



L'Éclaircie

Journal d'hiver



www.vecteezy.com

Bonne année à vous

401-330 ch. Principal,
Cap aux Meules G4T 1C9
Téléphone : 418 986-6456
Télécopie : 418 986-5989
www.eclaircie.ca



Dans ce numéro

Mot de l'équipe	2
Bienfaits de la nature en hiver ...	3-4
Conseils pour l'année	5
Suggestion de lecture	5
Lecture et coloriage	6
Relie les points ...	7
Trouvez les 7 différences	8
Charivari	8
Pensées positives	9
Ressource en prévention suicide	10
Réponses des jeux	10



Bonjour à vous,

Nous sommes bien heureuses de vous retrouver en ce début février. Une nouvelle année s'est installée et nous espérons que celle-ci soit douce et lumineuse pour chacun de vous. Que 2026 vous apporte le désir et la volonté de vivre pleinement l'instant présent ainsi que la joie et l'équilibre dans tous vos projets.

En cette période hivernale, nous vous proposons des raisons d'apprécier la nature pour ses multiples bienfaits sur la santé mentale, une sélection de livres intéressants que vous pouvez emprunter gratuitement à l'Éclaircie et des activités amusantes pour satisfaire ceux qui aiment ce genre de divertissement.

Comme à chaque mois, nous offrons deux programmations d'activités différentes, soit: une pour les personnes qui vivent des difficultés liées à la santé mentale et une qui s'adresse particulièrement aux proches aidants. De belles occasions d'échanger et de partager en groupe avec des gens qui vivent les mêmes réalités. Vous pouvez les consulter en ligne, à eclaircie.ca ou encore, sur notre page Facebook et nous appeler pour réserver ou en savoir plus au 418-986-6456.

Nous sommes aussi disponibles pour vous recevoir individuellement, avec écoute, respect et empathie du lundi au vendredi de 9 heures à 12 heures et de 13 heures à 17 heures. N'hésitez pas à venir nous rencontrer au 401-330 chemin Principal ou nous appeler si vous avez besoin.

Sachez que votre santé mentale est précieuse pour nous alors pour s'adapter à vos besoins, nous pouvons nous déplacer et vous pouvez prendre rendez-vous en dehors de nos heures d'ouverture.

Santé, espoir et gratitude à vous, Johanne, Manon et Rachelle

Les bienfaits de la nature en hiver sur la santé

Les bienfaits physiques

La marche ou les randonnées, en pleine nature, aident à renforcer le système immunitaire. Dans une période hivernale où les virus circulent plus facilement que le reste de l'année, il est essentiel de s'exposer davantage à la nature. En effet et selon une étude, la marche en forêt stimulerait l'activité de certaines cellules (et des globules blancs en général) essentielles pour lutter contre les infections.

L'exposition au froid permet aussi d'améliorer la circulation sanguine. En effet, le froid favorise la vasoconstriction puis la vasodilatation des vaisseaux, ce qui entraîne une amélioration de la circulation sanguine et l'oxygénation des tissus.

Pratiquer une activité physique en plein hiver renforce davantage l'oxygénation musculaire et optimise l'endurance cardiovasculaire. Les sports d'hiver (ski, raquette...) font partie des activités physiques qui permettent de brûler encore plus de calories, en raison de l'effort physique qu'elles demandent et des conditions froides qui augmentent la thermogenèse. La production de chaleur induit la perte de poids, en brûlant des calories supplémentaires.

Une activité en plein air, quelle que soit la saison, apportera de réels bienfaits au corps. Aussi, ce n'est pas parce que c'est l'hiver que le soleil ne peut pas pointer le bout de son nez ! Il reste très important de s'exposer au soleil pour que le corps produise de la vitamine D, essentielle à la santé osseuse, à l'absorption du calcium et au renforcement du système immunitaire.

Enfin, une balade en pleine nature, une sortie sous le froid de l'hiver, une activité physique extérieure, permettent au cerveau de mieux s'oxygéner. Ceux-ci stimulent les capacités cognitives, ce qui est très important chez l'adulte, mais surtout chez l'enfant.



Les bienfaits mentaux

Le contact avec la nature, de manière générale, permet d'apaiser les esprits. Et cela est également très efficace en hiver ! Profiter de l'air extérieur pour s'évader un instant est un très bon moyen de réduire le stress et l'anxiété. En effet, cela diminue le niveau de cortisol et donc, l'hormone du stress. Le système nerveux sera donc profondément apaisé.

La nature est un véritable havre de paix, propice à la réflexion et à la méditation, permettant d'apaiser l'esprit et de relâcher les tensions du quotidien. Ces moments favorisent la régulation des émotions, réduisent l'anxiété, nous plongent dans un profond état de relaxation et permettent de se reconnecter à soi-même.

La nature a également des vertus sur la régulation de l'humeur. En effet, l'exposition à des environnements naturels favorise la production de sérotonine, un neurotransmetteur responsable des sensations de bien-être et de bonheur. Des mécanismes physiologiques qui améliorent la créativité et la concentration s'activent au contact des espaces verts. Un bon moyen de combattre la dépression saisonnière ! La surcharge quotidienne, causée par les écrans notamment, entraîne une fatigue mentale. Cette fatigue se faisant, souvent, davantage ressentir en hiver, il est indispensable de profiter des bienfaits des activités de plein air.

Enfin, c'est en passant du temps dehors, à réaliser des activités extérieures en hiver (sport, randonnées, découvertes faune et flore...) que l'on se recentre sur les choses essentielles. Un sentiment de bien-être et d'apaisement regagnera votre esprit.



Quelles activités peut-on faire en hiver ?

Les promenades et randonnées en pleine nature : en forêt, à la plage ou dans un parc, 30 min de promenade journalière en hiver est appréciable pour préserver sa santé. Profitez-en pour regarder la faune et la flore tout autour de vous ! C'est une très belle saison pour aller observer les oiseaux par exemple

Pratiquer un sport : le vélo, le yoga en plein air, le ski (ou ski de fond), les raquettes, le snowboard, le patinage, les randonnées hivernales... L'hiver est propice à la découverte de nombreux sports impraticables le reste de l'année.

Conseils pour les activités en extérieur

Oui, nous préconisons les activités extérieures en hiver ! Cependant, pensez à prendre certaines précautions selon les activités réalisées. Habillez-vous chaudement en pensant toujours à bien protéger vos extrémités, lorsque les températures sont relativement froides. Hydratez-vous ! L'hiver, nous avons tendance à moins ressentir la sensation de soif contrairement aux journées plus chaudes. Choisissez des activités adaptées à la météo : inutile de s'engager dans des activités où la météo ne sera qu'un frein à votre plaisir. Et surtout, profitez des journées ensoleillées !

En conclusion, l'hiver offre une multitude d'opportunités pour améliorer son bien-être. En tirant parti des activités extérieures, il est possible de renforcer sa condition physique et d'améliorer sa santé mentale. Chacun peut transformer l'hiver en une période de revitalisation et de connexion avec soi-même. Finalement, l'hiver nous invite à ralentir, à nous recentrer sur l'essentiel et à découvrir les joies simples que la nature a à offrir, même dans le froid.

cette année :
@tuvasprendresindetoï



Je vis pour aujourd'hui, pas pour hier.

Je me concentre sur mes progrès, pas mes erreurs.

Je crée mon bonheur, pas mes regrets.

Je m'entoure de positif, pas de toxicité.

Je prends le temps de respirer, pas de me précipiter.

Je décide de vivre pleinement, pas à moitié.

Tu peux...
@tuvasprendresindetoï



Avoir un passé lourd et un avenir prometteur.

Aller lentement et aller loin.

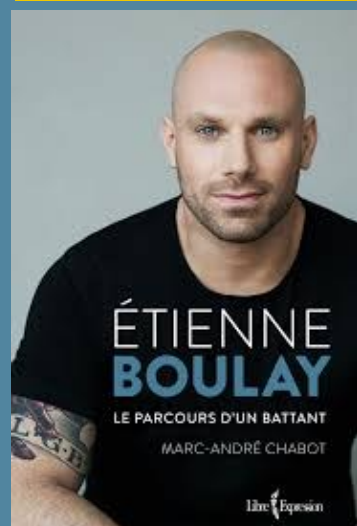
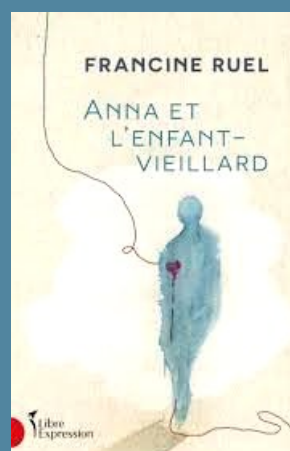
Faire des erreurs et rester une belle personne.

Avoir peur et avancer quand même.

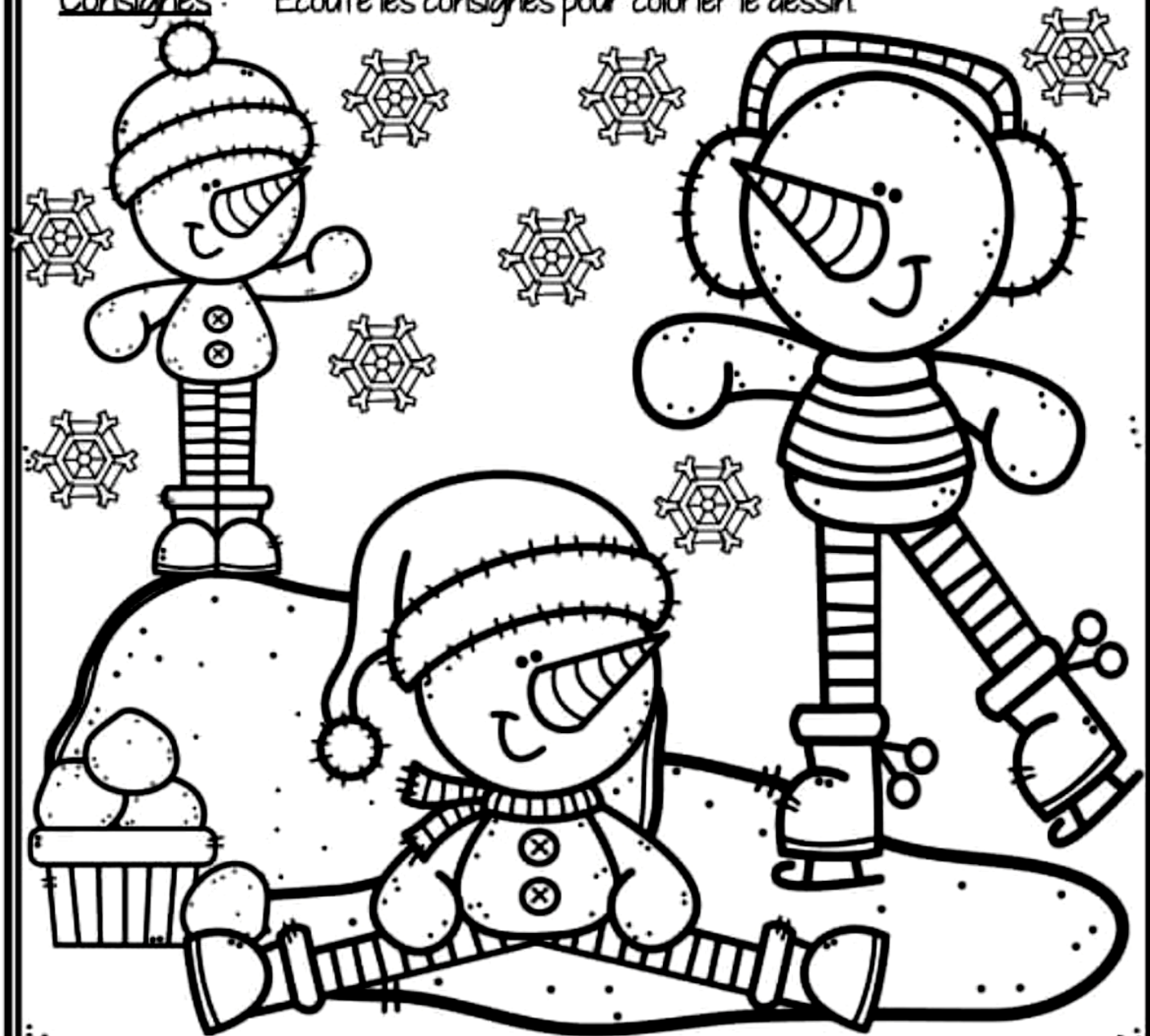
Être vulnérable et incroyablement courageux(se).

Douter de toi et quand même inspirer les autres

Voici quelques suggestions de lecture disponible au Centre communautaire L'Éclaircie



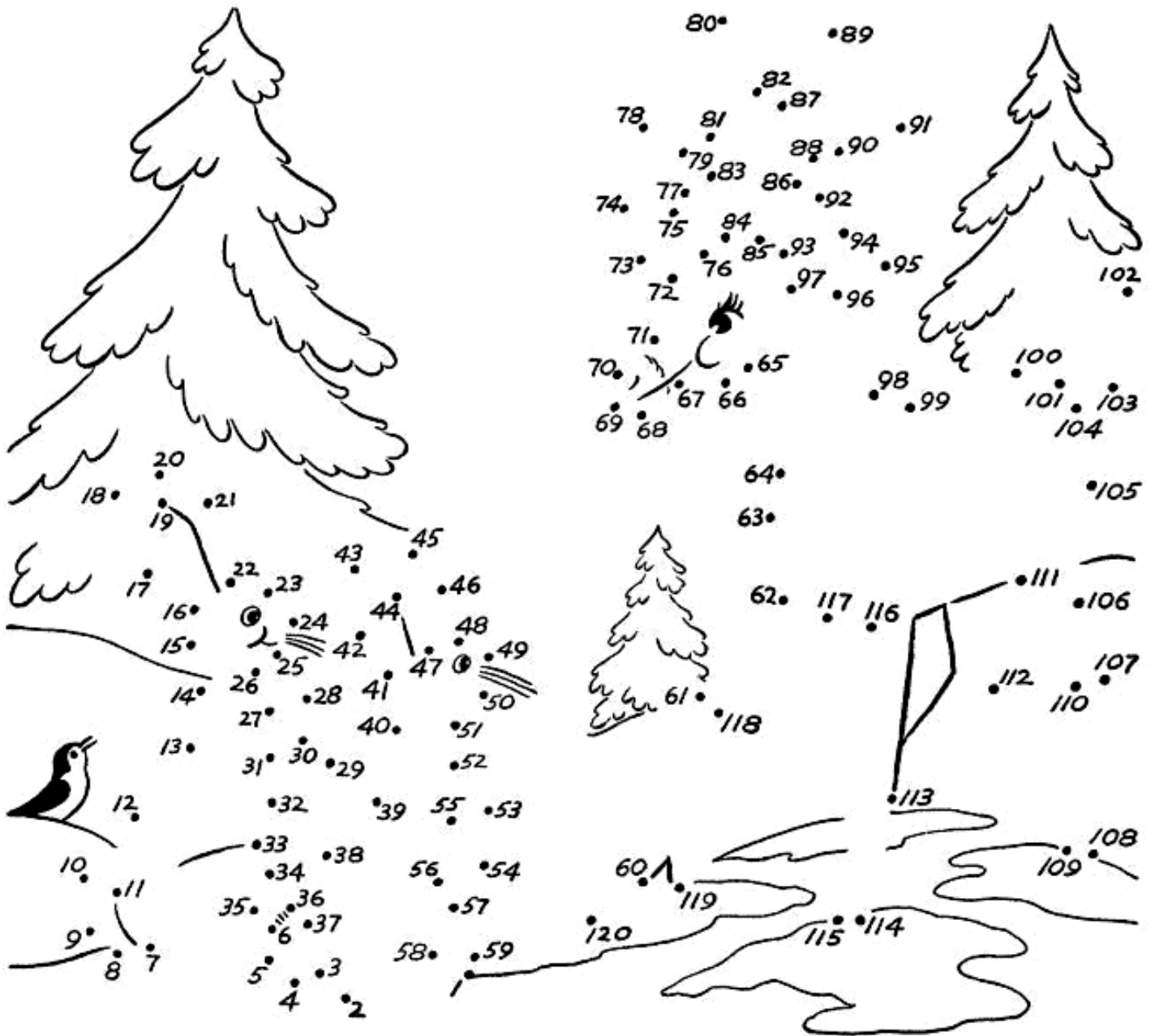
Consignes : Écoute les consignes pour colorier le dessin.



1. Colorie en orange le nez du bonhomme de neige qui est assis sur la glace.
2. Colorie en vert le pompon de la tuque du bonhomme de neige qui est debout sur la butte de neige.
3. Colorie en rouge les patins du bonhomme de neige qui patine.
4. Colorie en bleu 3 flocons de neige.
5. Colorie en jaune les bottes du petit bonhomme de neige.

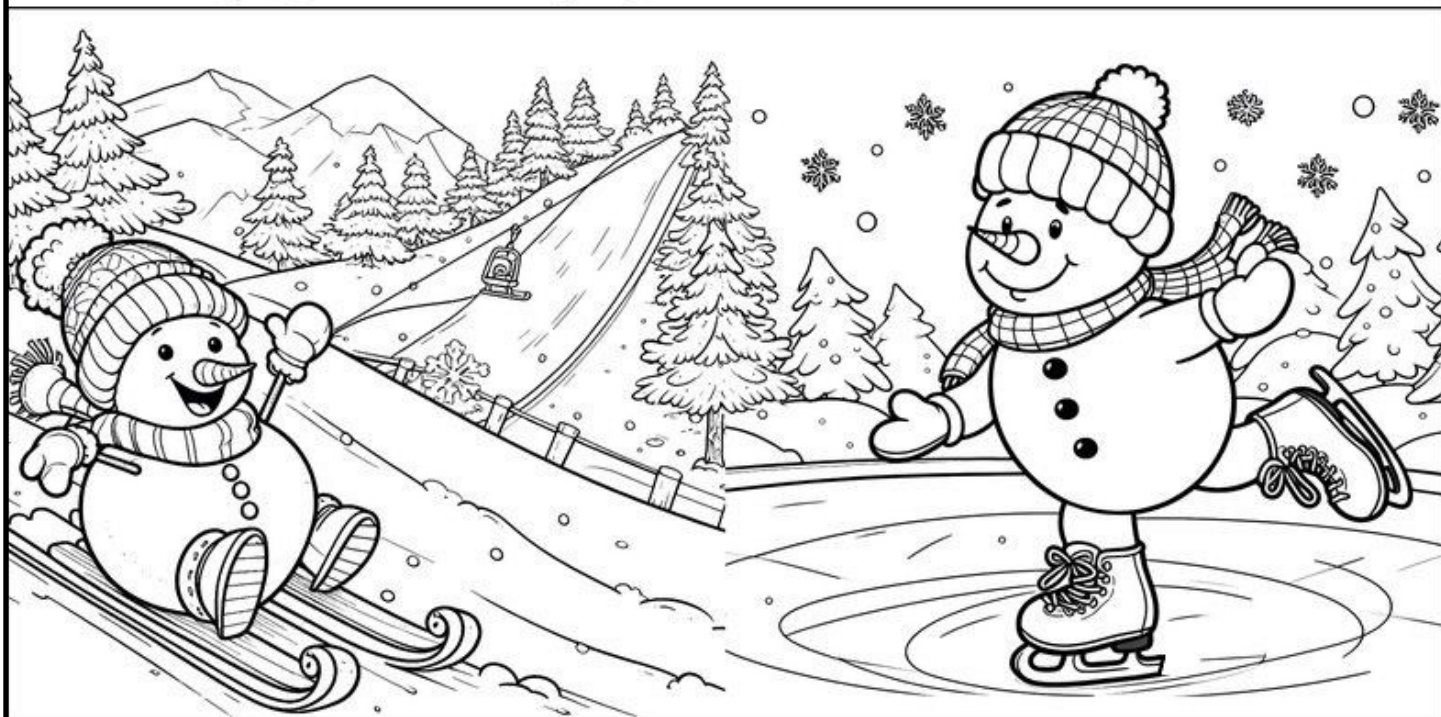
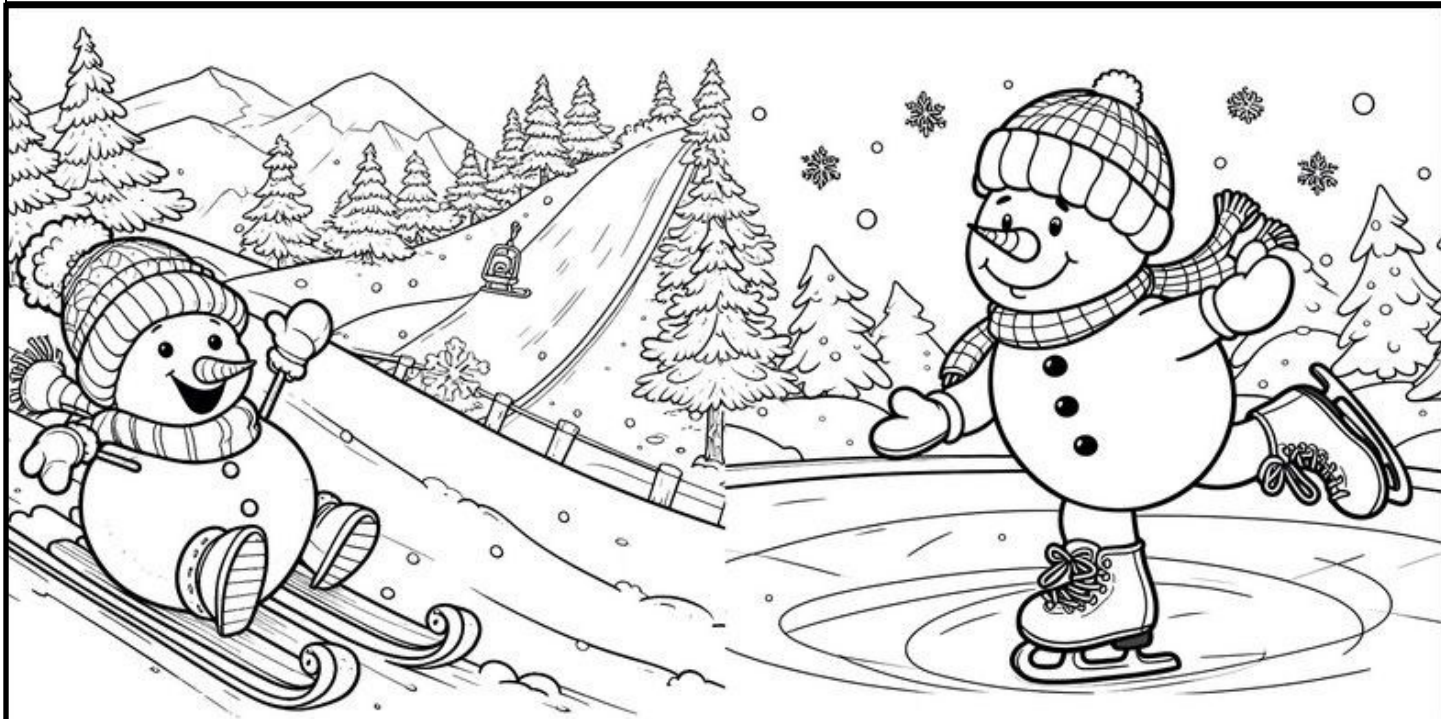
© Cara'Van

Relie les points pour découvrir le dessin



Trouvez les 7 différences

morningkit.net



Charivari

O-L-C-N-F-O: _____ O-G-L-I-O: _____ L-A-G-E-C: _____

T-T-P-M-Ê-E-E: _____ I-G-E-N-E: _____ I-V-R-E-G: _____

R-I-E-V-H: _____ E-E-P-L-L: _____ N-P-S-A-T-I: _____

E-I-T-M-N-I-A: _____ L-G-I-S-D-A-E-S: _____

“Quand il neige à plein temps,
c'est comme du silence qui tombe.”

Félix Leclerc



**Le temps c'est comme
un flocon de neige,
pendant qu'on se demande
ce que l'on va faire avec,
il fond.**

Stanislaw Jerzy Lec



La
gentillesse

est comme
la neige.
Elle embellit
tout ce qu'elle
recouvre”

Kahlil Gibran



Et si...
Le bonheur était
avant tout une manière
de voir les choses...

Relaxe.ca





Le Conseil d'administration

Marie-France Cummings, présidente
 Suzie Leblanc, vice-présidente
 Noémie Chevarie, secrétaire-trésorière
 Alice Boudreau, administratrice
 Jean Bouffard, administrateur
 Sandra Cyr, administratrice
 Bernadette Poirier, administratrice

Les employées

Johanne Vigneau, intervenante auprès des personnes vivant des problèmes de santé mentale
 Manon Miousse, intervenante auprès des parents et des proches
 Rachelle Leblanc, directrice

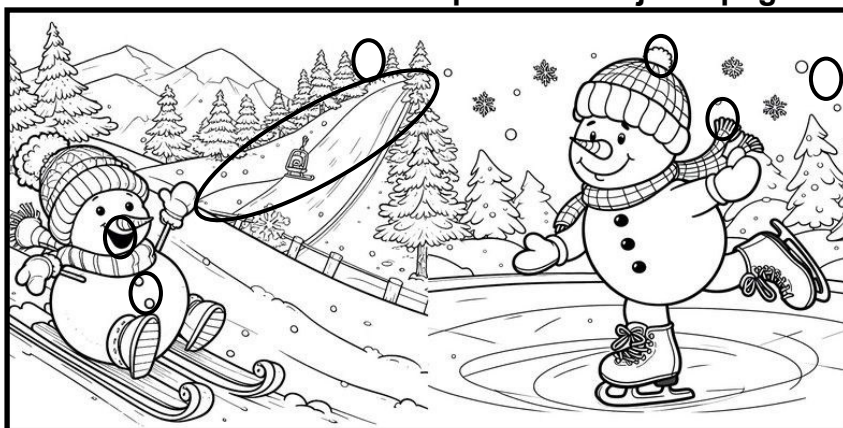


Besoin d'aide pour vous ou un proche?

Si vous vivez de la détresse, que vous avez des inquiétudes pour un proche ou que vous avez perdu quelqu'un par suicide, vous pouvez communiquer avec un intervenant professionnel soit par clavardage, par texto (au 535353) ou par téléphone au 1 866 APPELLE (277-3553).

Ces services sont offerts 24/7 partout au Québec.

Réponses des jeux: page 8



Charivari

Flocon - Igloo - Glace
 Tempête - Neige - Givre
 Hiver - Pelle - Patins
 Mitaine - Glissade