



Retour des beaux jours, retour du bien-être???

## Description

Crédit visuel : Jürgen Hoth ??? Photographe

**Chronique rédigée par Lucy Malaizé ??? Cheffe du pupitre Sports et bien-être**

La [dépression saisonnière](#) est un concept bien connu de la population canadienne. Dans les pays plus proches de l'hémisphère nord, l'hiver est un passage parfois compliqué à traverser. La connexion entre la [lumière](#) et l'humeur n'est plus à prouver, de même que les effets de la [vitamine D](#) sur le [bien-être](#). Journées plus courtes, peu de soleil, froid, pluie ou neige peuvent s'accompagner d'humeurs moroses, de routines pesantes et d'un mode de vie casanier contraint. Les beaux jours se font attendre, mais quand ils sont là, leurs effets sur la santé mentale et sur la vie quotidienne ne manquent pas de se faire ressentir.

## Changement de paradigme

Arrivée au Canada depuis la France, je craignais plus que tout cet aspect du Canada. « Si tu survis ton premier hiver canadien, tu peux vivre au Canada », m'a-t-on affirmé. « Prépare-toi, amuse-toi et profite des beaux jours, car cette période va être rude », m'a-t-on avertie. Pour être tout fait honnête, cet hiver a été tellement doux que je suis presque d'accord, tant je l'avais envisagé comme un challenge personnel.

Je ne sais pas trop si je dois me réjouir, car cela reviendrait à remercier le [réchauffement climatique](#), mais la résultante est que je n'ai même pas eu à acheter un manteau grand froid et que j'ai eu le temps de souffrir d'une quelconque tristesse saisonnière. Néanmoins, maintenant rendue à la mi-mars, je notifie les conséquences majeures de quelques changements météorologiques sur mon bien-être.

Tel un tournesol, je pense que je ne m'occupe et ne me réveille qu'au soleil. Dans les trains, les cafés, les bibliothèques, je recherche toujours la place la plus proche de la fenêtre, la plus exposée à la lumière, celle où je pourrai bénéficier du moindre rayon de soleil. Je peux faire des concessions sur tout, mais pas sur la luminosité d'un endroit.

Quand les journées se rallongent, que je sens à nouveau la chaleur du soleil sur ma peau, ma liste d'activités change, ma garde-robe change, mes habitudes de [consommation](#) changent, mais aussi et surtout, mon état d'esprit. J'ai la sensation que le retour des beaux jours est une occasion de changer de peau, qui donne le courage de commencer de nouvelles choses et l'envie d'entreprendre plus d'actions.

Tandis que les petites routines quotidiennes m'aident à tenir l'hiver, j'aime au contraire n'en avoir aucune pendant le printemps et l'été, et me laisser porter. Les beaux jours pour moi, ce sont les fruits, les apéros, les cafés en terrasse, et les yeux rouges à cause du pollen. Je me languis des soirées, lorsque le soleil prend tout son temps pour se coucher et se couche petit à petit dans le ciel, nous laissant contempler le spectacle de multiples tableaux.

## Passage à l'action

Voici quelques activités que j'associe au retour des beaux jours et que je recommande d'essayer :

- **Faire son épicerie dans les marchés alimentaires** : En plus de présenter l'avantage d'acheter des produits frais à des producteurs locaux, se balader dans les marchés entre les étalages de denrées est une activité que je chéris en elle-même. Je passe toujours un bon moment, les beaux jours venus, à contempler et à sentir les différentes odeurs des paniers de fruits, bouquets de fleurs, pots d'olives et autres confiseries. Comme Charlie dans *Charlie et la chocolaterie*, je ne sais plus donner de la tête et mon enfant intérieur est ravi. À Ottawa, le [marché des fermiers d'Ottawa](#), encore à couvert pour l'instant, propose des produits locaux à la vente, tous les dimanches.
- **Flâner dans les vide-greniers** : Pour des raisons à la fois environnementales, économiques, mais aussi stylistiques, presque tous mes vêtements et objets décoratifs sont de seconde main. En outre, flâner dans les vide-greniers est à nouveau une activité que j'affectionne en elle-même. Même si je n'achète rien, c'est l'occasion de voir des objets rares et anciens et de discuter avec des commerçants qui ont souvent des histoires à raconter. À Ottawa, [613flea](#) est un marché mensuel prenant place dans le pavillon historique Aberdeen au parc Lansdowne à Ottawa, et qui propose une large gamme d'artisanat, d'antiquités, de vêtements d'époque, de disques, de bandes dessinées ou encore de nourriture.
- **Boire du thé glacé** : Dès que la température se réchauffe, j'adore me préparer des jarres de [thé glacé](#). Je choisis des infusions aux notes sucrées ou fleuries comme la pêche, le citron ou l'hibiscus que je laisse infuser dans une casserole d'eau chaude, puis je verse le contenu dans une grande jarre avec des glaçons. Vous pouvez parfumer le tout avec du sirop, ou encore de la menthe.
- **Étudier et lire au soleil** : Encore à l'intérieur s'il fait trop froid, mais en s'exposant au soleil ou dehors si vous avez la chance d'avoir une terrasse ou un [bon endroit](#) à proximité, prendre un bain de soleil en lisant un livre ne rend que plus agréable la lecture et moins désagréables les visions.
- **Aller courir ou faire du vélo dans les parcs** : Les parcs [Major's Hill](#) ou Strathcona offrent un [cadre propice](#) à des balades ou des joggings agréables, notamment quand le soleil est de la partie.

Loin de vouloir dénigrer les autres [saisons](#) qui ont aussi leurs [qualités](#) et pas très [nettoyage de printemps](#) en ce qui me concerne    le retour des beaux jours est pour moi synonyme de liberté, de f neries et du retour des couleurs.

**Date de création**

17/03/2024

**Auteur**

correction

*default watermark*