

Les bienfaits de la vitamine N (Nature) sur la santé mentale.

Le plein air permet de soulager l'anxiété, le stress et la dépression. Ce que vous voyez, entendez et vivez dans la nature peut améliorer votre humeur du moment. Il suffit de quelques minutes en plein air pour soulager le stress, tel que mesuré par la **tension musculaire**, la **pression artérielle** et l'**activité cérébrale**. Le temps passé à l'extérieur réduit considérablement le cortisol, qui est l'hormone du stress. La nature stimule également les niveaux d'endorphine et la production de dopamine, ce qui contribue au **BONHEUR!**

Plusieurs activités extérieures sont offertes aux quatre coins de la vallée de la Matapédia et ces dernières respectent les normes sanitaires et la distanciation sociale en vigueur. On a qu'à penser aux sentiers de ski de fond du Lac-au-Saumon et d'Amqui, la raquette au parc des Pompes à Amqui ou à Ste-Marguerite, la glissade, les anneaux de glace à Amqui et Causapscal, le ski alpin à Val d'Irène. Ou encore, ça peut être aussi simple qu'une promenade à pieds de quelques minutes dans votre quartier!

Ajoutez une sortie à l'extérieur à votre horaire quotidien. Dix minutes d'air pur suffisent pour refaire le plein d'énergie!



**Rayon de Partage
en santé mentale**
67, rue Desbiens, Amqui

**Besoin d'écoute, besoin d'aide, nous
sommes toujours disponibles
pour vous.**

**N'hésitez pas à nous appeler.
Ensemble, gardons le moral !**

 **418 629-5197**
rayondepartage.com

