de certains des bienfaits pour la santé mentale qu'offre **l'exercice régulier** :

Amélioration de l'humeur	Meilleure mémoire
Réduction de la fatigue	Réduction du stress
Amélioration de la capacité d'apprentissage	Confiance accrue
Augmentation du niveau d'énergie	Baisse de l'anxiété
Augmentation de l'image et de l'estime de soi	Distraction des soucis
Capacité accrue de résolution de problème	Amélioration de la concentration
Amélioration de la qualité du sommeil	Créativité accrue

Ces bienfaits peuvent se manifester en marchant aussi peu que 30 minutes par jour, trois fois par semaine. Il n'est même pas nécessaire de le faire dans un bloc de 30 minutes, vous pouvez diviser l'entraînement en trois séances de marche de 10 minutes. Bien que ces recommandations d'activité minimale constituent un excellent point de départ, plus vous ferez d'activité physique, plus votre santé **mentale et physique en bénéficiera**.

Alors que nous faisons tous de notre mieux pour traverser cette pandémie, il est très clair que l'exercice régulier a beaucoup à offrir à chaque membre de l'équipe de la Défense, autant sur le plan physique que mental. Alors, en ce temps des Fêtes, pourquoi ne pas être un père Noël en forme et vous offrir les bienfaits de l'activité physique en cadeau? Restons en sécurité, restons actifs et célébrons les Fêtes en allumant non seulement notre sapin, **mais aussi notre cerveau!**

- [Des conseils d'expert : Prévention d'une pandémie de problèmes de santé](#)
- [Effets positifs de l'activité physique sur votre cerveau](#)
- [L'activité physique et la santé du cerveau](#)
- [Mieux réfléchir avec l'exercice physique](#)
- [Créer mieux avec l'exercice physique](#)
- [Apprendre mieux avec l'exercice physique](#)

**Bougez, c'est un merveilleux médicament naturel!**

**Joyeuses fêtes !**