



FABULEUSES  
AIDANTES

# Le Reset de L'été

SEMAINE 2 :

The background features a brown and white checkerboard pattern. Several white, multi-pointed starburst shapes are scattered across the grid. A central teal-colored banner with a wavy, hand-drawn border contains the text.

On se remet  
à l'heure

## Chère Fabuleuse,

Après avoir pris du temps à ne “rien faire”, cette semaine je t’invite à remettre ton horloge naturelle à jour. Comme tu le sais, de nombreux facteurs peuvent influencer notre santé mentale. **La quantité de lumière à laquelle nous sommes exposés est un facteur important, souvent négligé, et qui peut avoir un impact considérable sur notre santé mentale.**

Tu as certainement déjà entendu parler du rythme circadien : c’est notre petite horloge interne naturelle ! C’est elle qui guide la libération d’hormones — notamment le cortisol et la mélatonine — qui sont importantes pour réguler notre humeur, notre énergie et ainsi améliorer notre santé mentale.

Elle est affectée par le cycle quotidien de lumière et d’obscurité. La lumière naturelle réduit les symptômes de dépression chez les patients souffrant de trouble affectif saisonnier (TAS), un type de dépression lié aux changements de saisons et de lumière du jour.

La lumière naturelle peut également augmenter la sérotonine (cette hormone du bonheur qui contrôle l’humeur et le bonheur) et nous aide à être moins sensibles aux troubles anxieux et de dépression.



D’un autre côté, la lumière artificielle, comme celle de nos téléphones portables, émet des niveaux élevés de lumière bleue. Cette lumière bleue, à contrario, va perturber notre rythme circadien, surtout si on l’utilise avant de nous endormir

Chère Fabuleuse, c’est une petite astuce toute simple, mais savoir faire de la lumière et de l’obscurité nos alliées nous permettent d’améliorer notre santé mentale ! Cette semaine, je vais donc t’inviter à la régler et à la remettre un peu “à l’heure”.

Brunella

# Mon défi

*Je t'invite à piocher dans ces pistes pour suivre ces 2 objectifs :*

-  t'exposer au maximum à la lumière tout au long de la journée
-  favoriser l'obscurité la nuit pour retrouver un bel équilibre et une santé mentale reboostée.

## *Des idées pour mon défi :*

- \* 1 promenade matinale
- \* 1 repas pris en extérieur, entre amis ou en famille
- \* Installer des miroirs afin de réfléchir la lumière
- \* Éviter la télévision, le téléphone, les tablettes et l'ordinateur (la lumière bleue) une heure avant de se coucher
- \* Créer un petit endroit cocon près d'un point lumineux (un fauteuil face à la fenêtre ?)
- \* Essayer de laisser le soleil nous réveiller le matin en entrouvrant les stores
- \* Ouvrir les rideaux et les stores au maximum afin de laisser entrer la lumière naturelle
- \* Un petit temps de jardinage

*Cette semaine, je fais le plein de lumière et j'anticipe pour les semaines moins lumineuses que j'aurai parfois !*



LA CITATION DE LA SEMAINE

« Parce que la lune n'est pas jalouse du soleil, elle profite de sa lumière. »

— MATSHONA DHLIWAYO