



Sujet de santé mentale du mois d'août : La santé mentale et l'océan

Fermez les yeux et tentez de visualiser l'océan : réfléchissez aux eaux bleues, aux vagues qui déferlent sur les rochers, à l'air salin et à la sensation du sable ou des roches sous vos pieds.

Y êtes-vous parvenu? Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas grave. Si vous avez réussi, cela vous a-t-il permis de vous détendre? Poursuivez votre lecture pour découvrir comment l'océan et la plage peuvent scientifiquement améliorer la santé mentale.

Où que vous vous trouviez en Nouvelle-Écosse, vous serez toujours à moins de 56 km de l'océan. Les gens qui ne sont pas originaires de la Nouvelle-Écosse trouvent généralement que les Néo-Écossais sont calmes et amicaux. Des études indiquent que ceux qui vivent près de l'océan sont plus calmes et ont moins d'accès de colère. Le charme amical et détendu de la Nouvelle-Écosse pourrait avoir un véritable effet sur l'état d'esprit des gens.

Pourquoi l'océan influence-t-il positivement notre santé mentale?

- Les sons de l'océan stimulent le cortex préfrontal du cerveau, qui gère les émotions, la réflexion et certaines de nos « fonctions exécutives ». La stimulation du cortex préfrontal permet d'établir des connexions cérébrales et d'améliorer notre capacité à planifier et à prendre des décisions.
- Les vagues de l'océan diminuent le taux de cortisol, l'hormone du stress. Comme cette hormone est alors neutralisée, le corps peut se détendre. Le cerveau établit ainsi des liens avec des souvenirs apaisants, ce qui peut aider à prévenir de futurs problèmes de santé.
- Il a également été démontré que l'étendue bleue de l'océan réduit la détresse psychologique et améliore la santé mentale.

Nous sommes chanceux de vivre en Nouvelle-Écosse, car nous pouvons voir l'océan et nous y rendre tous les jours. En tant que travailleuse sociale, j'ai constaté que bon nombre de mes clients intègrent l'océan à leur stratégie d'adaptation. Il s'agit d'une solution peu coûteuse, car la baie de Fundy se trouve à 15 minutes de route de Greenwood. L'océan a également des retombées positives sur les enfants ; toute la famille peut donc profiter d'un voyage en voiture jusqu'au rivage ou d'une promenade sur la plage.

En matière de santé mentale, les effets positifs de la nature ne peuvent pas être ignorés. Dans le monde d'aujourd'hui, où la distanciation physique et l'isolement constituent la nouvelle norme, il importe de transformer la façon dont on profite de la nature ou de trouver de nouvelles façons de profiter de la nature pour améliorer notre mieux-être mental.

La prochaine fois que vous aurez besoin de vous détendre, conduisez jusqu'au rivage, si vous le pouvez, pour voir l'océan. Laissez l'air salin remplir vos poumons et profitez des sons et de la

vue. Il est extrêmement important que vous preniez conscience des activités qui vous procurent de la joie pour améliorer votre santé mentale.

Si vous éprouvez des problèmes ou souhaitez en apprendre davantage sur les façons d'améliorer votre santé mentale, veuillez communiquer avec le CRFMG.