

Bien vivre avec AIMGA

VOL.7- LA NATURE DE GUÉRISON



APERÇU

La nature est partout autour de vous, et ce mois-ci, nous vous encourageons de puiser dans la beauté de la nature pour soutenir dans l'ensemble votre bien-être., incluant votre santé physique et psychologique. Les études sont en train de montrer la croissance des bénéfices associés avec l'expérience de « admiration » de la nature, incluant la diminution des symptômes de stress et de trouble du stress post- traumatique, la cognition aiguisée, et l'augmentation des sentiments de bonheur pure et d'une vie satisfaisante. Il y en a plein de façon de s'immerger dans la nature, y compris aller marcher, randonnées, balades à vélo, ou courir dehors, visiter les parcs locaux ou les espaces verts, pratiquer les méditations de plein conscience, l'imagerie guidée, baignade en forêt, et plein d'autres. Dans ce volume du bulletin d'information de Bien Vivre avec AIMGA (BVAA), nous espérons que vous apprécierez l'été et le beau temps qui vient avec lui à travers la connexion avec de la nature et le fait de faire une certaine guérison par vous-même. Vous apprendrez quelque conseils pratique pour soutenir votre bien-être à travers les grandes espaces.

Sources: [Greater Good Science Centre, 2018](#); [Jimenez et al., 2021](#); [Participaction, 2023](#); [Tillmann et al., 2018](#); [American Psychological Association, 2020](#);



RAPPELS DE SANTÉ!



- **Éviter les coups de chaleur** en portant des vêtements de protections appropriés pendant la journée lorsque l'indice de UV est de +3 (chapeau, lunettes de soleil, vêtements de couleurs claires), boire suffisamment d'eau, et porter de la crème solaire. En savoir plus sur la façon de comment rester en bonne santé malgré la chaleur grâce à ces conseils de [Santé Canada](#) ou lisez notre [bulletin de Mai](#).
- **Pratique de la sécurité routière quand vous faites du vélo:** s'assurer que vous avez un casque bien ajusté, utilisez une cloche ou votre voix pour alerter les piétons avant de passer, éviter le grandes vitesses (il est parmi les principales causes de blessures liées au cyclisme chez les jeunes), utilisez les pistes cyclables et éviter rues très fréquentées, connaître et obéir les règles de la circulation routière, et faire du vélo avec un copain. C'est important de se rafraîchir sur les signaux et les règles de la circulation routière pour votre province spécifique.
- **Lors d'une randonnée ou d'un camping dans l'arrière-pays:** planifier à l'avance et arriver préparé, ne vous

aventurez pas hors des sentiers battus, s'habiller en couches, emporter de l'eau supplémentaire et des outils de survie (ex., trousse de premiers secours, vaporisateur anti-ours, allumettes), voyager avec les autres, apporter une boussole et une carte et savoir les utiliser, télécharger l'application AllTrails (tous les sentiers).

- Vérifier ce qui suit : l'application de planification de voyage [AdventureSmart](#), [Blog des Parcs](#), & [10 règles d'or](#).
- Pour ceux qui vivent en territoire des Ours, savoir **comment éviter une rencontre avec un ours** est essentiel pour profiter de la nature en toute sécurité. C'est important de 1) Faire beaucoup de bruits et de voyager en groupe, 2) soyez conscient de votre environnement (alentours) et regardez/écoutez pour les ours et leurs signes (ex., des pistes, crottes, fouilles, bûches déchirées, ou rochers renversés), 3) garder votre animal de compagnie en laisse, et 4) emporter un vaporisateur anti-ours et savoir comment l'utiliser.



SIGNAUX D'ALERTE

- 1 Si vous voyez un ours, suivez ces étapes:**
 restez calme, parlez à l'ours fermement and calmement, reculez lentement, faites-vous paraître grand, et ne laissez pas tomber votre sac à dos, car cela pourrait fournir une protection.

 - [Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur le vaporisateur anti-ours et comment l'utiliser.
 - [Cliquez ici](#) pour plus de conseils sur quoi faire si un ours s'approche or attaque, conseils pour le camping arrière-pays.
- 2 Si vous vous êtes perdu lors d'une randonnée ou d'un séjour en camping,**
 c'est important de suivre la S-T-O-P acronyme. S – signifie arrêter (stop), rester sur place, et calmez-vous (rester calme), T – signifie penser, O – signifie observer, et, P – signifie plan. Vous pouvez lire plus à propos de ces acronymes et quoi faire ici dans cet [article](#). Appelez si vous êtes

capable (appel 911) et partagez votre localisation et utilisez vos coordonnées or repères GPS pour aider dans vos sauveteurs à localiser votre emplacement) ou essayer d'envoyer un message si votre appel ne passe pas.

- 3** Lors de l'exploration de la nature dans les mois d'été, c'est important de connaître les signes et les symptômes du coup de la chaleur. Appelez au 911 ou votre numéro d'urgence local immédiatement si vous avez des soucis pour quelqu'un dont la température corporelle est élevée et est soit inconscient, confus ou a arrêté de transpirer ([Health Canada, 2022](#)).

[Cliquez ici pour plus d'information sur le coup de chaleur.](#)



CONNEXION AVEC DES VIDÉOS SUR LA NATURE:



[En savoir plus davantage sur la nature comme une prescription en matière de santé mentale.](#)
 (Chercheurs de Stanford)



[Discussion TEDx sur la nature et la sante](#)



[Marche de méditation guidée en forêt](#)

SAVIEZ-VOUS?



Les experts de AIMGA sont disponibles pour parler avec votre organisation sur ce sujet.
 Réserver votre présentation aujourd'hui par email drew@aimga.ca

Pout plus information, consulter la version complète de « [Bien vivre ave AIMGA](#) » bulletin en scannant le code QR en bas avec votre téléphone



<https://aimga.ca/wp-content/uploads/7.July2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>

Merci Jocelyne Bukeyenza pour le service de traduction.