

# CHRONIQUE DU BIEN-ÊTRE

## L'importance de la santé mentale

### INTRODUCTION

Du 3 au 9 mai, nous soulignons l'importance de la santé mentale. Cette année marque la 70<sup>e</sup> édition de la semaine de la santé mentale. L'association canadienne pour la santé mentale nous propose donc d'apporter une très grande importance aux émotions afin de les nommer, les gérer, les comprendre, etc. Ils ont créé le #ParlerPourVrai afin de parler de nos émotions à travers les médias sociaux. Pour plus d'information, visiter le <https://mentalhealthweek.ca/fr/>

À l'intérieur de votre trousse, vous trouverez le calendrier du bien-être, un journal de gratitude, des pages d'activités et d'autres gâteries. Nous espérons que ces activités embelliront votre quotidien.

**Voici quelques applications gratuites que vous pouvez télécharger sur votre téléphone intelligent.**

- ParticipACTION (exercices physiques)
- Insight Timer (méditation)
- Headspace : Meditation & Sleep
- Yoga for Beginners : Mind+Body

### PENSONS-Y...

La santé mentale est souvent perçue comme un sujet tabou. Cependant, elle est extrêmement importante afin d'atteindre un bien-être optimal et de se sentir bien dans sa peau. La santé mentale est aussi importante que la santé physique. En ce temps de pandémie, l'isolement apporte plusieurs défis. Il est donc essentiel de s'en occuper et de demander de l'aide au besoin. N'ayez pas peur d'en discuter et de dire les vraies choses.

Une santé mentale optimale permet aux gens d'atteindre leur plein potentiel, de gérer leur stress, d'être productifs et de maintenir des relations saines. Voici quelques suggestions pour améliorer votre bien-être :

- Faire de l'exercice physique
- S'assurer de bien dormir
- Rire
- Bien manger
- Prendre du temps pour soi



## SENTIERS PÉDESTRES DE LA VALLÉE

À Memramcook, il y a plusieurs sentiers à découvrir. Voici quelques endroits où vous trouverez des pistes pour marcher en plein air:

- Parc Naturel Haut-du-Ruisseau
- Parc LeBlanc
- Piste de marche (École Abbey-Landry et Club d'âge d'or Berceau)

\*Si jamais vous êtes à la recherche de nouveaux sentiers, vous pouvez télécharger l'application suivante : [AllTrails](#)

## RECETTE - BOULES D'ÉNERGIE

Ingrédients : 2 tasses de flocon d'avoine, 1 tasse de miel, 1/2 tasse de noix de coco râpée, 1 tasse de beurre d'arachide naturel, 1/4 tasse de graines de chia et de graines de lin, 1/2 tasse de pépites de chocolat noir



-Mélangez le tout et formez des petites boules pour ensuite les placer au réfrigérateur (*Source : FIT4me*)

## RECETTE - BOMBE POUR LE BAIN FAIT MAISON

1. Mélangez 1/2 tasse de bicarbonate de sodium, 1/4 de tasse de sel et 1/8 tasse de fécule de maïs dans un bol

2. Dans un autre bol, mélangez 2 c. à soupe d'huile végétale, 2 c. à soupe de jus de citron et 20 gouttes de l'huile essentielle de votre choix (possible d'ajouter du colorant)

3. Ajoutez les deux mélanges ensemble

4. Mettre le nouveau mélange dans un moule (ex : moule à muffins)

5. Laissez sécher 2 jours à l'air libre (*Source : Moi d'abord*)



## Ressources santé mentale

- Ligne d'écoute CHIMO  
1-800-667-5005
- Jeunesse, J'écoute 1-800-668-6868
- Service canadien de prévention du suicide (SCPS)  
1-833-456-4566
- Centre de santé mentale Vitalité (Moncton)  
506-862-4144
- Services de traitement des dépendances d'Horizon  
506-856-2444
- Télé-Soins pour plus d'information sur les ressources disponible 811

Par : Adèle Belliveau