

Capule Branchés Santé

8 Juillet 2021



Après les séries enivrantes du CH (Hockey-Canadiens de Montréal) et le retour à la vie normale, la période estivale nous invite à nous poser et revenir à l'essentiel. L'été, la belle saison, est un moment propice à la récupération par son climat chaleureux, sa lumière et le temps des vacances pour plusieurs.

Ralentir, respirer, vivre l'instant et pourquoi pas faire le shinrin yoku !

Le **Shinrin yoku** signifie prendre un *bain de forêt thérapeutique anti-stress*. C'est une pratique japonaise qui consiste à « s'immerger » dans la forêt afin de profiter de l'effet relaxant de certaines molécules, appelées phytoncides, qui sont diffusées par la végétation. Le pin, le cèdre, le bouleau, l'érable et le chêne libèrent tous ces molécules. De nombreuses études japonaises ont démontré *les bienfaits physiques et psychologiques* du shinrin-yoku. Reconnue par le corps médical au Japon, elle peut être prescrite pour diminuer le stress et soigner différents problèmes de santé. C'est une pratique de pleine conscience qui sollicite nos cinq sens. Une balade sans téléphone en main, sans appareil photo, simplement soi avec la nature. La durée peut varier. Les Japonais recommandent 20 minutes par jour. Une thérapie peu coûteuse et ressourçant.

Qu'attendons-nous pour prendre notre *bain de forêt* quotidien !

[Entrevue : Les bains de forêt](#), 18 août 2017, Radio-Canada

[Comment profiter des bienfaits du bain de forêt](#), 10 juillet 2020, Psychologie.com

[Récit d'une immersion sensorielle en forêt](#), 8 octobre 2020, La presse touristique

Un article récent « **Un été moins connecté** » nous propose quelques astuces pour diminuer notre temps d'écran et augmenter notre temps extérieur !

1. Rangeons nos écrans ↓ tentation
2. Fixons-nous une limite quotidienne et soyons constant
3. Créons-nous une liste d'activités et acceptons l'ennui (ingrédient essentiel à la créativité)
4. Valorisons les activités rassembleuses (jouer, inviter des amis, sports d'équipe)
5. Optons pour les activités d'écrans *en famille* (films, jeux vidéo, ciné-parc)
6. Donnons l'exemple côté écran (les 3 «PAS» en famille cet été : PAS d'écran pendant les repas, PAS d'écran 1 heure avant le coucher, PAS d'écran dans la chambre)

Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

Déconnecter pour mieux reconnecter au travail !

Voici quelques réflexes sains à adopter pour faire le plein d'énergie et diminuer notre stress au travail, qui occupe tout de même un tiers de notre journée ! Laissons notre imagination nous inspirer et devenons observateur actif de notre environnement.

Que se soit de contempler la nature par la fenêtre, de prendre une pause active à l'extérieur près d'un arbre ou d'une rivière, de ranger notre cellulaire durant cet instant et de nous connecter à nos cinq sens (les odeurs, les textures, l'image, les saveurs ou les sons ambiants).. Que ce soit de marcher pour se rendre au travail lorsque possible, d'apporter des images de nature au bureau ou en télétravail ou de dîner en pleine conscience sans écran ! Toutes ces actions accumulées augmentent notre sentiment de mieux-être sur le moment et le long terme.

Merci à tous nos lecteurs, pour votre présence et prendre le temps de nous lire.

Un bel été à tous !

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques