



Canadian Mental
Health Association
Champlain East

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Soumis par : L'Association canadienne pour la santé mentale

L'ACSM Champlain Est ouvre les inscriptions pour les marches bien-être d'été

À l'approche de l'été, l'ACSM Champlain Est encourage les membres de la communauté à prendre soin de leur bien-être mental de manière proactive en pratiquant des activités en plein air. Les inscriptions sont désormais ouvertes pour les « Marches bien-être d'été » organisées par l'association, qui auront lieu les mardis soir à la ferme de lavande Braydale, à Moose Creek.

Bien que ces marches offrent un cadre accueillant et pittoresque, les bienfaits de la participation vont bien au-delà du simple plaisir de passer une agréable soirée en plein air. De plus en plus de données soulignent le lien étroit entre l'activité physique et la santé mentale. Il a été démontré que même une activité physique modérée, comme la marche, réduit les symptômes d'anxiété, de dépression et de stress. L'activité physique aide à réguler le cortisol, la principale hormone du stress de l'organisme, tout en stimulant la libération d'endorphines, de dopamine et de sérotonine, des substances chimiques qui jouent un rôle clé dans la régulation de l'humeur et l'équilibre émotionnel.

Une activité physique régulière peut également améliorer la qualité du sommeil, augmenter le niveau d'énergie et renforcer les fonctions cognitives globales. Pour beaucoup, l'exercice constitue un moyen naturel de gérer les facteurs de stress quotidiens, en permettant à la fois de se ressourcer mentalement et de ressentir un sentiment d'accomplissement. À long terme, intégrer l'activité physique couramment peut renforcer la résilience, aidant ainsi les individus à mieux faire face aux difficultés et à maintenir une humeur plus stable.

Passer du temps en plein air apporte un autre avantage non négligeable. Il a été démontré que le contact avec la nature contribue à réduire le stress, à améliorer la concentration et à procurer un sentiment de sérénité accru. Le cadre de la ferme de lavande Braydale offre aux participants un environnement paisible qui favorise naturellement la détente et la pleine conscience, deux éléments essentiels au maintien d'une bonne santé mentale.

Les « Marches bien-être d'été » sont conçues pour être accessibles à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique. Chaque mardi soir, les participants auront l'occasion de marcher à leur rythme tout en découvrant, s'ils le souhaitent, des ateliers bien-être disséminés le long du parcours. Ces ateliers proposent des stratégies simples et pratiques, telles que des exercices de respiration, des techniques d'ancrage et des pratiques de pleine conscience, que les participants pourront intégrer à leur quotidien.



**Canadian Mental
Health Association**
Champlain East

**Association canadienne
pour la santé mentale**
Champlain Est

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Outre les bienfaits physiques et psychologiques, des programmes tels que les « Marches bien-être » favorisent également les liens sociaux. Le fait de partager des expériences positives dans un cadre communautaire et solidaire peut atténuer le sentiment d'isolement et renforcer le sentiment d'appartenance, autre facteur clé du bien-être général.

Afin de rendre le programme plus accessible, un service de transport en autobus gratuit et limité sera mis en place au départ d'Alexandria et de Cornwall, avec des arrêts possibles le long du trajet. Ce service est rendu possible grâce à un financement de la Fondation Trillium de l'Ontario.

À mesure que les journées s'allongent et que le temps devient plus clément, l'été offre une occasion idéale d'adopter des habitudes saines qui favorisent à la fois le bien-être physique et mental. En alliant une activité physique douce, des moments passés dans la nature et des outils pratiques de bien-être, les « Marches bien-être » de l'ACSM Champlain Est constituent un moyen simple mais efficace de donner la priorité à la santé mentale.

Les participants doivent s'inscrire à l'avance pour les « Marches bien-être ». Vous pouvez vous inscrire en vous rendant sur la page des événements du site Web de l'ACSM Champlain Est à l'adresse www.cmha-east.on.ca ou en appelant Chantal au 613-557-7493. Le nombre de places étant limité, il est recommandé de s'inscrire rapidement.

AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.