



Par / By **Camélia Mailhot Tanguay**,

ergothérapeute et co-fondatrice d'Horizon / occupational therapist and co-founder of Horizon

Notre territoire : son impact sur nos vies et notre santé

L'identité des Québécois est fortement teintée par son lien avec la nature. Notre région se démarque par sa nature sauvage, sa nordicité et sa grande superficie. Le territoire nous offre une quantité innombrable d'occupations porteuses de sens, que ce soit la chasse, la pêche, la marche, la cueillette, ou simplement vivre au rythme des saisons et préserver des modes de vie en proximité avec la nature.

La littérature scientifique confirme les bienfaits de la nature sur la santé. D'abord, un seuil de deux heures en plein air par semaine est associé à une amélioration significative du bien-être et de la santé¹. Selon un rapport fait pour le compte de la SÉPAQ, l'exposition à la nature présente des bienfaits multiples, notamment une réduction de l'anxiété, de la fréquence cardiaque et de la fatigue mentale².

Our territory: Its Impact on our Lives and our Health

The identity of Quebecers is strongly influenced by their connection with nature. Our region stands out for its wild nature, its nordicity, and its vast expanse. The territory offers us countless meaningful pursuits, whether it be hunting, fishing, hiking, foraging, or simply living in harmony with the seasons and preserving ways of life close to nature.

Scientific literature confirms the benefits of nature on health. Firstly, a threshold of two hours outdoors per week is associated with a significant improvement in well-being and health.¹ According to a report made on behalf of the SÉPAQ, exposure to nature has multiple benefits, including a reduction in anxiety, heart rate, and mental fatigue.²



Questions réflexives sur votre relation au territoire

Reflective Questions about your Relationship with the Territory

Comment vous sentez-vous lorsque vous passez du temps dehors?

How do you feel when you spend time outdoors?

Quels sont les lieux que vous appréciez davantage en nature?

Which are the places in nature that you appreciate the most?

Quels types d'activités extérieures préférez-vous?

What types of outdoor activities do you prefer?

Pour le reste, soyez créatifs et n'hésitez pas à alimenter vos discussions sur ce sujet passionnant!

For the rest, be creative and feel free to fuel your discussions on this exciting topic!

1. White, M.P. et al. *Sci Rep* 9, 7730 (2019).

2. Institut de cardiologie de Montréal (2021). *Les bienfaits de la nature sur la santé globale*. SÉPAQ. https://www.sepaq.com/resources/docs/org/autres/org_icm_rapport_nature_sante_globale.pdf.





Par / By **Camélia Mailhot Tanguay**,
ergothérapeute et co-fondatrice d'Horizon / occupational therapist and co-founder of Horizon

Les activités du quotidien : *Daily activities:* leur pouvoir sur notre santé *their power on our health*

De récentes études ont démontré l'ampleur du pouvoir de nos activités sur notre santé, particulièrement sur le plan de la santé mentale. En effet, certaines de nos activités quotidiennes contribuent à bâtir notre résilience, soit la capacité à rebondir face aux épreuves de la vie. Puisque l'on sait que nos vies sont ponctuées de tempêtes, grandes et petites, la résilience est fondamentale pour les traverser.

Pensez à un moment lumineux de votre semaine. Était-ce un moment avec un proche, un temps passé à observer la nature, une marche, la préparation d'un repas, l'écoute d'une musique, un geste contribuant à une cause qui vous tient à cœur? Ces différents types d'activités ont des impacts positifs sur notre santé. À ce niveau, il n'y a pas de recette toute faite, les activités qui nous font du bien diffèrent d'une personne à l'autre. On vise à trouver l'équilibre entre nos différentes activités porteuses de sens. À noter : ce sont souvent les petits gestes du quotidien qui peuvent nous faire ressentir le plus grand bien.

Maintenant, à vous de les identifier et d'en découvrir des nouvelles!

Recent studies have shown the extent of the power of our activities on our health, particularly in terms of mental health. Indeed, some of our daily activities contribute to building our capacity for resilience, i.e. the ability to bounce back in the face of life's challenges. Since we know that our lives are punctuated by storms, big and small, resilience is fundamental to getting through them.

Think of a bright moment in your week. Was it a moment with a loved one, a time spent observing nature, a walk, preparing a meal, listening to music, a gesture contributing to a cause that is close to your heart? These different types of activities have positive impacts on our health. At this level, there is no ready-made recipe, the activities that make us feel good differ from one person to another. We aim to find a balance between our different meaningful activities, and it is often the small gestures of everyday life that can make us feel the greatest good.

Now, it's up to you to identify them and discover new ones!

Questions réflexives sur vos activités quotidiennes

Reflective questions about your daily activities

Quelles sont les activités qui vous font le plus grand bien?

Est-ce qu'il y a certaines activités que vous aimez dans lesquelles vous aimeriez investir plus de temps?

What are the activities that do you the greatest good?

Are there certain activities that you enjoy that you would like to invest more time in?





Par / By **Océanne Brochu**,
ergothérapeute et co-fondatrice d'Horizon / occupational therapist and co-founder of Horizon

« Mieux gérer son énergie signifie être en mesure de composer avec la fatigue tout en accomplissant les activités qui donnent un sens à notre quotidien. »¹

La fatigue peut se manifester par différents signes. Elle peut varier d'un moment à l'autre. D'une personne à une autre, les signes de fatigue sont différents. Les effets de la fatigue peuvent atteindre l'ensemble du fonctionnement de la personne.

Il est possible de développer des stratégies qui viseront à briser le cercle vicieux de la fatigue. D'abord, une étape importante est de savoir reconnaître les premiers signes de la fatigue. Ensuite, pour maintenir un bon niveau d'énergie, il est possible d'apprendre à réaliser nos activités autrement. Par exemple, diviser ses activités en étapes, l'activité en périodes plus courtes ou faire une pause durant l'activité pour se reposer sont des stratégies².

Dès les premiers signes de fatigue, il est possible de mettre en œuvre des stratégies de gestion de l'énergie. Maintenant, à vous de les identifier et d'en découvrir de nouvelles!



Questions réflexives sur votre gestion d'énergie au quotidien

Reflective questions on your daily energy management

Quels sont vos premiers signes de fatigue?

Quelles activités sont les plus énergivores dans votre quotidien?

Quelles stratégies adoptez-vous pour améliorer votre niveau d'énergie?

What are your first signs of fatigue?

Which activities are the most energy-consuming in your daily life?

What strategies do you use to improve your energy levels?

"Better managing your energy means being able to cope with fatigue while still accomplishing activities that give meaning to your daily life." ¹

Fatigue can manifest itself through various signs, which can fluctuate over time. These signs differ from person to person. The effects of fatigue can impact all aspects of a person's functioning.

It is possible to develop strategies aimed at breaking the vicious cycle of fatigue. First, an important step is to recognize the early signs of fatigue. Then, to maintain a good energy level, one can learn to approach activities differently. For example, breaking tasks into steps, dividing activities into shorter periods, or taking a break during an activity to rest are useful strategies.²

At the first signs of fatigue, it is possible to implement energy management strategies. Now, it's up to you to identify them and discover new ones!



1. Cirris. [s.d.]. Le cercle vicieux de la fatigue. CIUSSS de la Capitale-Nationale. <https://www.cirris.ulaval.ca/wp-content/uploads/2021/07/Cercle-vicieux-de-la-fatigue-et-cycle-positif-de-gestion-de-lenergie.pdf>.

2. Cantin, J-F et al. (2014) Le guide de l'énergie Vers une meilleure gestion de la fatigue. IRDPQ. <https://www.cassetete22.com/wp-content/uploads/2017/06/Guide-de-l%C3%A9nergie-Guide-de-l'intervenant-Par-l%E2%80%99-IRDPQ-Quebec.pdf>.



Par / By **Camélia Mailhot Tanguay**,
ergothérapeute et co-fondatrice d'Horizon / occupational therapist and co-founder of Horizon

Rester actif l'hiver

L'hiver peut engendrer des défis particuliers pour rester actif et aller dehors. Notamment le froid, les surfaces enneigées et les différentes étapes supplémentaires associées à certaines activités. Par exemple, déneiger sa voiture, se vêtir adéquatement en fonction de la météo, entre autres.

Parfois, il arrive qu'une activité normalement toute simple à nos yeux devienne une montagne dans certains contextes. Il est alors possible de mettre en place des stratégies qui viseront à diminuer l'ampleur du défi en réalisant nos activités autrement. Si nous analysons l'exemple d'une marche, il est possible de diminuer notre objectif en terme de durée, de choisir un lieu à proximité de chez soi afin de s'éviter un déplacement en voiture, de choisir un moment dans notre journée qui concorde avec notre niveau d'énergie, d'utiliser des équipements appropriés (ex : des bonnes bottes, bâtons de marches, crampons, raquettes) et/ou de planifier une marche avec un.e ami.e.

L'essentiel est d'identifier des activités qui sont importantes pour nous. Ainsi, l'identification de stratégies pour adapter nos activités devient plus motivante!



Questions réflexives sur votre gestion d'énergie au quotidien

Reflective questions on your daily energy management

Quelles sont les activités qui vous permettent de rester actif l'hiver

Quelle activité est plus difficile à intégrer l'hiver?

Quelles sont les stratégies que vous pourriez adopter pour adapter cette activité ?

What activities help you stay active during the winter?

Which activity is harder to incorporate in winter?

What strategies could you adopt to adapt this activity?

Staying Active in Winter

Winter can present unique challenges for staying active and spending time outdoors. These include the cold, snowy surfaces, and the additional steps required for certain activities. For example, clearing snow off your car, dressing appropriately for the weather, and so on.

Sometimes, an activity that normally seems simple can feel like a major hurdle in certain contexts. In such cases, it's possible to implement strategies to reduce the challenge by approaching activities differently. If we take walking as an example, you could reduce the duration of your walk, choose a location near your home to avoid driving, pick a time of day that aligns with your energy level, use appropriate equipment (e.g., sturdy boots, walking poles, ice cleats, snowshoes), or plan a walk with a friend.

The key is to identify activities that matter to you. This way, finding strategies to adapt them becomes more motivating!

