



L'Éclaircie

Journal d'été 2024



i.pining.com

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



Bonjour à vous,

Avec l'été qui s'amène, le soleil revient tout comme les nombreux étudiants madelinots. Je me présente, Véronick. Je serai au Centre communautaire l'Éclaircie pour l'été 2024. Je suis bachelière en psychologie de l'Université Laval et je compte poursuivre mon parcours universitaire vers une maîtrise à l'automne. Le Centre communautaire l'Éclaircie m'a attirée puisqu'il me permet de m'impliquer quant à la cause de la santé mentale et de mieux découvrir ma communauté.

Dans un esprit estival, le journal de cet été vous présente les bienfaits que la nature peut vous apporter, tant physiquement que psychologiquement. On y retrouve également trois façons différentes de profiter de ces bienfaits. Saviez-vous qu'il est possible d'expérimenter la nature à même son salon?

À bientôt et au plaisir de vous côtoyer cet été,

Véronick Lapierre

Quelques conseils pour favoriser la bonne santé mentale pendant l'été

Voici des idées simples, mais efficaces, pour préserver votre bien-être mental pendant la belle saison :

- Sortez au grand air et respirez à pleins poumons
- Commencez (ou continuez) à faire régulièrement de l'exercice
- Mangez sainement
- Dormez un nombre suffisant d'heures
- Restez en contact avec vos amis
- Limitez le temps passé devant les écrans et sur les médias sociaux.

La période estivale se prête à la détente et peut être l'une des plus agréables de l'année. Misez sur ces habitudes saines et profitez pleinement de la beauté de la nature et de la douceur de l'été!

Adapté de : commissionsantementale.ca/billets-de-blogue/59911-prendre-soin-de-sa-sante-mentale-pendant-la-pause-estivale/ - Nicole Chevrier .

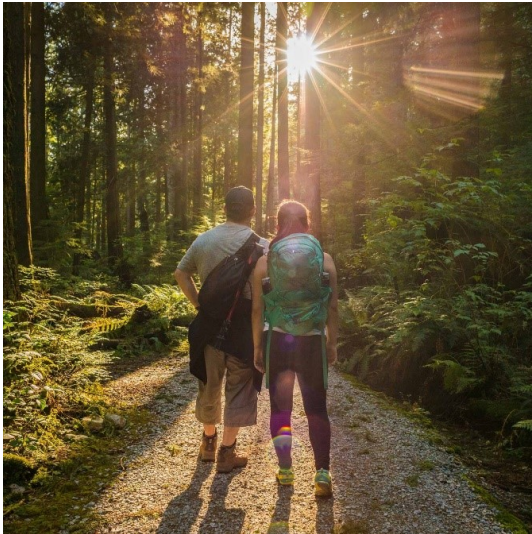
Dans ce numéro



Message de l'étudiante	2
Conseils pour favoriser la bonne santé mentale	2
La nature et ses bienfaits sur le corps et l'esprit	3-4
5 bienfaits de la nature sur le cerveau	5
Le contact avec la nature	5
Relie les points	5
Trouve les différences	6
Sauras-tu retrouver le bon chemin ?	7
Solutions des jeux	8

La nature et ses bienfaits sur le corps et l'esprit

C'est prouvé, être en contact avec la nature apporte de nombreux bienfaits. Et pas toujours besoin d'aller loin: le petit parc près de chez soi peut très bien faire l'affaire. Profitons de toutes les occasions de mettre le nez dehors et de prendre une bonne dose de nature.



shutterstock.com · 2049942140

Pourquoi la nature nous fait du bien?

1. Une occasion de se déconnecter

Avec nos journées bien remplies et tout le temps qu'on passe devant les écrans, sortir prendre l'air permet de s'accorder une pause. Assis au pied d'un arbre ou sur un banc, et même en marchant, on en profite pour respirer à fond, ce qu'on a tendance à oublier de faire dans le train-train quotidien.

La nature n'est-elle pas un endroit de choix pour mettre son cellulaire de côté? Méfions-nous du piège qu'est celui de vouloir tout prendre en photo. Et surtout du temps fou mis à obtenir la photo parfaite pour les réseaux sociaux. Posons notre écran plus souvent pour savourer pleinement l'instant présent!

2. Un effet à la fois apaisant et stimulant

Par ses effets positifs sur le cerveau, la nature :

1. apaise, détend et calme
2. réduit le niveau de stress
3. améliore la concentration
4. «booste» notre énergie
5. favorise la créativité et aide à trouver des solutions aux problèmes

La nature et ses bienfaits sur le corps et l'esprit

3. Un plaisir pour les sens

Se laisser bercer par le chant des oiseaux ou le bruit d'un ruisseau, admirer les différentes nuances de verts des arbres, se mettre les mains dans la terre en jardinant, enlacer un arbre (oui, oui!), marcher pieds nus dans l'herbe, respirer l'odeur de sous-bois ou le parfum des fleurs sont autant de façons d'éveiller nos sens et de s'émerveiller devant la nature.

On n'a qu'à ralentir et à être attentif à ce qui nous entoure, quel que soit le coin de nature dans lequel on se trouve. Profitons-en à longueur d'année, car chaque saison offre son lot d'expériences uniques.

4. Une santé améliorée

Selon des centaines d'études médicales, des villes plus vertes pourraient diminuer environ 39 % la prévalence du stress, 7 % la prévalence de la dépression, 14 % le risque de diabète, 13 % le risque d'hypertension artérielle et 10 % à 20 % la mortalité générale prématurée.

À ce titre, des médecins du Québec se sont récemment mobilisés pour le verdissement urbain afin de protéger les arbres, les boisés et les milieux naturels et de promouvoir une plantation massive d'arbres. «Passer du temps dans la nature» deviendra peut-être la prescription médicale la plus populaire!

Comment profiter des bienfaits de la nature?

1. En forêt, au ralenti

Pourquoi ne pas prendre un «bain de forêt»? Les Japonais sont depuis longtemps adeptes de cette pratique. Le *shinrin-yoku* consiste à faire une marche très lente dans la nature. On ne vise pas la mise en forme, mais le bien-être. Durant cette méditation de pleine conscience, on porte notre attention sur notre respiration et le bruit de nos pas. À essayer lors de votre prochaine escapade dans un boisé ou une forêt.

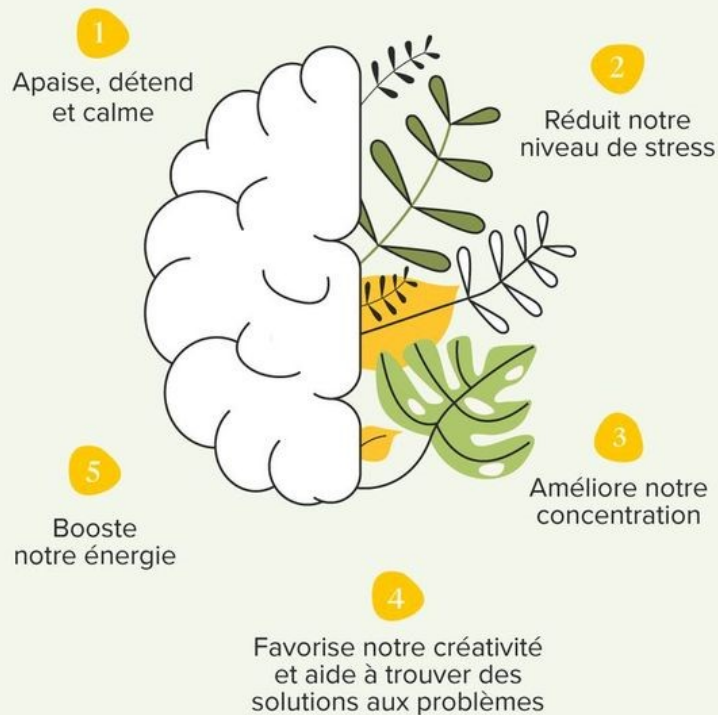
2. Dans sa cour ou dans un parc

Marche, yoga, lecture... Toutes les occasions sont bonnes de se (re)connecter à la nature! On peut aussi faire un pique-nique, seul ou entre amis, observer les oiseaux, s'amuser à identifier des plantes et des arbres, jardiner à la maison ou dans un jardin communautaire, faire un tour de canot ou de kayak, courir ou faire du vélo dans un sentier.

3. Chez soi, en attendant

On peut aussi goûter à la nature en écoutant par exemple une *playlist* de sons de la nature, en feuilletant un magazine de voyages ou un livre de beaux paysages, en s'occupant de notre terrarium ou en s'offrant des fleurs, tout simplement. Voilà de quoi nous faire patienter en attendant notre prochaine sortie verte!

5 bienfaits de la nature sur notre cerveau



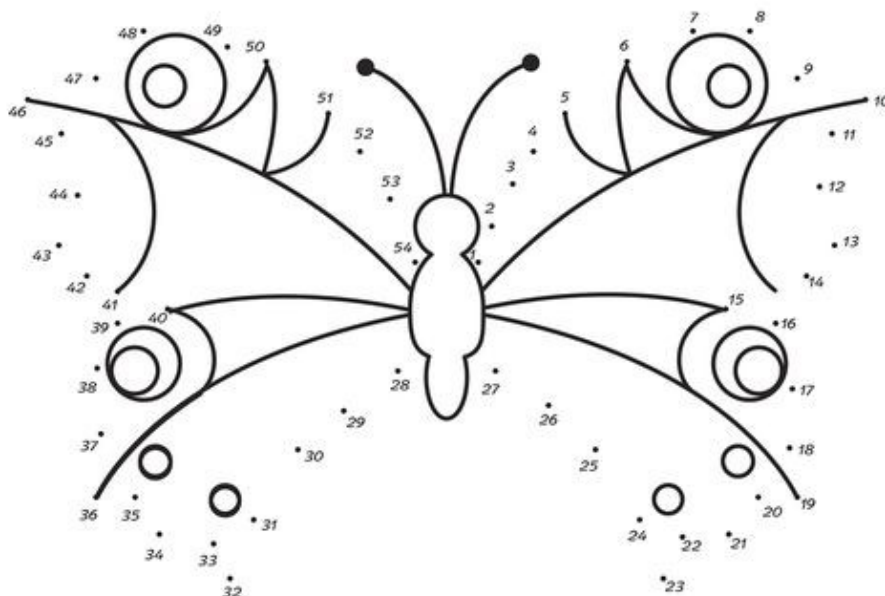
montougo.ca

le contact avec la NATURE



@lesptitsfutes

Relie les points pour former un beau papillon. Tu peux aussi le colorier.



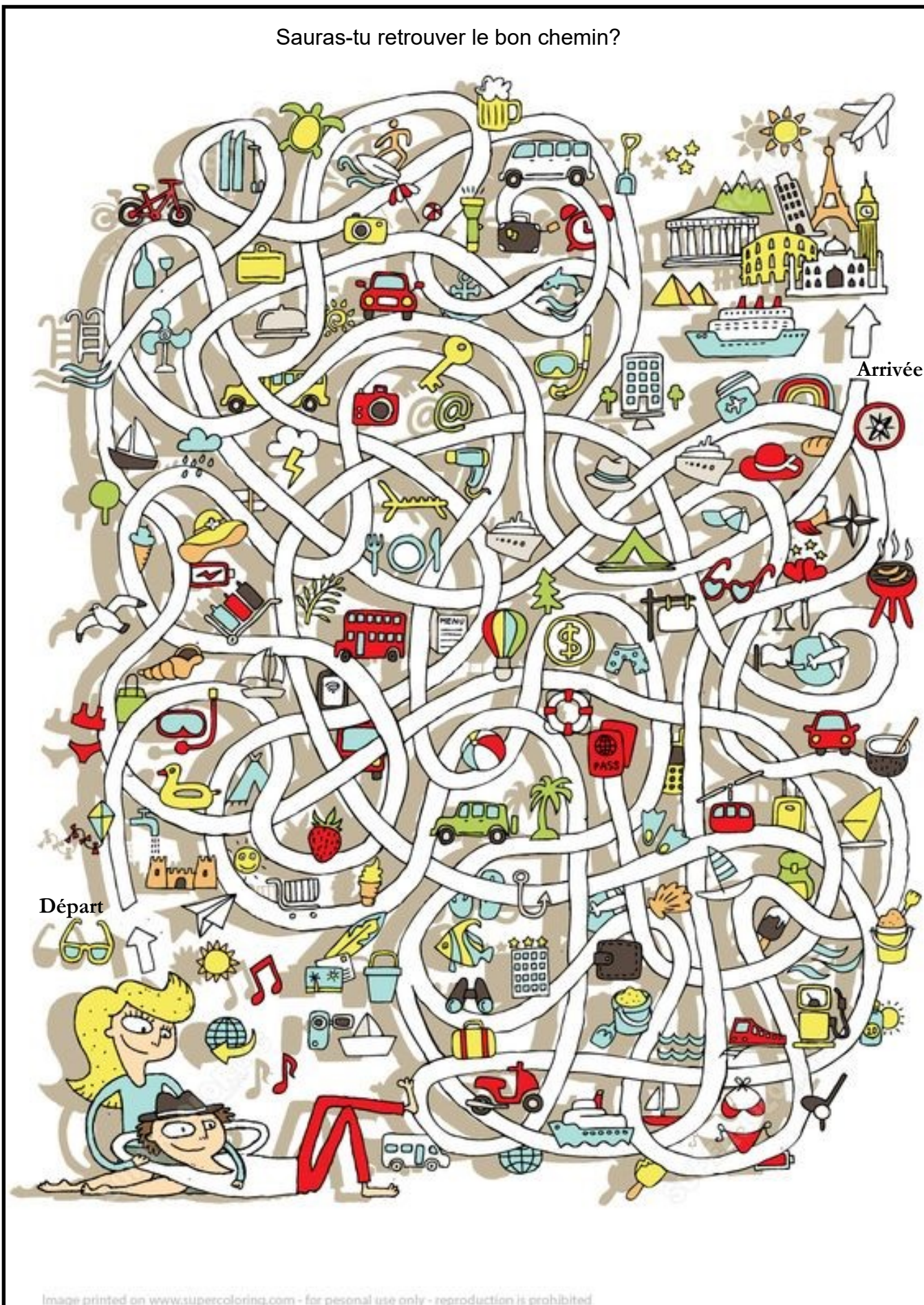
mome.net



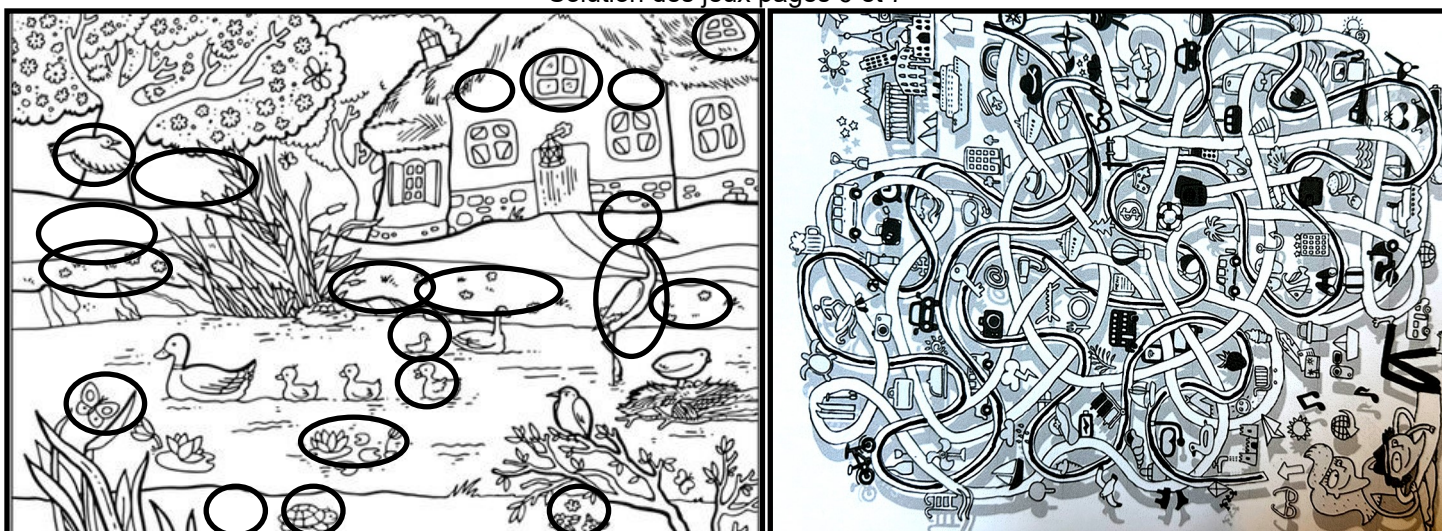
Trouve les 20 différences



Sauras-tu retrouver le bon chemin?



Solution des jeux pages 6 et 7





 Chaque enfant est unique.

Les enfants
 sont comme des papillons dans le vent.
 Certains peuvent voler plus haut que
 d'autres mais chacun d'entre eux vole
 à sa façon. Pourquoi donc les comparer?
 Chacun d'entre eux est différent.
 Chacun d'entre eux est unique.
 Chacun d'entre eux est beau et
 incomparable.

lespetitsloulousbricoleurs.over-

Crédit photo: Meggie Turbide



Le Conseil d'administration

Marie-France Cummings, présidente
 Suzie Leblanc, vice-présidente
 Josiane Bourgeois-Marcotte, secrétaire-trésorière
 Alice Boudreau, administratrice
 Jean Bouffard, administrateur
 Noémie Chevarie, administratrice
 Myriam Gaudet, administratrice

Les employées

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