

## Conseils pour des vacances saines : bulletin de décembre 2022

La période des fêtes de cette année brille d'un regain d'espoir et d'optimisme. Pour beaucoup, les fêtes de fin d'année apportent des occasions de célébrer et d'être avec ceux que nous aimons.

**Énergiser les Forces** vous invite à lire ce bulletin, qui contient de l'information pour vous aider à rester en santé et en sécurité pendant cette période des fêtes. Nous présentons des articles sur la façon dont vous pouvez [inciter vos proches et vos collègues à augmenter les activités physiques](#), à envisager des [rassemblements nutritifs et économiques](#) et à [célébrer en toute sécurité sur le plan de la consommation d'alcool et de drogues](#); et une invitation à [renouveler votre engagement envers votre bien-être, la compassion envers soi et la détente pendant cette période chargée](#). Chacun de ces articles fournit des liens vers de merveilleuses ressources supplémentaires. Nous espérons que les articles de fond et les conseils santé que propose notre équipe vous seront utiles. Pour promouvoir la santé autour de vous, n'hésitez pas à diffuser largement ces articles à votre personnel, vos collègues et vos proches!

Tandis que vous planifiez et préparez les festivités des fêtes, continuez de suivre les recommandations en vigueur pour empêcher la propagation de la COVID-19 dans votre région. Des doses de vaccin de rappel sont recommandées et vous aideront à rester en bonne santé, ainsi que vos amis et votre famille. Nous vous encourageons à recevoir votre dose de vaccin de rappel contre la COVID-19 pour promouvoir des rassemblements sécuritaires.

### Joyeuses fêtes!

**Énergiser les Forces** est le programme de promotion de la santé des FAC et du MDN qui fournit une expertise, des compétences et des outils pour favoriser et améliorer la santé et le mieux-être des militaires.

---

## Conseils pour recevoir en faisant des économies

L'augmentation des coûts alimentaires peut être un défi, surtout lorsqu'il s'agit de nourrir un groupe. Vous trouverez des liens vers des recettes et d'autres renseignements nutritionnels à la fin de cet article.

Voici quelques conseils pour des réceptions saines, élégantes et économiques :

- 1. Planifiez – investissez un peu de temps pour économiser de l'argent.**

Une bonne planification peut vous faire économiser temps et argent avec les menus, la préparation des aliments et même la décoration. Faites une liste maîtresse du menu, de ce qui doit être acheté et de ce qui peut être fait à l'avance. Avec de la planification, vous pouvez

rechercher des offres dans les dépliants et éviter de vous précipiter pour un article oublié. Une stratégie de stockage sécuritaire des restes est également requise afin que l'argent dépensé pour ces produits ne soit pas gaspillé. Envisagez d'organiser des déjeuners ou des dîners, qui sont moins coûteux qu'un souper. Lorsque les invités demandent ce qu'ils peuvent apporter, ayez un plan afin que le coût et la charge de travail puissent être partagés.

- [Liste aide-mémoire pour la planification des menus – Découvrez Les Aliments](#)

## **2. Pour les entrées.**

Les hors-d'œuvre peuvent être chers. Réduisez les coûts en réinventant l'offre habituelle. Au lieu de préparer un plateau de fromages classique, pensez à de petits cubes de fromage servis avec des légumes ou des fruits. Pour réduire le coût des plateaux de légumes, vous pouvez les préparer vous-même en coupant des carottes, des tomates et des concombres entiers, plutôt que d'acheter un plateau en magasin. Le houmous fait maison coûte quelques sous à préparer par rapport à un produit d'épicerie. Servez-le avec du pain pita de grains entiers et des légumes robustes à faible coût comme des bâtonnets de navet blanc, de céleri et de carotte. Un potage de légumes fait maison est aussi une entrée élégante et satisfaisante.

## **3. De délicieux plats principaux.**

Envisagez d'ajouter des plats à base de plantes moins chers contenant des légumineuses (haricots, pois chiches et lentilles). Offrir un plat végétarien, c'est avoir un plat principal que tout le monde peut manger. Pensez aux haricots noirs mexicains, aux pois chiches marocains ou aux lentilles au curry. Comme plat d'accompagnement, faites cuire des grains entiers comme du riz brun, de l'orge ou des grains de blé avec un bouillon savoureux, des épices et des assaisonnements.

Si vous servez de la viande, donnez-lui un rôle secondaire plutôt que le rôle principal. En utilisant des coupes moins chères et en ajoutant des légumineuses et plus de légumes, vous pouvez en avoir plus pour votre argent. Les coupes de viande ou de volaille moins coûteuses peuvent nécessiter un temps de mijotage plus long pour les attendrir. En prime, ces coupes ont également tendance à être beaucoup plus savoureuses. Des plats tels que les tajines marocains, le poulet italien et le cacciatore de pois chiches, ainsi que les currys de bœuf et de lentilles, sont savoureux et dignes d'être partagés en bonne compagnie. Les humbles ragoûts ont l'air plus chic dans des plats de service individuels. Une garniture d'herbes fraîchement hachées ajoute de la couleur et des arômes frais. Cela peut rendre votre plat économique digne d'Instagram. Les légumes colorés sont aussi une astuce de style et pas seulement une astuce nutritionnelle!

Ajoutez du divertissement avec un thème « confectionnez votre propre bol » en disposant les ingrédients individuels dans de jolis bols ou plateaux. Utilisez des grains entiers, des haricots, peut-être un peu de viande, beaucoup de légumes râpés ou rôtis, une garniture croquante, et nappez le tout d'une sauce maison. Ce thème peut mettre en vedette n'importe quelle cuisine. Essayez les bols-repas avec des falafels méditerranéens, des burrito de haricots, des nouilles vietnamiennes ou des restes de dinde. Voilà, du plaisir pour tous les âges!

#### 4. Finale sucrée : idées de desserts.

Une simple salade de fruits est une façon rafraîchissante de terminer un repas tout en satisfaisant une dent sucrée. Les fruits ajoutent une douceur naturelle et contiennent beaucoup de nutriments. Envisagez d'utiliser des pommes ou des poires de saison ou des fruits surgelés pour réduire les coûts. Une croustade aux fruits ou un clafoutis est un moyen facile de nourrir une foule et peut être amélioré par une cuisson dans des plats individuels allant au four.

#### 5. Mettez la table, plantez le décor.

Prendre le temps de mettre soigneusement la table crée une ambiance invitante. Offrez à vos invités vos plus beaux plats pour qu'ils se sentent spéciaux, et cela ne coûte rien. Concentrez-vous sur la création d'une atmosphère relaxante et le plaisir de bien manger ensemble. En préparant votre repas au préalable, vous pourrez vous détendre et passer du bon temps avec vos invités.

Manger un repas avec la famille et les amis est une occasion d'entrer en contact et de partager les traditions. Se réunir avec d'autres peut faire partie d'une façon saine de maintenir les liens sociaux! Les invités se souviendront de la compagnie et de l'expérience tout autant que de la nourriture que vous aurez servie.

#### Recettes des fêtes à petit prix :

- [Houmous à la betterave – Découvrez Les Aliments](#)
- [Soupe de carottes, lentilles et gingembre – Guide alimentaire canadien \(canada.ca\)](#)
- [Bol de courge spaghetti et de saumon – Découvrez Les Aliments](#)
- [Bols burritos à la mijoteuse – Guide alimentaire canadien \(canada.ca\)](#)
- [Croquant aux pommes et aux bleuets – Guide alimentaire canadien \(canada.ca\)](#)

#### Conseils pour des repas à moindre coût :

- [10 conseils pour planifier des repas selon un budget – Découvrez Les Aliments](#)

#### Conseils pour une alimentation saine :

- [Guide alimentaire canadien \(canada.ca\)](#)
- [Conseils pour une alimentation saine – Guide alimentaire canadien \(canada.ca\)](#)

---

## Un programme des fêtes sain : renouveler, réviser, raviver

Vous vous demandez comment vous allez pouvoir tout faire à l'approche des fêtes? Si c'est le cas, sachez que vous n'êtes pas les seuls. Bien que les fêtes de fin d'année puissent être une source importante de stress en soi, un peu de planification afin d'avoir du temps pour vous peut vous aider à gérer le stress.

Les fêtes à venir peuvent également être une excellente occasion de réduire votre stress et d'avoir comme résolution du Nouvel An de **prendre soin de votre bien-être personnel**. Découvrez les bonnes idées ci-dessous pour renouveler votre engagement envers vous-même, revoir votre programme et raviver une activité de relaxation pour améliorer votre santé mentale et votre bien-être!

**1. Renouvelez votre engagement envers vous-même.**

Renouvelez votre engagement envers vous-même et envers votre bien-être. Dans l'agitation de la vie quotidienne, avec le travail, la famille et les amis, vos propres besoins peuvent être négligés. Les fêtes de fin d'année peuvent être l'occasion de commencer à vous concentrer sur **votre bien-être**. Commencez votre journée en vous engageant à vous mettre en premier.

**2. Témoignez-vous un peu d'amour bienveillant.**

Des études montrent que la gentillesse peut améliorer votre santé mentale. Apprenez-en plus à ce sujet ici : [L'amour de la gentillesse – Anxiété Canada](#).

**3. Réservez du temps chaque jour pour vous déconnecter.**

Déconnectez-vous des courriels, des médias sociaux et même du téléphone tout au long de la journée, et reconnectez-vous à l'ici et maintenant. Offrez-vous le temps en cadeau pour être simplement dans l'instant présent.

**4. Revoyez votre programme.**

Trop de soirées tardives, des repas copieux et un nombre excessif d'activités sociales peuvent transformer votre temps de fêtes en une simple liste de choses à faire. Prenez de l'avance sur votre programme des fêtes de fin d'année en prenant le temps de planifier, de classer par ordre de priorité ce que vous aimeriez faire et de définir des attentes réalistes pour vous-même et pour les autres. Vous pouvez revoir votre **programme des fêtes** en fonction de vous-même, de votre famille et de votre style de vie. Vous pouvez même choisir de réduire le nombre d'activités. En fin de compte, lorsque vous planifiez vos fêtes de fin d'année, il est plus facile de gérer votre stress.

**5. Ravivez une activité de relaxation.**

Vous avez peut-être déjà essayé des activités de relaxation, comme [la relaxation musculaire progressive](#), [la respiration abdominale](#), ou [les exercices de pleine conscience](#), qui vous ont été utiles dans le passé, mais que vous avez abandonnées pour une raison ou une autre. Prenez le temps de vous rappeler ce qui a fonctionné, pourquoi cela vous a plu et ce que vous avez ressenti par la suite. **Choisissez une pratique de relaxation** à intégrer à votre emploi du temps pendant les fêtes. De cette façon, si vous avez d'autres obligations ou invitations, vous vous souviendrez que le temps est déjà réservé.

Pour votre bien-être, pensez à suivre les conseils ci-dessus. Vous êtes plus susceptible de profiter de vos fêtes de fin d'année si vous pouvez réserver du temps pour prendre soin de vos propres besoins et si vous continuez de renouveler, réviser et raviver.

Il existe de nombreuses autres façons d'améliorer votre santé mentale. Voici quelques liens supplémentaires :

- [Promotion de la santé mentale positive – Canada.ca](https://www.canada.ca/fr/santee/la-sante-mentale/la-sante-mentale-positive/la-sante-mentale-positive-2019.aspx)
- [Gérer le stress et l'anxiété | CAMH](https://www.camh.ca/fr/le-stress-et-l-anxiete)

---

## Célébrer en toute sécurité

N'oubliez pas que, que vous vous rencontriez au mess, au restaurant, chez quelqu'un ou virtuellement, **vous pouvez faire des choix sains.**

**Ce mois de décembre**, essayez un [cocktail sans alcool](#) festif comme option de recharge saine lors de votre prochain rassemblement. Vous pouvez également trouver de nombreux [choix de boissons saines](#) dans le Guide alimentaire canadien. Si vous choisissez de boire de l'alcool, comme toujours, assurez-vous d'avoir prévu un transport pour vous rendre à vos rassemblements en toute sécurité, maintenant et tout au long de l'année.

**Voici quelques conseils pour recevoir de la visite en veillant à ce que tout le monde passe un bon moment.**

- [Conseils pour être un hôte responsable](#)

Vous prévoyez une réception? Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) et MADD ont créé [un guide pour vous aider à planifier, à prévenir les problèmes, à réduire les risques et à passer un bon moment.](#)

**Voici quelques conseils qui vous aideront à réduire au minimum vos risques en tant qu'hôte :**

- **À l'arrivée de vos invités**, demandez-leur comment ils comptent rentrer chez eux et encouragez-les à ne pas conduire s'ils boivent. S'ils n'ont rien prévu, vous pouvez leur donner des idées sur la façon de rentrer chez eux en toute sécurité ou d'éviter de conduire (voir la liste ci-dessous).
- En tant qu'hôte, buvez modérément ou abstenez-vous de boire. Ainsi, votre jugement ne sera pas altéré.
- En tant qu'**hôte responsable**, vous devez prendre des mesures pour prévenir l'ébriété de vos invités. Parfois, il suffit de les pousser à boire moins ou plus lentement. Consultez ci-dessous quelques conseils pour être un invité responsable et boire moins.
- **Offrez des boissons et des cocktails faibles en alcool ou non alcoolisés**, notamment de l'eau plate ou gazeuse, des jus de fruits, du thé et du café. Vous pouvez disposer une carafe d'eau glacée là où se trouvent les autres boissons et inciter vos invités à bien s'hydrater avec des boissons non alcoolisées.

- **Ne poussez pas vos invités** à boire une boisson alcoolisée lorsqu'ils refusent et ne leur demandez pas pourquoi ils refusent. Lisez ci-dessous pour obtenir plus de conseils pour aider quelqu'un à ne pas boire.
- Servez des repas faibles en sel durant toute la réception. Cela réduira la soif et peut aider à contrôler la consommation.
- **Ne servez pas de boisson alcoolisée avant les activités physiques prévues au programme**, telles que le ski, la motoneige ou le patinage.
- Décidez à l'avance ce que vous ferez si des invités boivent trop, p. ex., leur proposer de passer la nuit, leur payer un taxi ou trouver un autre moyen de les reconduire en toute sécurité. Dans certaines provinces, il peut y avoir des chauffeurs bénévoles qui offrent des services de raccompagnement, comme [Opération Nez rouge](#) au Québec, au Nouveau-Brunswick, en Ontario, au Manitoba, en Saskatchewan, en Alberta et en Colombie-Britannique. Opération Nez rouge a également une application mobile que vous pouvez télécharger sur l'[App Store](#) et [Google Play](#) pour voir ce qui est disponible dans votre région.
- **Au moment de préparer votre réception**, vous pouvez prévoir des « trousse de secours » pour les invités qui pourraient passer la nuit, notamment une brosse à dents, de la pâte dentifrice, du rince-bouche, du shampoing, une lame de rasoir jetable, ainsi qu'un peigne ou une brosse à cheveux.
- Prenez connaissance des lois applicables concernant l'**organisation d'une réception**.

#### **Renseignez-vous sur la façon d'être un hôte responsable :**

- [CAMH – Vous recevez des amis?](#)
- [Éduc'alcool – Savoir recevoir](#)
- [Conseils de conduite sécuritaire et sobre de MADD Canada pour les invités et les hôtes de réceptions](#)
- [Opération Nez rouge – Prenez les rennes de votre sécurité](#)

#### **Conseils pour être un invité responsable :**

1. Suivez les [Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#). Saviez-vous que boire plus de quatre verres en une seule occasion pour les femmes et plus de cinq pour les hommes est considéré comme une consommation excessive d'alcool et nuit à votre santé? La science évolue. Nous savons maintenant que même de petites quantités d'alcool peuvent être nocives pour la santé.
  - [En savoir plus sur l'actualisation de 2022 des directives](#)
2. Réduisez votre consommation en suivant ces conseils :
  - Respectez les limites que vous vous êtes fixées.
  - Choisissez des boissons ayant un pourcentage d'alcool plus faible (par exemple une bière à 5 % d'alcool plutôt qu'à 9 %).

- Buvez lentement par petites gorgées.
  - Ayez toujours une carafe d'eau à proximité.
  - Pour chaque verre d'alcool, buvez une boisson non alcoolisée.
  - Essayez des recettes de cocktails sans alcool.
3. Si vous ou d'autres membres de votre groupe envisagez de consommer une drogue ou de boire de l'alcool, voici des moyens de rentrer [à la maison en toute sécurité](#) :
- Avoir un conducteur désigné.
  - Appeler un ami ou un proche.
  - Appeler un taxi ou faire du covoiturage.
  - Prendre les transports en commun.

### **Conseils pour soutenir quelqu'un qui décide de ne pas boire :**

Tout comme il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les gens boivent, il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les gens ne boivent pas. Il s'agit d'une décision personnelle qui entre dans la catégorie « besoin de savoir ». Demander pourquoi les gens choisissent de ne pas boire peut mettre vos invités mal à l'aise. Pour certains invités, cela peut les amener à boire ou à boire plus qu'ils ne le souhaitent plutôt que de révéler leurs raisons. Il est important de se rappeler que votre invité peut tout simplement ne pas apprécier l'alcool, avoir des problèmes d'alcool, prendre des médicaments, vouloir réduire sa consommation pour des raisons de santé, travailler le lendemain ou être le conducteur désigné, etc.

Si quelqu'un n'accepte pas votre offre de lui apporter un verre, ne lui demandez PAS pourquoi il ne boit pas. Offrez-lui plutôt un [cocktail festif sans alcool](#) ou une autre délicieuse boisson saine. N'oubliez pas que le but est d'être ensemble. Concentrez-vous sur cela plutôt que sur la raison pour laquelle quelqu'un ne boit pas. Vos conversations seront plus vivantes et inclusives!

### **Cannabis ou autres drogues :**

- Les réceptions et les fêtes peuvent également donner lieu à la consommation d'autres substances, comme du cannabis ou des drogues illicites. Pour en savoir plus sur la façon dont, en tant qu'hôte, vous pouvez réduire les méfaits potentiels associés à la consommation de drogues, notamment intervenant en cas de surdose, lisez [Consommation de cannabis et d'alcool pendant les Fêtes](#). N'oubliez pas qu'une surdose est toujours une urgence. Appelez toujours le 911 pour obtenir de l'aide.

### **Ressources supplémentaires :**

- MADD Canada : [Une réflexion sobre sur les célébrations sécuritaires : Un guide préventif en matière de responsabilité légale](#)

- [Opération Nez rouge](#) : Vous pouvez télécharger l'appli mobile dans l'[App Store](#) et [Google Play](#) pour voir ce qui est disponible dans votre région.
- CAMH : [Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque \[brochure\]](#)

### Ressources du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances :

- [Alcool : connaître ses limites : guide pratique d'évaluation de sa consommation d'alcool](#)
- [Composer avec le stress, l'anxiété et l'usage de substances pendant la COVID-19 \[infographie\]](#)
- [Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada \(DCAFR\) \[brochure\]](#)
- [Cannabis : connaître ses limites : guide pratique d'évaluation de sa consommation de cannabis](#)
- [Lignes directrices sur les habitudes de jeu à moindre risque](#)
- [Outil interactif d'évaluation du risque lié au jeu](#)

### Santé Canada :

- [Surdosage d'opioïdes](#) – Signes, symptômes et comment réagir

---

## Essayez de donner un coup de pouce santé pour les fêtes

Les fêtes de fin d'année et les réunions de famille sont souvent un moment de partage et d'échange de cadeaux avec les personnes spéciales de notre vie. Pourquoi ne pas envisager de donner un coup de pouce santé aux personnes qui vous sont chères à la maison ou au travail? Un cadeau qui dit vraiment « **Je me soucie de toi!** ». Les coups de pouce santé ne coûtent généralement rien et peuvent avoir une incidence significative sur les personnes qui les reçoivent.

**Les coups de pouce santé pour les fêtes** sont basés sur ce qu'on appelle la théorie du coup de pouce (ou « nudge theory » en anglais), qui stipule qu'inciter doucement les gens à aller dans la bonne direction peut les aider à apporter des changements positifs à leur comportement, à leurs choix et à leur qualité de vie. De plus en plus de recherches montrent que cette approche fonctionne pour ce qui est de l'activité physique. En voici deux exemples :

1. Une étude réalisée par Abby King de l'Université de Stanford a montré que même de petites quantités de soutien social peuvent produire **des changements importants et durables dans le niveau d'activité physique des gens**. Son équipe a montré que des interventions aussi simples que des rappels téléphoniques automatisés et parler à des conseillers en conditionnement physique étaient très efficaces. Elle a également montré que ce type de soutien social restait efficace même lorsqu'il était fourni moins fréquemment. Dans cet esprit, essayez de programmer des rappels sur votre téléphone ou dans votre agenda pour faire de l'activité physique, réservez une série de séances de conditionnement physique virtuelles et communiquez avec votre [bureau](#)



[local des PSP](#) ou visitez le [site web](#) des Services de bien-être et moral des FC pour accéder à plus de ressources en cette période des fêtes de fin d'année.

2. John Bellettiere de l'Université d'État de San Diego a constaté que l'utilisation des escaliers augmentait en réponse à quelque chose d'aussi simple qu'**afficher des panneaux incitant les gens à monter l'escalier** au pied d'un escalier/escalier mécanique d'aéroport.

Êtes-vous prêt à relever le défi d'un coup de pouce par jour? Voici quelques exemples de **coups de pouce sportifs pendant les fêtes**, que vous pouvez utiliser pour aider les autres à être plus actifs physiquement :

	<b>À domicile</b>	<b>Au travail</b>
<b>Invitez des gens à faire une promenade en plein air</b>	Promenez-vous en famille pour admirer les décorations dans votre quartier.	Invitez vos collègues à une réunion en marchant, en personne ou virtuellement. Pour une réunion en marchant virtuelle, sachiez-vous que TEAMS a une fonction qui associe le son à un téléphone permettant de se déplacer plus librement?
<b>Transport actif</b>	Garez-vous plus loin de l'entrée des centres commerciaux ou, si vous le pouvez, faites du vélo ou marchez jusqu'au magasin ou garez-vous plus loin de l'entrée.	Placez une affiche encourageant les gens à emprunter l'escalier, voire des empreintes de pas sur le sol menant à la cage d'escalier.
<b>Faire partager votre peut servir de coup de pouce aux autres</b>	Communiquez ce que vous faites sans les réseaux sociaux ou lors de vos conversations, en expliquant pourquoi vous le faites et en invitant les gens à donner un coup de pouce à leurs proches.	Envoyez un courriel à vos collègues pour communiquer votre plan d'activité physique et de vie active et invitez-les à donner un coup de pouce aux autres.

Vous voir adopter un mode de vie actif est un puissant facteur de motivation pour les autres. Voici d'autres exemples d'activités que vous pouvez organiser pour donner un coup de pouce santé aux gens :

- Organisez une activité physique ludique en plein air au moins une fois par semaine pendant les fêtes.
- Mettez une affiche énumérant les avantages de faire de l'exercice à votre patinoire de hockey locale ou dans la salle de pause.

- Utilisez les réseaux sociaux pour envoyer des citations motivantes à votre famille, vos amis et vos collègues.
- Invitez un ami à s'initier au pickleball.
- Encouragez vos collègues à programmer de l'exercice dans leur emploi du temps chargé, au moyen de SMS, de courriels ou d'appels téléphoniques, ou en en faisant un point à l'ordre du jour des réunions – cela fonctionne vraiment!

Conclusion : Les « **coups de pouce sportifs** » se sont révélés être une stratégie efficace pour motiver les gens à profiter des bienfaits de l'activité physique. Un petit coup de pouce dans la bonne direction, au bon moment et de la part de la bonne personne peut avoir des répercussions positives durables dans votre maison, votre lieu de travail et votre collectivité. Alors en cette période des fêtes et tout au long de l'année, offrez à quelqu'un dont vous vous souciez un **coup de pouce santé pour les fêtes** – il vous en remerciera! Faire de l'exercice est un médicament efficace à tout moment de l'année.



**Joyeuses fêtes!**