

Webinar series: PSP Women's Wellness presents Ask a Dietitian

By CFMWS-Communications-SBMFC Fri, 11 Sep 2026 06:30



Join us this fall for a six-part nutrition series

Nutrition plays an important role in supporting health, well-being and operational readiness. To help Canadian Armed Forces (CAF) members better understand nutrition topics relevant to military life, the PSP Women and Gender-Diverse Physical Fitness and Wellness Program (Women's Wellness Program) is launching Ask a Dietitian, a six-part webinar series presented by Christine Tardif, MSc, RD, CDE, Registered Dietitian with CFMWS.

Through six expert-led sessions, participants will explore practical, evidence-informed nutrition topics, including women's nutrition, supplements, heart health, bone health, gut health and mindful eating. Each session offers strategies and insights that can be applied at home, in the workplace and during training.

Session information

These one-hour webinars are designed for CAF members and those who support them and are open to the broader CAF community and all CFMWS employees.

Webinar schedule:

- [September 24 - The foundation of women's nutrition](#)
- [October 8 - Women's supplements, fact or fad?](#)
- [October 29 - Protect your heart with healthy eating](#)
- [November 13 - Strong bones through midlife and beyond](#)
- [November 26 - Feed your gut, the power of fibre and healthy habits](#)
- [December 3 - Mindful eating for real life and celebrations](#)

Both English and French sessions occur on the same day

English sessions: 12:00 p.m. to 1:00 p.m. (ET)

French sessions: 1:30 p.m. to 2:30 p.m. (ET)

How to participate

To register, learn more about each webinar, and access related resources, visit the [Women's Wellness Program Resource Hub](#). Participants must register separately for each session they wish to attend.

Why nutrition matters

Throughout military service, factors such as training demands, operational requirements, life transitions and everyday responsibilities can influence nutritional needs and eating habits. This webinar series provides practical, evidence-informed guidance to help participants make informed food choices and better understand nutrition topics that support health, well-being and operational readiness.

Help us spread the word

CFMWS employees play an important role in connecting CAF members with resources that support their well-being. We encourage you to share information about the **Ask a**

Dietitian webinar series through your local communication channels and networks.

Your outreach helps ensure CAF members and those who support them can access expert-led, evidence-informed nutrition education and resources.

SOURCE: <https://www.cfmws-sbmfc.com/sites/intranet-cfmws/News/89587/webinar-series-psp-women-s-wellness-presents-ask-a-dietitian>

Série de webinaires : Le Programme de bien-être des femmes des PSP présente Demandez à la diététiste

Par CFMWS-Communications-SBMFC ven. 11 sept. 2026 06:30

Joignez-vous à nous cet automne pour une série de webinaires sur la nutrition en six parties

La nutrition joue un rôle essentiel dans la santé, le bien-être et la préparation opérationnelle. Afin d'aider les membres des Forces armées canadiennes (FAC) à mieux comprendre les sujets sur la nutrition liés à la vie militaire, le programme de conditionnement physique et de bien-être pour les femmes et les personnes de genres divers (programme de bien-être des femmes) lance Demandez à une diététiste, une série de six webinaires animés par Christine Tardif, M. Sc., Dt.P., EAD, diététiste professionnelle auprès des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC).

Au cours de ces six séances, les participantes exploreront des thèmes sur la nutrition pratiques et fondés sur des données probantes, notamment la nutrition chez les femmes, les suppléments alimentaires, la santé cardiaque, la santé osseuse, la santé intestinale et l'alimentation consciente. Chaque séance propose des stratégies et des conseils pouvant être mis en pratique à la maison, au travail et pendant l'entraînement.

Information sur la séance

Ces webinaires d'une heure sont conçus pour les membres des FAC et les personnes qui les appuient, et sont également proposés à la communauté des FAC élargie et à tout le personnel des SBMFC.

Horaire des webinaires :

- [24 septembre - Les fondements de la nutrition des femmes](#)

- [8 octobre - Les suppléments pour femmes, mode ou réalité?](#)
- [29 octobre - Protéger son cœur grâce à une alimentation saine](#)
- [13 novembre - Préserver la santé osseuse au fil des ans](#)
- [26 novembre - La santé intestinale, le pouvoir des fibres et des saines habitudes](#)
- [3 décembre - L'alimentation consciente au quotidien et dans les occasions spéciales](#)

Les séances en anglais et en français ont lieu le même jour.

Séances en anglais : 12 h à 13 h (HE)

Séances en français : 13 h 30 à 14 h 30 (HE)

Comment participer

Pour vous inscrire, en savoir plus sur chaque webinaire, et avoir accès aux ressources connexes, visitez la page [Webinaires sur la nutrition](#). Les participantes doivent s'inscrire séparément pour chaque séance à laquelle elles souhaitent assister.

Pourquoi la nutrition est-elle importante?

Tout au long du service militaire, des facteurs tels que les exigences en matière d'entraînement, les exigences opérationnelles, les transitions de vie et les responsabilités quotidiennes peuvent influencer les besoins nutritionnels et les habitudes alimentaires. Cette série de webinaires fournit des conseils pratiques, fondés sur des données probantes, pour aider les participantes à faire des choix alimentaires éclairés et à mieux comprendre les questions nutritionnelles qui favorisent la santé, le bien-être et la préparation opérationnelle.

Aidez-nous à passer le mot

Le personnel des SBMFC joue un rôle important en mettant les membres des FAC en lien avec les ressources qui soutiennent leur bien-être. Nous vous encourageons à transmettre les détails sur la série de webinaires **Demandez à une diététiste** via vos canaux de communication et réseaux locaux.

Votre portée contribue à garantir que les membres des FAC et les personnes qui les soutiennent puissent accéder à une formation sur la nutrition animée par une spécialiste et à des ressources fondées sur des données probantes.

SOURCE : <https://www.cfmws-sbmfc.com/sites/intranet-cfmws/News/89587/webinar-series-psp-women-s-wellness-presents-ask-a-dietitian>