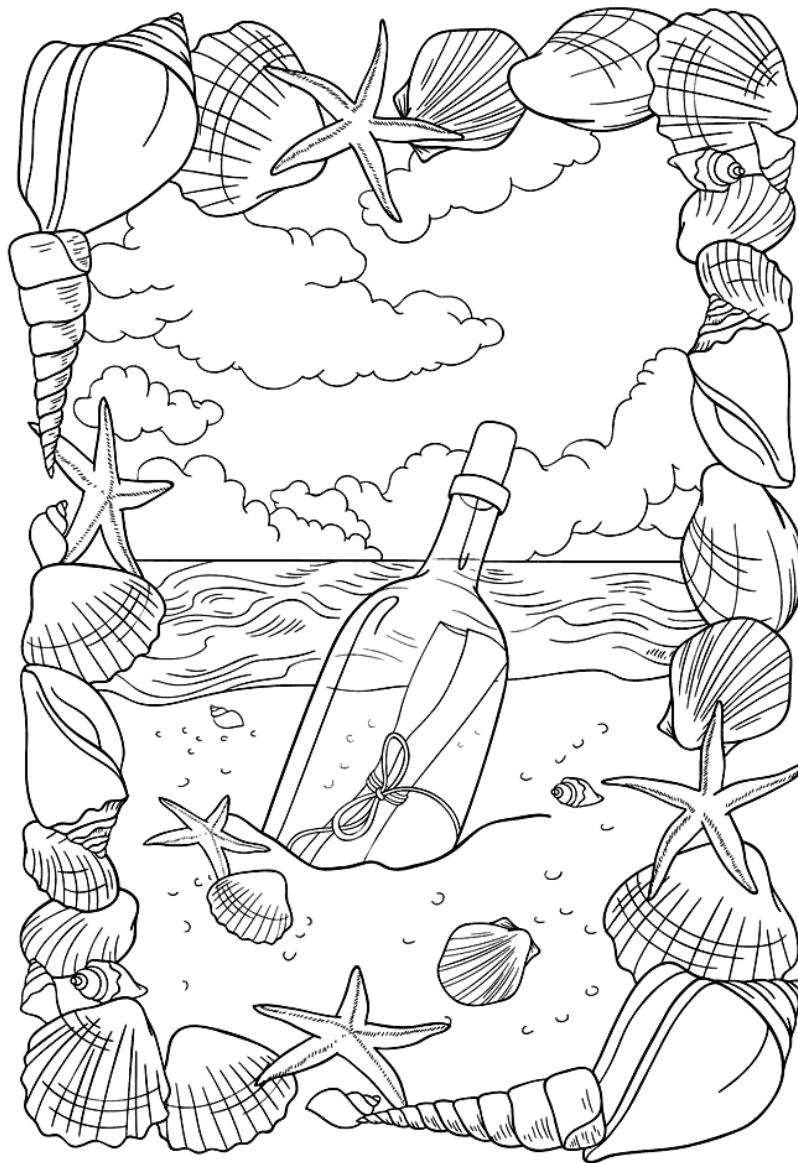




L'Éclaircie

Journal d'été 2021



<https://stamping.craftgossip.com/>

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



Dans ce numéro :

Marcher pieds nus dans la nature	2
Message de l'équipe	2
Les hormones du bien-être	3-4
20 activités pour la plage	5
Des repas réalisés en pot Mason	6
Idées de smoothies	7
Activités pour bouger : Jacques dit	8
Message codé	9
Dessin à colorier à numéro	10
Cherche et trouve	11
Mots croisés sur les vacances	12
14 erreurs à retrouver	13
Membres CA et équipe de travail	14
Réponses jeux (pages 9-11-12-13)	14

CLARIFIE L'ESPRIT	OFFRE UNE SÉANCE DE RÉFLEXOLOGIE GRATUITE	BON POUR LES VARICES	RENFORCE L'IMMUNITÉ
RENFORCE LES TENDONS ET LES LIGAMENTS	MARCHER PIEDS-NUS DANS LA NATURE <small>RENSEIGNEZ-VOUS!</small>		ANXIOLYTIQUE ANTIDÉPRESSEUR
DÉVELOPPE ET RENFORCE LES MUSCLES	 <small>Le Monde a Ses Mille Saisons à Nos Pieds</small>		STIMULE LES FONCTIONS INTESTINALES
AMÉLIORE LA POSTURE	PURIFIE ET RENOUVELLE LES ÉNERGIES DE NOS CORPS	ACCROÏT LA VIGILANCE	CLARIFIE L'ESPRIT

le-comptoir-main.com

Bonjour à vous,

Nous sommes très heureuses de vous retrouver par le biais de notre petit journal d'été. Espérant que celui-ci saura vous plaire.

Afin de bien profiter de la saison, dans ce petit journal, nous vous proposons différentes recettes simples à réaliser pour les matins pressés, les sorties en pique-nique ou encore pour les lunchs rapides à emporter. De plus, vous retrouverez des idées amusantes pour la plage et différentes activités divertissantes pour passer le temps. Et enfin, connaissez-vous les hormones du bonheur? Et si l'on pouvait les cultiver pour se sentir mieux, auriez-vous le goût d'en savoir plus? Voilà donc, ce que vous découvrirez dans ce nouveau fascicule.



L'été se poursuit à l'Éclaircie et nos programmations sont vraiment intéressantes. Pique-nique, sortie au mini-putt, randonnée à la plage, activités sportives..., les possibilités sont nombreuses et variées. Que ce soit pour vous inscrire, pour prendre connaissance de nos activités, ou tout simplement pour jaser du quotidien, vous pouvez nous rejoindre au 418-986-6456. Comme l'été passe vite... avez-vous eu l'opportunité de rencontrer Noémie, notre étudiante dynamique et passionnée de lecture?

Nous vous rappelons que le Centre communautaire l'Éclaircie est ouvert tous les jours de semaine de 9 heures à 12 heures et de 13 heures à 17 heures. Passez nous voir si vous avez l'occasion, c'est toujours un plaisir de vous accueillir. Vous travaillez ou les heures d'ouverture ou d'activités ne vous conviennent pas, ne vous en faites pas... Sachez qu'il est possible de prendre rendez-vous au moment plus approprié pour vous. Notre équipe peut s'adapter rapidement si vous le souhaitez.

Bonne lecture et à bientôt, Johanne, Manon, Noémie et Rachelle

Cultivez les hormones du bien-être !

Adaptation de l'article révisé par le Comité Psychologue.net



Être heureux peut parfois prendre le sens d'une quête. Pourtant le bonheur se trouve souvent dans les petites choses du quotidien, et il est aussi et surtout la résultante d'un phénomène biologique : la production des hormones du bien-être.

Ces hormones du bonheur correspondent à quatre substances présentes dans l'organisme de tout un chacun : sérotonine, dopamine, endorphine et ocytocine. Découvrez ces hormones et la façon de les activer !

Présentation des hormones du bien-être

Activées et stimulées, les hormones du bien-être sérotonine, dopamine, endorphine et ocytocine) produisent une sensation de bien-être et de bonheur. Facilitant l'accès à des ressources nous permettant notamment de dépasser les moments de tristesse, de solitude, le stress et même de soulager la douleur physique, ces hormones nous aident à générer une sorte de "bonheur biologique" !

La sérotonine

La sérotonine joue un rôle de premier plan au sein de notre organisme. Régulatrice de nombreuses fonctions, c'est la sérotonine qui mesure notre appétit (sensation de satiété), agit sur notre humeur, favorise le désir sexuel, assure la qualité de notre sommeil ainsi que notre tolérance à la douleur, et régule les fonctions cognitives telles que la mémoire ou l'apprentissage.

Si vous avez le sentiment d'être dépressif sans raison, peut-être souffrez-vous d'une carence en sérotonine pouvant conduire à un cet état dépressif? Des études révèlent en effet que le manque de sérotonine pourrait être responsable de la dépression.

La dopamine

Sans doute la plus connue de toutes, la dopamine est la molécule responsable du plaisir immédiat, de l'initiative et favorise l'activité sexuelle. Si son taux est équilibré, la dopamine sera alors source de motivation, de concentration et de productivité nous permettant d'atteindre nos objectifs et de les savourer !

Mais attention, être en manque ou en excès de dopamine peut avoir des conséquences néfastes sur notre comportement. Neurotransmetteur synthétisé à partir de la tyrosine, cette hormone du plaisir est notamment responsable de nos sautes d'humeur, de notre démotivation, voire de notre agressivité et de bon nombre de dépendances, empruntant le circuit de la récompense et de la satisfaction éphémères.

L'ocytocine

Autre hormone du bonheur, l'ocytocine pourrait être rebaptisée "hormone du câlin". C'est elle en effet qui nous procure ce sentiment de bien-être et de sécurité lorsque l'on est dans les bras d'un être aimé. En se libérant, cette substance aide à diminuer les niveaux de cortisol (hormone du stress). Elle favorise donc l'estime de soi, la générosité, l'empathie, renforce aussi bien les relations que les liens émotionnels et régule la réactivité au stress.

L'endorphine

La dernière hormone du plaisir, l'endorphine est associée à la pratique du sport et de l'activité physique, comme la randonnée, la course à pied, l'équitation, le vélo, la natation ou la danse. Cet analgésique naturel nous amène à nous dépasser malgré les douleurs physiques. La sensation de plaisir générée par l'endorphine aide à réduire le stress, l'anxiété, la tristesse, la dépression légère et la tension. De plus, elle améliore la mémoire et la bonne humeur.

Comment stimuler les hormones du bonheur ?



Maintenant que nous avons détaillé les 4 hormones du bonheur, il est intéressant de savoir comment stimuler sérotonine, dopamine, endorphine et oxytocine pour gagner en équilibre et bonheur !

Baisse du système immunitaire, côlon irritable, troubles du sommeil, anxiété, migraine et dépression sont quelques-uns des symptômes d'un manque de sérotonine. En cas de déficit en sérotonine, il est possible de recourir à diverses solutions pour retrouver son équilibre interne.

On peut augmenter **la sérotonine** par les plantes médicinales et certains aliments : bananes, noix, kiwis, tomates, ananas, prunes, curcuma, chocolat noir, thé vert, poissons maigres, pain et pâtes à base de céréales complètes... S'hydrater régulièrement, s'exposer à la lumière du jour pour rééquilibrer notre horloge biologique et pratiquer régulièrement des exercices physiques aide aussi à la production de sérotonine, tout comme les activités sociales avec des amis et des proches.

La dopamine quant à elle peut être régulée grâce à différentes actions : faire de l'exercice, développer une activité créative, cumuler des réussites, méditer ou écouter de la musique. Il est cependant très important de bien faire la différence entre bonheur et plaisir, la dopamine pouvant procurer de brefs instants de plaisir immédiat, au détriment de moments profonds de bonheur durable, par la consommation d'aliments sucrés ou l'utilisation abusive des réseaux sociaux notamment.

L'oxytocine sera favorisée grâce à des conversations agréables, des mots affectueux, de la tendresse, des câlins, une ambiance conviviale, le partage de moments chaleureux.

Enfin, **l'endorphine** sera plus facilement sécrétée par le rire, l'activité sexuelle, la pratique du sport et d'activités extrêmes.

Nos psychologues expliquent que ces quatre substances sont fondamentales pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Dans d'autres types de problématiques, comme une dépression profonde de laquelle vous n'arrivez pas à vous relever, il sera important de recourir à un suivi comme la psychothérapie pour la surmonter.

20 idées d'activités pour s'amuser à la plage !

Avec les coquillages...



Ramasser des coquillages

Dessiner des visages avec des coquillages

Faire un cadran solaire avec 1 bâton et 12 coquillages

Trouver des coquillages percés pour faire des colliers

Faire des mini-parasols avec des bâtons et des coquillages chapeaux-chinois !



Avec le sable...

Creuser un tunnel

S'enterrer dans le sable

Créer un dessin végétal avec des algues

Créer des formes en relief

Construire un château de sable

Dessiner sur le sable ou écrire son prénom

Faire un morpion géant sur le sable

Construire un circuit pour les billes

Faire un rempart contre la marée qui monte

Dessiner une marelle



Avec l'eau de mer ...

Creuser un grand trou et le remplir d'eau



Chasser les crabes

Sauter dans les vagues

Course de remplissage de seau avec un petit récipient (pour 2 joueurs min)

Faire une bataille de pistolet à eau



Manger sur le pouce n'aura jamais été aussi agréable : des repas à apporter qu'il faut essayer sans hésiter!

Avec les heures supplémentaires et le temps consacré à nos occupations en semaine, notre horaire chargé nous laisse parfois bien peu de temps pour prendre un petit-déjeuner ou un lunch décent. Que ce soit pour le petit-déjeuner ou le repas du midi, il est tout à fait possible de manger bien et santé sur le pouce tout en réduisant les dépenses inutiles.

Pour des repas express goûteux et bourrés de vitamines, sortez vos pots Mason et préparez ces repas à l'avance (le pot Mason standard est parfait puisqu'il correspond à une portion idéale pour maintenir un poids santé). Sans plus tarder, voici des repas sur le pouce qu'il faut essayer...

L'œuf en pot

Versez un œuf brassé, du bacon émietté, des épinards et du fromage râpé dans un pot Mason avant de faire cuire le tout rapidement au four à micro-ondes.

Un délice.



Le super Oméga



Petits fruits, yogourt grec et 2 c. à soupe de graines de chia. Vous aurez vos portions de fruits et votre dose d'oméga pour la journée. Tout un booster !

Œuf style Frittata

Ce repas demande un peu plus de préparation la veille, mais il en vaut la peine. Faites cuire des cubes de pommes de terre, une saucisse coupée en tronçons et du chou râpé. Le lendemain, versez vos ingrédients dans un œuf brassé et faites cuire le tout rapidement au four à micro-ondes.



Le pot sushi

Inspirez-vous de vos sushis préférés pour élaborer ce pot "sushi" délectable : Riz collant, carotte en juliennes, concombre en juliennes, chair d'avocat en morceaux, algues nori, gingembre mariné, wasabi. Avant de déguster, n'oubliez pas de rajouter votre sauce soya!

Idées de recettes de smoothies



Le classique « Fraise-Banane »

1 banane
 1 tasse de fraises
 1 tasse de yogourt aux fraises
 1 tasse de jus d'orange

Smoothie Vert (pomme verte, mangues et épinard)

1 pomme verte (avec la pelure)
 1 tasse de mangues congelées
 1 tasse de bébés épinards
 ½ tasse de yogourt grec nature
 1 tasse de jus de pomme
 ¾ de tasse d'eau (facultatif)

Smoothie aux fruits des champs

2 tasses de fruits des champs congelés ou frais
 1 tasse de jus d'orange
 1 tasse de yogourt aux framboises ou aux fraises
 5 ml de miel

Smoothie « exotique »

2 bananes
 3 kiwis
 1 mangue
 1+1/4 de tasse de jus d'ananas (ou orange ou pêche)
 2 cuillères à soupe de miel

Smoothie mangue et banane

1 banane
 1 mangue
 ½ tasse de yogourt nature
 1 tasse de glaçons (facultatif)

Mettre les ingrédients dans un mélangeur et réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.

Jacques a dit...

Faites bouger votre enfant en jouant avec ces activités amusantes et physiques.
Vous décidez QUAND et SI vous dites « Jacques a dit »

Secouer le corps en sautant de haut en bas

Tourner en rond

Faire une roue

Faire un saut périlleux

Agitez vos bras au-dessus de votre tête

Marcher comme un ours sur les 4 pattes

Marcher comme un crabe

Sauter comme une grenouille

Marchez sur vos genoux

S'allonger sur le dos et pédaler les jambes en l'air comme sur un vélo

Faire semblant de s'asseoir sur une chaise invisible 5 fois.

S'asseoir, se mettre debout, s'asseoir, etc...

Tenir les bras à droits à côté du corps puis faire des cercles avec eux dans l'air

Sauter sur le pied gauche 10 fois

Sauter sur le pied droit 10 fois

Sauter comme un lapin

Tenir en équilibre sur le pied gauche en comptant jusqu'à 10

Tenir en équilibre sur le pied droit en comptant jusqu'à 10

Se pencher et toucher les orteils, 10 fois

Se pencher en arrière et essayer de tenir le pied droit avec la main gauche, sans tomber

Montrer les muscles des bras

Crier

Se pencher en arrière et essayer de tenir le pied gauche avec la main droite, sans tomber

Se poser sur le sol et s'étirer aussi loin que possible en comptant jusqu'à 10

Faire semblant de lancer un ballon dans un panier de basketball, 10 fois

Faire semblant de sauter à la corde, 10 fois

Faire semblant de monter à cheval

Faire semblant de laver les vitres

Faire 5 des plus grands pas en avant possibles

Faire semblant de soulever une voiture

Faire la danse la plus étrange qu'il soit possible d'imaginer

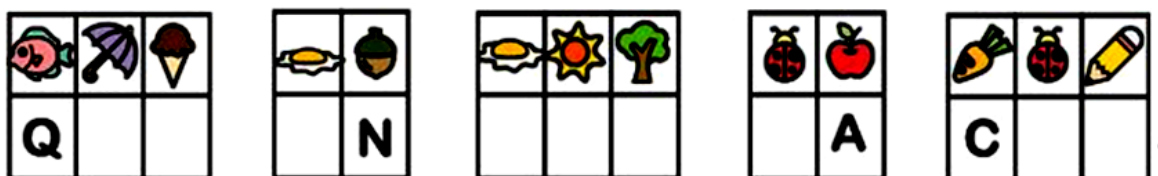
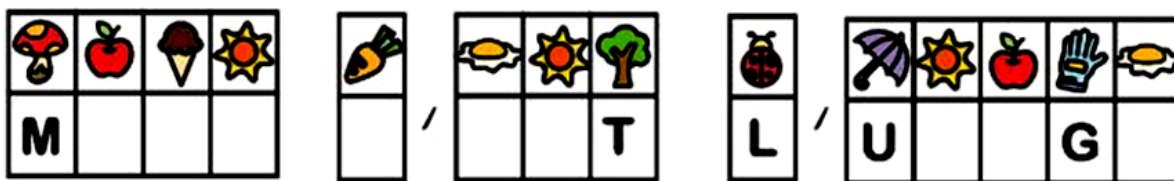
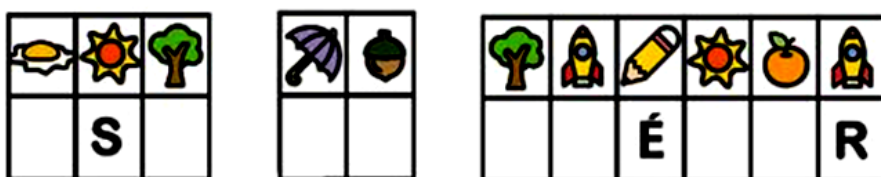
Blog et Page Facebook : S'éveiller et s'épanouir de manière raisonnée



Message codé



Chaque dessin représente toujours la même lettre.
Inscris les lettres qui manquent dans les cases vides et trouve la citation.



CHERCHE ET TROUVE

RETROUVE LES OBJETS DE DROITE ET ENCERCLE-LES DANS LE DESSIN CI-DESSOUS.



En vacances, vous êtes plutôt ?



À voyager



À faire des activités



À nager



À rester sous le parasol



À tout photographier !

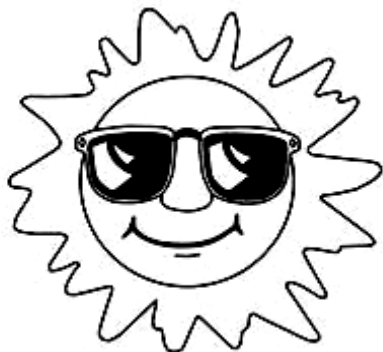


À bronzer

Mots croisés sur les vacances

Dans cette grille, trouve les 23 mots sur les vacances.

aimer - amis - août - avion - beau - camping - chaleur - chalet - chaud - cinéma - été - famille - jouer - juillet - lire - lit - magasin - minuit - piscine - plage - sports - vacances - voyager



15.

20.

1.

18.

2.

23.

3.

14.

17.

4.

21.

5.

6.

13.

7.

8.

19.

22.

9.

16.

10.

11.

12.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

a

n

c

e

a

h

r





Le Conseil d'administration

Marie-France Cummings, présidente

Suzie Leblanc, vice-présidente

Josiane Bourgeois-Marcotte, secrétaire-trésorière

Alex Durand, administrateur

Bryan Bernier, administrateur

Monique Renaud, administratrice

Nathael Landry, administrateur

Les employées

Johanne Vigneau, intervenante auprès des personnes vivant des problèmes de santé mentale

Manon Miousse, intervenante auprès des parents et des proches

Noémie Chevarie, étudiante

Rachelle Leblanc, directrice

Page 9

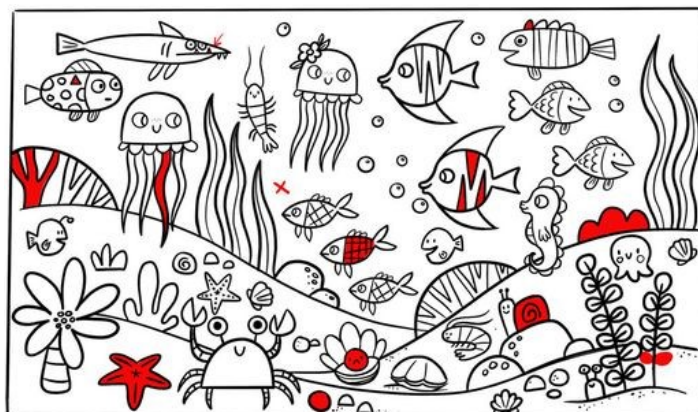
Message codé

La connaissance est un trésor, mais
c'est l'usage qui en est la clé.

Page 11



Page 13



Page 12

Mots croisés

Donc cette grille, trouvez 23 mots sur les vacances.

liste : amis - août - avion - beau - camping - chalet - chapeau - chaudière - cinéma - été - famille - gouter - juillet - lire - lit - magasin - minuit - piscine - plage - sports - vacances - voyage.

15. a 1. V o y a g e r
v 18. g
i 2. P L a g e 23.
3. v a c a n c e s i s e
M 14. o 17. i s e
i u m i 4. c i n e m a
5. L i t p n 6. J o u e r
L 13. 7. L i r e u 21.
8. b e a u n 19. i 22. R
m 16. g c h a l e t e
S i a g c h a l e t e
S i a e
10. m i n u i t
e d
11. S p o r t s

20. M

cahierimg.com