

# STRENGTHENING THE ÉNERGISER LES **FORCES**

## Bulletin Profitons de l'été : Juillet 2020

L'été est un moment de détente en famille et entre amis. Toutefois, la COVID-19 a changé nos vies de bien des façons et a eu des répercussions sur nos activités estivales habituelles. Bien que l'on ne sache pas précisément combien de temps cette situation durera, le moment n'a jamais été aussi propice pour nous concentrer sur notre santé et notre bien-être. Des spécialistes se sont penchés sur l'exercice physique, la gestion du stress, l'alimentation saine et la réduction de la consommation d'alcool et de tabac dans l'édition **La vie en été du bulletin Énergiser les Forces** pour vous donner des conseils et du soutien dans tous ces domaines – ce que nous faisons depuis des années.

Grâce au contenu fondé sur des études et des données probantes préparé par l'équipe du bulletin *Énergiser les Forces* et aux excellentes activités de promotion de la santé que nos partenaires des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes nous proposent, nous sommes prêts à vous aider à faire des choix de vie sains aujourd'hui et tous les jours. Nous vous invitons à parcourir les articles de fond, les recettes et les conseils de sécurité ci-dessous.

Passez un été en bonne santé!

---

Rendez-vous importants :

- 20 juin 2020 [Solstice d'été : Faites preuve de bon sens sous le soleil](#)
- 1 juillet 2020 [Découvrir le Canada - L'histoire du Canada](#)
- 7 septembre 2020 La fin de semaine de la fête du travail - le dernier tour de piste de l'été

7 Conseils santé

1. [La prudence au soleil au quotidien](#)
  2. [8 bonnes raisons de marcher \(PDF, 191 Ko\)](#)
  3. [8 façons de garder la motivation avec votre objectif de santé \(PDF, 282 Ko\)](#)
  4. [Halte aux piqûres! Protégez-vous contre la maladie Lyme \(PDF, 6,792 Ko\)](#)
  5. [Conseils sur la salubrité des aliments cuits au barbecue](#)
  6. [Le super guide des cocktails sans alcool : Des boissons amusantes et savoureuses sans alcool! \(PDF, 1,570 Ko\)](#)
  7. [Conseils pour être actif pendant les mois d'été \(PDF, 79 Ko\)](#)
-

## Mieux-être nutritionnel

**Qu'est-ce qui ressemble plus à l'été** qu'à un gros morceau de melon d'eau? Avec un ciel ensoleillé, nous pouvons profiter de l'extérieur pour un pique-nique en famille ou seul en profitant de la générosité locale de fruits et légumes en saison. L'été est le moment idéal pour savourer et profiter d'une alimentation saine en choisissant une variété d'aliments entiers, y compris des légumes et des fruits, des sources de protéines, des grains entiers et en faisant de l'eau votre boisson de choix.

**Savourez une alimentation saine** en choisissant une variété d'aliments entiers, y compris des légumes et des fruits, des sources de protéines, des grains entiers et que l'eau soit votre boisson de choix. Avec plus de temps à la maison, c'est l'occasion d'essayer de nouvelles recettes pour les salades ou le barbecue, ou même cultiver votre propre nourriture. Manger sainement l'année longue maintient votre corps, bien-être social et système immunitaire, non seulement pendant COVID-19. Choisissez des aliments frais en saison à leur apogée nutritionnelle cet été.

Consultez les liens pour une alimentation saine pour des renseignements de COVID-19 :

- [Saine alimentation pendant la pandémie de COVID-19](#)
- [Saine alimentation pendant la pandémie de COVID-19 : Vos habitudes alimentaires](#)
- [Saine alimentation pendant la pandémie de COVID-19 : Planification de repas](#)
- [Conseils pour le public au sujet de la COVID-19 / du coronavirus](#)
- [Quelques astuces pour l'alimentation et la nutrition en auto-quarantaine](#)

Ressources supplémentaires :

[La sécurité alimentaire est un élément important pour rester en bonne santé](#)

[Restez hydraté avec le météo en soleil](#)

## Recettes d'été

Cherchez-vous des idées de recettes? Trouvez l'inspiration pour cuisiner à tout moment de la journée grâce à [Cuisinidées](#), une application créée par Les diététistes du Canada. **Des idées de recettes** vous sont servies en fonction de votre humeur et de votre horaire.

1. [Recette facile de burgers au poulet et haricots barbecue](#)
  2. [Salade d'épinards](#)
  3. [Crème glacée minute banane-avocat-matcha](#)
-

## Mieux-être social

D'habitude, passer l'été au Canada signifie prendre une pause, relaxer et prendre le temps de profiter de la vie. Toutefois, cet été sera différent à cause de la COVID-19. Déjà, nous vivons des changements en ce qui concerne nos habitudes de vie et de travail. Nous pouvons quand même faire tout notre possible **pour profiter de l'été** tout en nous protégeant nous-mêmes, de même que notre famille et notre communauté.

Voici quelques idées pour vous aider à tirer profit de l'été en respectant les règles de distanciation physique et en restant chez soi :

- Campez chez vous. De nombreux sites de camping sont fermés ou ont des restrictions touchant les activités usuelles. De ce fait, vous ne serez peut-être pas en mesure d'aller faire du camping à votre site préféré. Si vous le pouvez, installez votre tente dans votre cour ou ouvrez votre campeur à côté de chez vous. Pourquoi ne pas sortir une carte du Canada pour planifier un voyage imaginaire avec vos enfants? Pensez ensemble à ce que vous verriez et vivriez aux endroits que vous visiteriez. Qui sait? Peut-être que ce sera votre prochain voyage de camping, une fois que les restrictions auront été levées.
- Faites des « visites d'entrée de cour ». C'est facile de visiter votre famille ou vos amis dans leur entrée de cour. Vous n'avez qu'à mettre vos chaises à une distance de deux mètres les unes des autres. Apportez tous vos propres grignotines saines, faites jouer un peu de musique et amusez-vous pendant votre visite. Assurez-vous toujours d'observer les règles sur les rassemblements sociaux dans votre ville ou votre province.
- Les parents vivent bon nombre de défis pendant ces mois de pandémie. Si vous êtes une famille biparentale, planifiez des journées de pause à des moments différents pour avoir du temps pour vous-mêmes à l'écart de vos enfants. En tant que parent, vous pouvez également prendre du temps tous les jours avec votre enfant pour l'aider à mieux gérer la peine qu'il ou elle vit en étant loin de ses amis et amies. Vous pouvez en faire votre propre temps de jeu.
- L'espace de vie devient peut-être petit pour les nombreux couples qui n'ont pas eu le choix de vivre et de travailler (ou non, selon les cas) ensemble depuis le début de la pandémie. Pensez à vous bloquer du temps pour vous-même dans la journée pour faire quelque chose qui vous détend. Vous pourriez aussi aller marcher dehors, faire de la course ou du vélo avec un ami. Faire de l'exercice vous permet de réduire votre niveau de stress et c'est quelque chose que l'on peut faire en pratiquant la distanciation physique. En parlant de cela...
- L'exercice physique contribue grandement au bien-être de l'esprit. Ainsi, aller dehors et bouger est une bonne idée! Restez alerte et gardez une distance physique de deux mètres entre vous et les autres. Essayez de sortir tôt le matin ou tard en soirée, lorsqu'il y a moins de gens à l'extérieur. Veillez à avoir tout le matériel de sécurité nécessaire ainsi qu'à être assez en forme avant de commencer à vous exercer, pour éviter toute blessure. Si vous n'avez pas fait d'exercice physique depuis un certain

temps, commencez par sortir marcher une heure par jour. Ajoutez des activités à votre journée à mesure que votre condition physique s'améliore.

## Santé mentale et bien-être

Pour beaucoup d'entre nous, la pandémie de COVID-19 s'est présentée comme un défi qui a nui à notre santé mentale et à notre bien-être. C'est normal de ressentir de l'angoisse et de l'inquiétude. Vous trouverez ci-dessous quelques ressources pour vous aider à mieux comprendre ce qu'est la santé mentale et à savoir ce que vous pouvez faire pour retrouver **un bon état d'esprit et de santé** et le conserver :

- [Espace mieux-être Canada: Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances](#)
  - [Prendre soin de sa santé mentale et physique durant la pandémie de la COVID-19](#)
  - [Améliorer sa santé mentale](#)
  - [Stress et anxiété](#)
  - [Quarantaine et isolement](#)
  - [Services d'aide aux employés \(SAE\) Santé Canada](#)
  - [Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes \(PAMFC\)](#)
- 

## Sensibilisation aux dépendances et Prévention

Alors que nous entamons « l'été de la pandémie de COVID-19 », il est possible de protéger notre santé tout en profitant du beau temps. La plupart des Canadiens sont impatients de retrouver les plaisirs de la vie estivale, car **c'est l'occasion de profiter du plein air** et de prendre un peu de temps pour se détendre en toute sécurité.

Pendant l'été, faire un barbecue dans la cour est une activité populaire. Ces barbecues sont tout particulièrement intéressants en cette période singulière où nous devons pratiquer l'éloignement physique et suivre d'autres directives émanant de nos autorités sanitaires respectives. Cependant, il est tout de même possible de célébrer l'arrivée du beau temps en préparant [un mocktail rafraîchissant \(PDF, 1,460 kb\) qui ne manquera pas d'éteindre votre soif!](#)

L'été est souvent une période où l'on peut plus facilement se concentrer sur ses objectifs en matière de santé. Il est agréable de faire de l'exercice à l'extérieur et la disponibilité de fruits et légumes frais rend l'alimentation saine facile et amusante. C'est aussi l'occasion de réfléchir à nos habitudes de consommation d'alcool en été. Par exemple, un effet secondaire malheureux de la pandémie est que les Canadiens ont augmenté leur consommation d'alcool tandis qu'ils sont confinés chez eux. Parmi les diverses raisons invoquées pour expliquer l'augmentation de la consommation d'alcool pendant cette pandémie, on peut citer l'incertitude, l'ennui, la solitude, le manque de structure et le stress. Il est important de trouver des moyens plus sains pour faire face à la situation. En cette saison où les

barbecues, les activités de plein air et le soleil sont au rendez-vous, voici quelques idées et ressources à prendre en compte et à **mettre à profit!**

- [COVID-19 et usage d'alcool et de cannabis](#)
- [Composer avec le stress, l'anxiété et l'usage de substances pendant la COVID-19](#)
- [COVID-19 et conduite avec facultés affaiblies](#)
- [Reprendre la route : COVID-19, déconfinement et conduite avec facultés affaiblies](#)
- [Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#)
- [Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque](#)
- [Guide sur l'alcool et le sommeil](#)
- [L'alcool mythes démythifiés](#)
- [Sensibilisation aux dépendances et prévention](#)

Cet été, essayez ces quatre grands conseils pour faire de **votre prochain se réunir un énorme succès** :

- Limitez la quantité d'alcool que vous buvez
- Buvez des boissons non-alcoolisées
- Ayez quelque chose à manger (de préférence non-salé)
- Planifiez à l'avance votre transport vers et depuis la maison

---

## Prévention des blessures et vie active

« **Bouger et se réinventer** » sont les mots clés qui font du sens cet été !

Avec les règles COVID-19 qui ont un impact sur nos routines estivales normales, que ce soit par le biais de la distanciation physique et l'annulation de nombreuses activités formidables que nous faisons chaque été, « bouger » n'aura jamais été aussi important pour notre santé physique et mentale. La meilleure partie est qu'il est toujours facile de bouger et, malgré certaines règles COVID-19, vous pouvez y parvenir en réinventant une meilleure façon de mener une vie active dans cette pandémie sans précédent.

Être créatif et s'adapter à de nouvelles façons d'être actif est essentiel pour maintenir un corps et un esprit sains, réduire votre risque de maladie et même secouer les moments de découragement ou de stress qui peuvent s'infiltrer dans nos vies en raison des restrictions avec la COVID-19. La meilleure partie est le déplacement est toujours disponible, réalisable, et bon pour vous ... même si elle ne comporte que de petites périodes d'activité telles que la marche pendant 10 minutes plusieurs fois par jour. Tout cela vous aidera à augmenter votre **joie de vivre!** Tout ce que vous avez besoin est de faire le premier pas. Voici quelques idées pour vous aider à bouger:

1. Parlez à un ami au téléphone pendant que vous vous promenez dehors (Soyez conscient de votre environnement);

2. Fixez des rendez-vous «mobiles» de 10 à 15 minutes dans votre horaire de travail;
3. Trouvez des séances d'entraînement en ligne et / ou des événements virtuels pour vous garder dans votre routine en mouvement; et
4. Renouez avec la nature en explorant vos parcs locaux et vos réserves sauvages.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les avantages d'un mode de vie actif et les façons de bouger, mais vous ne savez pas par où commencer? Jetez un coup d'œil sur le site Participation (<https://www.participaction.com/fr-ca>), télécharger gratuitement l'application canadienne ParticipAction sur votre iPhone ou Androïde ou de prendre une classe d'exercices virtuelle offerte par le Programme conditionnement physique PSP (<https://www.participaction.com/fr-ca/programmes/appfr>).

Le bougement est magique et vous pouvez redécouvrir cette magie pour vous-même en consultant la page Web de vie saine (<https://www.canada.ca/fr/services/sante/vie-saine.html>) et en reliant à votre site Web LOCAL PSP HP Del où vous trouverez des activités de promotion de la santé et des vidéos d'entraînement (<https://www.connexionfac.ca/Nationale/Sites-locaux/Connectez-vous-a-votre-communaute-locale-des-FAC.aspx>).

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