



La salle

de jeux!

AIDER LES FEMMES ENCEINTES À DEMEURER ACTIVES ET EN SANTÉ – conseils de la Société canadienne de physiologie de l'exercice.

Le mode de vie des femmes a changé considérablement au cours des dix dernières années. Les femmes sont plus nombreuses à faire de l'activité physique pour être en bonne santé, à s'adonner à des sports vigoureux et à occuper des emplois exigeant une activité ardue. Lorsqu'une femme active devient enceinte, il est normal qu'elle désire conserver un mode de vie actif tout au long de sa grossesse.

Bon nombre de femmes estiment que la grossesse est le temps idéal pour intégrer l'activité physique, les bonnes habitudes alimentaires et la gestion du stress à leurs vies. En plus d'améliorer la santé de la mère et l'enfant, l'adoption de bonnes habitudes durant la grossesse peut constituer une première

étape menant à un mode de saine vie durant.

FAIRE DE L'EXERCICE DURANT LA GROSSESSE ENGENDRE DE NOMBREUX EFFETS POSITIFS

- accroissement de la capacité aérobie et de l'endurance musculaire (très utile pour porter le poids supplémentaire!)
- acquisition d'une bonne habitude qui aidera la femme à perdre les kilos accumulés durant la grossesse et à retrouver la forme
- prévention des complications liées à la grossesse comme le diabète gestationnel et la prééclampsie
- préparation mentale et physique au travail et à l'accouchement
- nombreux autres bénéfices associés à l'exercice!

Loisirs communautaires des PSP

Volume 2, numéro 3

Octobre 2004

Saviez-vous que vous pouvez commander des ressources pour les bénévoles GRATUITEMENT par le biais du site Le bénévolat au Canada : www.benevoles.ca?

À l'intérieur :

Helping Expecting and New Mothers Stay Active and Healthy	1/2
Le coin des communications	1/3
Des faits sur le froid	2
Les opérations de déploiement – un monde de possibilités	3
La sécurité des néviplanchistes	3
Félicitations	4

Le coin des communications

Gracieuseté de l'équipe des communications de l'ASPFC

Rencontre avec les médias

C'est un beau matin d'automne. L'air est frais et les feuilles sont de toute beauté. Vous avez organisé une journée portes ouvertes pour présenter la grande gamme de services de loisirs offerts aux familles des membres des FC de la base et vous avez décidé d'inviter les médias.

Bonne idée! Il s'agit d'une excellente occasion de faire connaître aux membres les programmes et services à leur disposition.

Voici quelques éléments à considérer en vue de la rencontre...



1. Pourquoi inviter les médias?

Les médias constituent un moyen efficace, efficient et crédible de communiquer des messages clés à des auditoires variés. Aussi, ils sont une tierce partie qui renseigne le public sur vos programmes et services.

AIDER LES FEMMES ENCEINTES ...de page 1

CONSEILS POUR DES SÉANCES D'EXERCICES AMUSANTES ET SÉCURITAIRES DURANT LA GROSSESSE

Le suivi médical et le programme d'exercices sont importants durant les neuf mois de la grossesse. Le X-AAP pour femmes enceintes, un questionnaire sur la santé de la Société canadienne de physiologie de l'exercice, peut aider votre médecin en lui donnant un bilan initial et un outil de suivi médical. Le deuxième trimestre est le meilleur moment pour commencer un nouveau programme d'exercices ou pour en augmenter l'intensité. Évitez les activités physiques rigoureuses



ses durant le premier trimestre et n'augmentez pas l'intensité de vos efforts durant le troisième trimestre puisque c'est à moment que la croissance du bébé exerce la plus grande demande sur votre système.

- Évitez la déshydratation ou l'indisposition due à la chaleur. Buvez beaucoup de liquide durant l'activité physique, particulièrement s'il fait chaud.
- Ne faites pas d'exercice si la température ambiante est très élevée ou humide.
- Évitez les exercices sur le dos après le quatrième mois de la grossesse (c.-à-d. après le premier trimestre). Lorsque vous êtes étendue sur le dos, le bébé et l'utérus exercent une pression sur la veine qui

renvoie le sang au cœur et sur l'artère qui transporte le sang dans tout le corps. Cette pression peut réduire le flux sanguin et causer des étourdissements et même l'évanouissement.

- Évitez les sports de contact ou les risques de chutes. Vous devriez également éviter les activités pouvant entraîner un manque d'oxygène comme la plongée autonome ou la randonnée à haute altitude.

Société canadienne de physiologie de l'exercice

Des faits sur le froid — du Conseil canadien de la sécurité

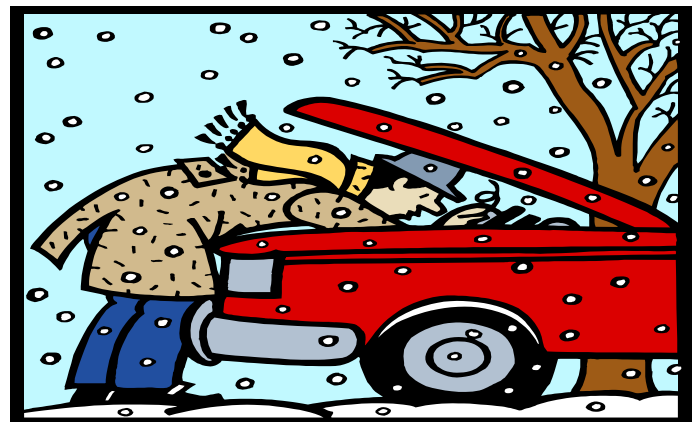


Les Canadiens sont toujours fiers de dire qu'ils peuvent affronter les hivers rigoureux. Nous avons toutefois tendance à oublier que le froid peut entraîner la mort. Les dangers qui nous guettent deviennent notamment manifestes durant une tempête de verglas comme celle qui a frappé l'Est du pays l'an dernier ou lorsque les gens sont pris au dépourvu quand ils sont laissés en plan ou tombent dans l'eau froide.

L'hypothermie, appelée parfois l'exposition, survient lorsque le corps ne peut plus produire plus de chaleur qu'il n'en perd. La température interne du corps passe alors en deçà de 35° C ou 95° F.

Le Conseil canadien de la sécurité vous recommande de vous protéger contre l'hypothermie si vous devez travailler dehors ou si vous vous adonnez à des activités de plein air :

- Portez un chapeau chaud (le corps perd le plus de chaleur par la tête).
- Portez plusieurs couches de vêtements. Chaque épaisseur de vêtements retient l'air, tout en laissant la transpiration sur la peau s'échapper.
- Protégez-vous les pieds et les mains. Portez de grandes bottes hydrofuges. Si les bottes sont doublées de feutre, emmenez une autre paire de doublures afin de pouvoir remplacer celles qui sont mouillées. Portez de préférence des mitaines, car elles réchauffent plus efficacement les mains que les gants. Emmenez-en une paire de rechange.
- N'oubliez pas que la déshydratation et l'épuisement peuvent occasionner l'hypothermie. Buvez beaucoup de liquides non alcoolisés. Mettez la pédale douce lorsque vous faites des activités vigoureuses.
- Restez en forme en faisant régulièrement de l'exercice et en suivant un bon régime. Les personnes en forme ont moins tendance à faire de l'hypothermie.
- Tâchez de rester dans un milieu chauffé qui vous ne fera pas trop transpirer. Vous risquez de faire de l'hypothermie si vous quittez un milieu chaud pour vous refroidir.
- Mangez des aliments à forte teneur en énergie, tels que des noix et raisins secs.



- Ne consommez pas d'alcool, de tabac et de boissons caféinées. Ils peuvent entraîner une perte de chaleur.
- Si vous prenez la route ou que vous vous aventurez dans des régions éloignées, n'oubliez pas les approvisionnements d'urgence (comme des câbles de démarrage, une lampe de poche, une pelle, de l'eau et une couverture).

Pour en savoir plus, rendez-vous à <http://www.safety-council.org/CCS/findex.html>.

La sécurité des néviplanchistes – comment éviter les blessures sur les pentes

Selon des données recueillies sur les enfants admis aux salles d'urgence de 16 hôpitaux par le Système canadien hospitalier d'information et de recherche en prévention des traumatismes (SCHIRPT), le nombre d'hospitalisations dues aux planches à neige par tranche de 10 000 blessures est passé de 1 en 1990 à plus de 111 en 2000. Quatre-vingt-huit pour cent des enfants qui se sont blessés en faisant de la planche à neige avaient entre 10 et 19 ans, et 80 % étaient de sexe masculin.

Cinquante pour cent de ces blessures étaient des fractures, dont plus de 40 % au bras.

Voici des conseils pour aider les néviplanchistes à demeurer sur la pente et à ne pas aboutir dans la salle d'urgence cet hiver :

- Assurez-vous que vous avez obtenu une bonne formation, et n'essayez pas d'exécuter des manœuvres qui vont au-delà de vos compétences.

- Portez toujours les équipements protecteurs suivants : un casque pour skieurs et néviplanchistes, protège-poignets et genouillères.



Rencontre avec les médias... suite de la page 1

2. Qu'est-ce qui est digne d'être publié?

Les nouvelles qui méritent d'être signalées dans un journal comportent certains des éléments suivants :

- opportun et d'actualité
- pertinent
- adjectifs (Est-ce le plus important, le premier... ?)
- intérêt humain (tout le monde aime les enfants, les animaux...).

Veillez à ce que votre activité mérite d'être publiée. Il s'agit peut-être du premier événement en son genre dans les FC ou de l'activité à laquelle ont participé le plus grand nombre de personnes. Recherchez les éléments qui rendent votre événement unique.

3. Quels sont les messages clés?

Les messages clés sont les idées ou l'information que vous voulez faire connaître au sujet de votre activité ou organisation. Les messages clés doivent être clairs et concis et évoquer chez les gens certains sentiments ou idées ou les inciter à agir de manière quelconque. Assurez-vous d'avoir préparé au moins trois messages principaux avant une entrevue avec les médias.

4. Connaissez vos porte-paroles

Ne vous éloignez pas de votre spécialité, c'est-à-dire, répondez aux questions ayant trait à votre expertise ou pour lesquelles on vous a désigné porte-parole. Ou encore, veillez à ce que les personnes concernées soient présentes pour répondre aux questions des médias.

Et n'oubliez surtout pas de suivre la voie hiérarchique appropriée de sorte que les experts en communication intéressés soient au courant du fait que vous invitez les médias.

- Gardez-vous en bonne forme physique avant d'entamer la saison et prenez l'habitude de faire des exercices de réchauffement avant de dévaler les pentes.

- Portez plusieurs couches de vêtements de sorte que vous puissiez en enlever ou en remettre pour ne pas avoir trop chaud ou trop froid.

- Portez des vêtements chauds, ajustés et hydrofuges; les vêtements amples risquent de s'enchevêtrer.

- Ne vous aventurez jamais seul sur les pentes. Assurez-vous que quelqu'un est là pour vous aider en cas de blessures.

- Si vous êtes un débutant, prenez des leçons. L'acquisition de bonnes techniques rendra la pratique de la planche à neige plus agréable et sécuritaire.

- Allez-y lentement. Ne surestimez pas vos capacités – n'oubliez jamais que c'est en forgeant qu'on devient forgeron.

- Ne vous surmenez pas. Le surmenage est souvent à l'origine de blessures. La fatigue a également pour effet de réduire la concentration et d'affaiblir les muscles.

- Ne consommez jamais d'alcool. Même un verre ou deux peut réduire vos facultés, votre jugement et votre coordination.

Pour de plus amples renseignements, visitez le site <http://www.safety-council.org/CCS/findex.html>.

Les opérations de déploiement — DÉCOUVREZ UN MONDE DE POSSIBILI-

Poussez le défi à l'extrême, voilà ce que vous invitent à faire les Opérations de déploiement de l'ASPFC. Depuis maintenant plus de quatre ans, l'ASPFC étend ses services aux troupes déployées. Des employés dynamiques et aventuriers, provenant des quatre coins du pays, travaillent d'arrache-pied pour faire rayonner, en Bosnie, Afghanistan et Haïti, la réputation d'excellence du service à la clientèle qu'a su bâtir l'ASPFC au Canada. Tous se rejoignent pour dire que le défi est immense, mais l'expérience, inoubliable. À chaque rotation de 6 mois, de nouvelles personnes sont recrutées. Puisque familiers avec la mission de l'Agence, les employés internes constituent un atout fort intéressant à déployer. Les postes à combler sont aussi nombreux et variés que les opportunités d'apprendre et de grandir en évoluant au sein d'un théâtre opérationnel. Découvrez un monde de possibilités, en commençant par ici : www.aspfc.com/french/deployed



La Course Terry Fox – Camp Julien, Kaboul, Afghanistan

1600, chemin Star Top,
2^e étage, Ottawa ON
K1A 0K2

Vous pouvez joindre :
la GNLSJ au (613) 995-7802 ou
à ogilvie.la@forces.gc.ca
ou la CNLSJ au (613) 992-4642 ou
à rooke.lara@cfpsa.com

À votre service



CANADIAN FORCES
PERSONNEL SUPPORT ASSOCIATION



CFPSA
AGENCE DE SOUTIEN DU PERSONNEL
DES FORCES CANADIENNES

QUESTION LANCÉE AU PERSONNEL DES BASES ET ESCADRES... Comment réglez-vous le problème du mode de transport pour envoyer vos enfants à un camp de jour (autobus privé, Section de transport de la base, autobus scolaire de la région, etc.)? Veuillez envoyer vos réponses à Laurie Ogilvie, GNLSJ, à ogilvie.la@forces.gc.ca.

Nous publierons le prochain numéro de *Salle de jeux* pendant l'hiver de 2005 et nous vous invitons à envoyer des articles, peu importe la longueur, et des photos par courrier électronique à
rooke.lara@cfpsa.com.

Nous voulons remercier tous ceux qui ont contribué à ce numéro!



Félicitations...

Le personnel du QG tient à féliciter **Stacey Robichaud**, directrice des loisirs communautaires à Halifax, et son mari Alex de la naissance de leur premier enfant, Chloé Marie, le 10 septembre. Maman et bébé vont très bien tous les deux, bien que l'une d'elles dort plus que l'autre. Pendant le congé de maternité de Stacey, **Jack Lansing** assumera les fonctions de directeur intérimaire des loisirs communautaires. Ancien OEPL B, Jack apporte aussi 7 années d'expérience à titre de directeur du conditionnement physique et des sports à Halifax. Bienvenue à la famille des loisirs communautaires, Jack!

Nous voulons aussi féliciter **Dana Glover (Hinkema)** de l'équipe des loisirs communautaires des PSP à Winnipeg de son récent mariage en Colombie-Britannique. Nous vous souhaitons une longue et heureuse vie ensemble.

Nous vous invitons à vous rendre au nouveau site Web des PSP de Winnipeg au www.pspwinnipeg.ca et à jeter un coup d'œil sur le merveilleux travail que l'équipe a accompli.

