

# ÉQUILIBRE

Activité physique  
Alimentation  
Sommeil et stress  
Prévention des blessures



Dans le cadre de «MISSION : Prêts»

[www.ConnexionFAC.ca/Valcartier/EQUILIBRE](http://www.ConnexionFAC.ca/Valcartier/EQUILIBRE)

## Qu'est-ce que le programme de santé et performance 5 GBMC?

C'est en poursuivant l'objectif de faire face aux réalités opérationnelles que le programme «MISSION : Prêts» a vu le jour. Plusieurs initiatives ont été mises de l'avant afin de renforcer la résilience individuelle et collective des membres et de leur famille dans les six domaines de la santé (émotionnelle, physique, sociale, spirituelle, familiale et intellectuelle).

### Références :

1. MISSION : Prêts - Programme de santé et performance 5GBMC. Réf. : A. 2Div CA 4500-1 (OPPRH). 22 février 2018.
2. ÉQUILIBRE, La stratégie de performance physique des Forces armées canadiennes. 2019
3. SSSV : Sondage sur la santé et le style de vie du personnel des Forces armées canadiennes. Rapport de la Force régulière. Ministère de la Défense nationale. 2013-2014.

## En quoi la stratégie ÉQUILIBRE s'inscrit dans le cadre de «MISSION : Prêts»?

Pour qu'un changement culturel s'opère, la performance physique est visée comme un élément essentiel de l'état de préparation opérationnelle. Des recherches démontrent que pour fonctionner de façon optimale, il faut être entraîné et en bonne condition physique, mais aussi nourri de façon adéquate, bien reposé et exempt de blessures. Ces quatre objectifs constituent les piliers de la stratégie ÉQUILIBRE et répondent directement aux fondements de base de «MISSION : Prêts».

Malgré le fait que ces comportements soient de toute évidence d'ordre individuel, le succès de ce changement de culture repose aussi sur la responsabilité de l'organisation et des dirigeants à fournir la formation, l'orientation, le soutien, le temps et les ressources nécessaires à tous les militaires afin d'améliorer leur santé, leur condition physique et l'état de préparation opérationnelle.

Inspiré des directives de l'AC, le présent document vise à aiguiller les équipes de commandement locale à initier des changements collectifs au sein de leur unité pour préparer tous les militaires à s'adapter, à résister et à s'épanouir malgré le stress imposé par la vie militaire en garnison, en exercice et en opération.



# ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Quelques faits à considérer sur l'activité physique

(Statistiques tirées des SSSV 2009 et SSSV 2014)

- **Le pourcentage des membres des FAC considérés physiquement inactif a augmenté de 6,5 % entre 2009 et 2014.**
- **Le niveau d'activité physique d'un militaire canadien est considéré de faible à modéré.**
- **Les membres des FAC passent en moyenne 27,5 h par semaine à être en position assise au travail.**
- **Les membres des FAC participent en moyenne à 30,5 h par semaine à des activités sédentaires.**

## LES ACTIONS COLLECTIVES PROPOSÉES AUX ÉQUIPES DE COMMANDEMENT

- Consulter l'équipe du conditionnement physique et sport PSP pour la planification de l'entraînement complémentaire (les entraînements non supervisés par les moniteurs).
- Déplacer les entraînements matinaux à différents moments de la journée afin de maximiser l'utilisation des plateaux, l'équipement spécialisé et l'expertise des moniteurs de conditionnement physique et sport PSP.
- Exploiter les différents endroits ou équipements sportifs sur la base (comme par exemple, le Centre Castor).
- Collaborer avec le département de conditionnement physique pour optimiser le gym de l'unité.
- Instaurer un système d'encouragement pour que les gens adoptent un mode de vie actif.
- Instaurer un système de reconnaissance pour les membres de l'unité qui ont amélioré leur résultat à l'évaluation FORCE.
- Supporter les initiatives des sections qui choisissent à l'occasion de faire des activités sportives plaisantes plutôt qu'un entraînement structuré.
- Favoriser les déplacements actifs (à pied ou à vélo), comme par exemple pour se rendre au travail ou ailleurs sur la base et accorder du temps de déplacement en conséquence.
- Faire la promotion d'une journée active au lieu de mettre l'emphase sur une activité de courte durée mais à forte intensité.
- Installer un endroit pour ranger les vélos pour inciter les déplacements actifs.
- Prévoir au calendrier une journée sportive ou minimale-ment prévoir une séance de sport hebdomadaire.
- Prôner l'heure d'entraînement durant les heures de travail.
- Créer des clubs dans l'unité pour maximiser la motivation des membres à adopter un mode de vie actif.
- Lors des cours ou des tâches, prévoir des pauses actives.

# ALIMENTATION

## Quelques faits à considérer sur l'alimentation

(Statistiques tirées des SSSV 2009, SSSV 2014 et de «Fitness profile Results of Canadian Armed Forces Regular personnel», 2016-17)

- **En 2016-2017, dans une étude menée auprès de 52 000 militaires canadiens dont le tour de taille a été mesuré, 47 % des hommes et 59 % des femmes ont été considérés comme en surpoids et 24 % des hommes et 33 % des femmes ont été considérés obèses.**
- **Bien que ces chiffres soient inférieurs à la population canadienne, ils peuvent toutefois être améliorés.**
- **Les gens en surpoids sont plus susceptibles de subir des blessures, et dans un contexte militaire, ceci diminue la force opérationnelle.**

## LES ACTIONS COLLECTIVES PROPOSÉES AUX ÉQUIPES DE COMMANDEMENT

- Travailler en partenariat avec l'équipe de promotion de la santé afin d'offrir des produits sains et diversifiés à la cantine (produits frais par exemple).
- Offrir des déjeuners légers à la cantine (comme par exemple yogourt et granola).
- S'assurer que les machines distributrices respectent les normes «Alimentation» (40 % des produits étiquetés «Alimentation»).
- Pendant les exercices, offrir des produits riches en nutriments à la cantine mobile.
- Encourager la participation des membres et leur offrir l'opportunité de s'inscrire aux ateliers de la promotion de la santé (Exemple : «Simplement manger»)
- Organiser au sein de l'unité des ateliers en nutrition, nutrition sportive, option santé et autres ateliers offerts par la promotion de la santé.
- Lors des journées sportives ou des dîners thématiques d'unité, offrir un menu de qualité.
- Lors des activités sportives d'unité, offrir des breuvages d'hydratation adéquats et favoriser les produits exempt d'alcool.
- Lors de compétitions sportives, encourager les participants (ou les équipes) à consulter un spécialiste de la promotion de la santé pour bénéficier de conseils sur l'alimentation sportive et ainsi maximiser les résultats.
- Réserver des fonds pour offrir des kiosques portant sur la nutrition à l'unité afin de permettre aux gens de goûter et connaître des nouveaux produits.
- Installer des fontaines d'eau potable aux endroits stratégiques dans l'unité pour inciter au maximum une consommation quotidienne d'eau.
- Proposer un environnement adéquat pour prendre ses repas. Par exemple, l'emplacement, espace agréable, possibilité à chacun de prendre une pause en groupe sur l'heure du dîner et de partager un moment de pause avec des choix de nourriture de qualité.

# SOMMEIL ET STRESS

## Quelques faits à considérer sur le sommeil

(Source: *Effects of sleep deprivation with reference to military operations*. 1997  
Centre de recherche sur le stress humain, 2015.)

- **Il est démontré que le manque de sommeil cause une diminution de la performance des militaires :**
  1. Performance physique ou athlétique diminuée.
  2. Risque accru de commettre des erreurs et de causer des accidents.
  3. Diminution de l'acuité visuelle.
  4. Capacité de jugement réduite.
  5. Capacité d'attention diminuée, vigilance réduite et piètre mémoire à court terme.
  6. Mauvaise humeur, faible motivation.
- **Le nombre d'heure de sommeil dont une personne a besoin est déterminé par sa génétique, son âge et s'avère en moyenne être de 7 à 8 heures.**
- **Il est démontré que le personnel militaire en particulier surestime sa propre compétence en cas de manque de sommeil. Après 17 à 19 heures sans sommeil les résultats à certains tests cognitifs sont équivalents ou inférieurs à une personne dont l'alcoolémie est de 0,05 %.**

## LES ACTIONS COLLECTIVES PROPOSÉES AUX ÉQUIPES DE COMMANDEMENT

- Organiser une sensibilisation à l'unité sur l'hygiène du sommeil.
- Planifier l'horaire des exercices pour permettre au moins 7 heures de sommeil à tout le personnel militaire.
- Considérer les siestes comme un moment nécessaire lors des exercices, missions ou autre moment où les militaires sont exposés à une condition de sommeil restreint.

# SOMMEIL ET STRESS

## Quelques faits à considérer sur le stress

(Statistiques tirées des SSSV 2014 et du Centre de recherche sur le stress humain, 2015.)

- **17,9 % des militaires canadiens se considèrent largement ou extrêmement stressés, contre 9 % qui ne se considèrent pas du tout stressés.**
- **12,9 % des militaires canadiens considèrent qu'ils ont des capacités médiocres pour gérer leur stress.**
- **Les études démontrent que suite à une nuit avec privation de sommeil, des courtes siestes de 30 ont un effet bénéfique sur les marqueurs de stress (quantité d'hormone cortisol en circulation dans le corps).**
- **Il est démontré que chez les hommes de 23 à 32 ans, une sieste, suite à un manque de sommeil, a un effet bénéfique sur le système immunitaire et la réponse de stress.**

## LES ACTIONS COLLECTIVES PROPOSÉES AUX ÉQUIPES DE COMMANDEMENT

- Organiser une sensibilisation à l'unité sur la gestion du stress. Les sujets possibles sont : le stress de manière générale, des outils de méditation ou de pleine conscience, le stress et la performance, le stress lié au mode de vie militaire, le stress et les absences prolongées ou le stress et la satisfaction au travail.
- Développer un réseau de sentinelles actif et connu des membres de l'unité pour offrir un soutien à ceux qui en éprouvent le besoin.
- Inclure la famille des membres dans la préparation opérationnelle. Par exemple, en les informant du calendrier des tâches à venir pour se préparer à l'absence. Dans cette optique, mettre les membres en contact avec les ressources pour pallier aux difficultés de l'absence prolongée.
- Instaurer un moment collectif d'unité telle qu'une «heure bien heureuse HBE» pour que les membres puissent décompresser, créer des liens et jouir d'une ambiance de travail agréable.
- Permettre aux membres de l'unité d'expérimenter des nouvelles techniques de gestion du stress, par exemple en organisant une méditation, une session de yoga, un exercice de visualisation ou autre technique de relaxation avec les moniteurs de conditionnement physique ou les spécialistes de la promotion de la santé.
- Promouvoir un horaire de travail le plus normal possible. Par exemple, encourager les membres à prendre une pause sur l'heure du dîner.
- Rappeler aux membres que les services de santé sont confidentiels.
- Placer les ressources d'aide en santé mentale ou médicales à des endroits accessibles à tous les membres de l'unité.

# PRÉVENTION DES BLESSURES

## Quelques faits à considérer sur les blessures

(Statistiques tirées des SSSV 2014)

- *Pour améliorer l'état de préparation opérationnelle, il est nécessaire de limiter le nombre de blessures et de limitations face aux activités physiques.*
- *Lors du sondage SSSV 2013-2014, les blessures étaient la raison la plus fréquente limitant le déploiement des membres des FAC.*
- *Pendant cette même période, on compte 44% des membres de la Force régulière qui ont subi une blessure aiguë ou des microtraumatismes répétés.*
- *Les sports, l'entraînement physique et l'entraînement militaires étaient associés au plus haut taux de microtraumatisme répétés.*
- *Lorsqu'un membre est blessé, il est essentiel qu'un effort commun soit déployé par les médecins militaires, physiothérapeutes, les spécialistes du reconditionnement physique PSP, la gestion du soutien aux blessés et la chaîne de commandement de la personne blessée pour assurer que les services, le soutien et le temps nécessaire à la récupération soient offerts.*

## LES ACTIONS COLLECTIVES PROPOSÉES AUX ÉQUIPES DE COMMANDEMENT

- Lors d'événements impliquant une évaluation militaire ou encore une compétition sportive, miser sur une planification de l'entraînement et une préparation adéquate (exemple : la participation au ICEMAN requiert une préparation minimale de 3 mois).
- Lors des entraînements de course, diviser les groupes en fonction des aptitudes physiques de chacun.
- S'assurer qu'il y a des variations entre les entraînements à faibles impacts et à forts impacts (exemple : éviter de courir à tous les jours).
- Éviter les positions de travail statiques de manière prolongées. Équiper certains postes de travail de stations debouts ou encore de ballons suisses.
- S'assurer d'intégrer un échauffement et un retour au calme lors de chaque entraînement physique.
- Encourager la participation au programme de conditionnement physique adapté le plus rapidement possible pour les membres blessés.
- Lors des entraînements organisés à l'unité, s'assurer que les exercices choisis soient appropriés en utilisant l'expertise des moniteurs de conditionnement physique et sports.
- Demander aux spécialistes de la promotion de la santé de présenter un atelier de sensibilisation à la prévention des blessures et encourager les membres à assister aux différentes cliniques offertes par le département du conditionnement physique (exemple : gestion de l'entraînement cardiovasculaire, biomécanique de course, etc).
- Appliquer un système de mentorat pour guider les membres avec moins d'expérience sur les moyens d'organiser leur équipement (par exemple, ajustement du sac à dos).
- Former des leaders de l'entraînement et s'assurer que ceux-ci respectent les plans d'entraînements établis, en partenariat avec le département de conditionnement physique et sports ou de la promotion de la santé (exemple : «train the trainer»).
- Inviter les spécialistes de l'exercice physique et de la promotion de la santé à agir comme conseillers techniques lors des CBU.