

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ

| Titre | Description | Durée | Remarques |
|---|--|-------------------------------|-----------|
| Promotion de la santé 101 | Découvrez ce que le service de promotion de la santé de la 4e Escadre peut offrir à votre unité pour permettre à votre personnel de mener une vie saine. | De trente minutes à une heure | |
| Se fixer des objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels (SMART) | Nous savons que les objectifs sont importants. Ce qui nous pose parfois problème, c'est de nous fixer des objectifs réalistes que nous pouvons atteindre. Apprenez comment réussir en vous fixant des objectifs SMART. | De trente minutes à une heure | |

SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES ET PRÉVENTION

| Titre | Description | Durée | Remarques |
|---|---|-------------------------------|-----------|
| Le vapotage, non merci | Découvrez ce qu'est l'évaporation et voyez quelles sont les ressources disponibles pour réduire ou cesser l'utilisation du vapotage. | De trente minutes à une heure | |
| Jeu : Savoir quand agir | Apprenez à mieux comprendre le jeu et ses répercussions en milieu de travail. | De trente minutes à une heure | |
| Introduction à la consommation de substances | Traite des éléments fondamentaux de la consommation de substances et aborde les politiques connexes. | De trente minutes à une heure | |
| Assurer la sécurité de vos convives | Apprenez comment être un hôte responsable. | De trente minutes à une heure | |
| Consommation d'autres drogues | Traite des éléments fondamentaux de la consommation d'autres drogues (autres que l'alcool et le cannabis). Comprend les signes de consommation potentielle. | De trente minutes à une heure | |
| Repenser la boisson | Traite de la consommation responsable d'alcool, y compris les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada et les options de rechange. | De trente minutes à une heure | |
| Passer en revue le cannabis et la santé | Découvrez ce qu'est le cannabis, la façon dont il est utilisé et ses répercussions sur la santé. | De trente minutes à une heure | |

| | | | |
|---|--|-------------------------------|--|
| Éviter la stigmatisation | Traite de la stigmatisation liée à la consommation de substances. Apprenez à parler aux personnes chez qui vous soupçonnez un problème de toxicomanie, de jeu ou de pratique du jeu vidéo d'une manière qui ne perpétue pas la stigmatisation. | De trente minutes à une heure | |
| Pratique du jeu vidéo, y compris en ligne : une force irrésistible | Découvrez les éléments fondamentaux du jeu vidéo, y compris en ligne, ainsi que la manière dont le jeu peut devenir un comportement problématique. Comprend des renseignements sur les répercussions potentielles en milieu de travail. | De trente minutes à une heure | |

PRÉVENTION DES BLESSURES ET VIE ACTIVE

| Titre | Description | Durée | Remarques |
|--|---|-------------------------------|-----------|
| Bougez plus avec le transport actif | Apprenez ce qu'est le transport actif et la façon de l'intégrer de manière sûre et efficace dans votre vie. | De trente minutes à une heure | |
| L'été en toute sécurité | Restez en sécurité au cours de l'été grâce à ces excellents conseils sur la protection solaire, le stress thermique et l'hydratation. | De trente minutes à une heure | |
| Le fémur est relié au genou | Porte sur les répercussions de l'exercice sur le corps humain et la manière de réduire les risques. | De trente minutes à une heure | |

MIEUX-ÊTRE NUTRITIONNEL

| Titre | Description | Durée | Remarques |
|--|---|-------------------------------|-----------|
| Guide alimentaire canadien | Découvrez le Guide alimentaire canadien et la façon de l'utiliser dans votre vie quotidienne. | Une heure | |
| Les rations de combat pour des performances optimales | Découvrez ce que sont les rations de combat, ce qu'elles apportent à votre cerveau et à votre corps, et quels sont les besoins nutritionnels en fonction des différents climats et des performances requises. | Une heure | |
| Décodez les étiquettes des aliments | Apprenez à lire correctement les étiquettes des aliments et à comprendre les allégations nutritionnelles pour faire des choix plus sains. | Une heure | |
| Manger à toute vitesse | Apprenez à faire des choix plus sains lorsque vous mangez au restaurant. | De trente minutes à une heure | |

| | | | |
|--|---|-------------------------------|--|
| Manger ses émotions | Traite des éléments fondamentaux du fait de manger ses émotions, y compris de quoi il s'agit, pourquoi nous le faisons et ce que nous pouvons faire pour retrouver une relation saine avec la nourriture. | De trente minutes à une heure | |
| Comment faire l'épicerie comme un pro | Traite des éléments fondamentaux de l'achat d'aliments sains, ce qui comprend des conseils et des astuces. | De trente minutes à une heure | |
| La planification des repas 101 | Découvrez pourquoi nous planifions les repas et comment le faire, afin de choisir des aliments plus sains à l'avenir. | De trente minutes à une heure | |
| Mythes et réalités liés aux régimes à la mode | Les régimes alimentaires évoluent. Nous nous concentrons sur les régimes actuellement à la mode, y compris les avantages et les inconvénients de chacun, pour permettre au personnel de faire des choix éclairés. | De trente minutes à une heure | |
| Nutrition et travail par quarts | Porte sur les besoins nutritionnels des travailleurs par quarts. | De trente minutes à une heure | |
| Le dilemme des suppléments | Découvrez ce que sont les compléments et les suppléments alimentaires, de même que les avantages et les risques associés à leur utilisation. | Une heure | |
| La mode des boissons énergisantes | Aperçu de ce que sont les boissons énergisantes, des raisons pour lesquelles elles sont consommées et de leurs répercussions sur la santé. | De trente minutes à une heure | |
| Comprendre la commercialisation des produits alimentaires | Découvrez ce qu'est la commercialisation des produits alimentaires, notamment de quoi il s'agit, comment elle influe sur vos choix alimentaires et comment en être plus conscient. | De trente minutes à une heure | |

BIEN-ÊTRE SOCIAL ET MENTAL

| Titre | Description | Durée | Remarques |
|-------------------------------|---|--------------|------------------|
| Respirez... la détente | Les techniques de gestion du stress comme la respiration profonde, l'ancrage et la pleine conscience (ou conscience situationnelle) seront abordées et mises en pratique. | Une heure | |

| Gérer le stress et réussir | Brève orientation visant à comprendre le stress afin de mieux connaître les facteurs de stress personnels, d'examiner les signes avant-coureurs de la détresse et d'accroître l'utilisation de stratégies saines de gestion du stress pour une performance optimale. | Une heure | |
|---|--|---|---|
| Sensibilisation à la santé mentale et au suicide | Le contenu du cours Sensibilisation à la santé mentale et au suicide est abordé. Il n'y a pas de remise de certificat et aucun code de cours n'est fourni. | Trente minutes Une heure Trois heures | L'atelier de trois heures n'est pas offert virtuellement. |
| La résilience : un esprit fort | Découvrez ce qu'est la résilience et comment l'accroître. | Une heure | |
| La pensée positive | Découvrez la différence entre le pessimisme, l'optimisme et le discours intérieur. | Trente minutes | |
| Éviter la stigmatisation | Traite de ce qu'est la stigmatisation, comment elle se manifeste et comment l'éviter en milieu de travail. | De trente minutes à une heure | |
| Autothérapie : prendre soin de soi | Traite des éléments fondamentaux de l'autothérapie, y compris de quoi il s'agit, et présente des conseils et des stratégies visant à s'assurer qu'elle occupe une place importante dans la vie du personnel. | De trente minutes à une heure | |
| SOMMEIL | | | |
| Titre | Description | Durée | Remarques |
| Un bon sommeil pour une bonne santé | Découvrez combien d'heures de sommeil il vous faut et obtenez des conseils pour vous assurer de la qualité et de la durée de votre sommeil. Renseignements généraux sur le sujet. | Une heure | N/A |

| Série de séances sur le sommeil | Séances qui portent sur des thèmes liés au sommeil : <ul style="list-style-type: none"> • Éléments fondamentaux du sommeil • Pourquoi le manque de sommeil peut être un cauchemar • L'alcool et le sommeil • Nutrition, activité physique et sommeil • Le point sur les troubles du sommeil • Travail par quarts et sommeil • Garder son calme et dormir (hygiène du sommeil) | De trente minutes à une heure | Ces exposés peuvent être fournis sous forme de séances indépendantes ou de séances programmées. |
|--|--|-------------------------------|---|
| DIVERS | | | |
| Titre | Description | Durée | Remarques |
| Explorer la violence familiale : prise de conscience générale | En partenariat avec les Services de santé mentale. L'objectif est de sensibiliser les participants à la violence familiale en général et au sein des Forces armées canadiennes, et d'étudier les façons de soutenir une personne touchée par la violence familiale, ainsi que les exigences de signalement des actes de cette nature. | Une heure | Non offert virtuellement. |