



Froid, hiver, LUMIÈRE ET BIEN-ÊTRE



Informé et sensibiliser sur l'importance, au Québec, de l'impact du climat hivernal sur le bien-être psychologique.

Cette fiche fournit des informations pratiques et des ressources adaptées pour mieux comprendre les effets de la dépression saisonnière, tout en soulignant l'importance de prendre soin de soi. Elle met également en lumière de bonnes pratiques favorisant le bien-être général, l'intégration sociale et une vie harmonieuse au sein de la communauté, même durant les périodes les plus froides et sombres de l'année.

Note : L'exercice se limite à effectuer un recensement des informations disponibles sur les sites gouvernementaux et à vulgariser ces données afin de les rendre accessibles et compréhensibles pour le public.



© Laurent Silvani

Important à SAVOIR



La saison hivernale dure **de novembre à mars**, avec des températures qui peuvent rapidement **descendre sous -30 °C**.



De novembre à janvier, les journées sont courtes : **le soleil se lève vers 7 h 30 et se couche vers 16 h 30**.



Le manque de lumière en hiver **peut provoquer de la fatigue et une baisse de moral** appelé **le trouble affectif saisonnier**.

La lumière est essentielle au rythme circadien, notre horloge biologique interne qui régule le sommeil, l'énergie et l'humeur. En hiver, sa diminution perturbe la production de mélatonine, affecte la sérotonine et peut entraîner fatigue, irritabilité et tristesse.

Se préparer et accepter que ce phénomène est courant et reconnaître que les changements ressentis, tant physiques que psychologiques, sont réels et non exclusifs.

À titre d'information, **le trouble affectif saisonnier touche environ 10 à 20 % des Canadiennes et Canadiens**.



Plusieurs solutions existent pour maintenir son bien-être et profiter au mieux de la saison hivernale : **porter des vêtements adaptés, sortir quotidiennement, pratiquer des activités sociales et physiques, et recourir à la luminothérapie**.

Une saison à APPRIVOISER AU QUÉBEC : BIEN COMPRENDRE POUR MIEUX FAIRE FACE!

L'hiver occupe une place importante dans la vie au Québec. Il peut être rigoureux, long, froid et sombre, mais il offre également de la beauté, des activités et des moments de rassemblement.

Cette saison, qui s'étend de novembre à mars, se caractérise par des températures souvent inférieures à 0 °C et des journées très courtes. En plein cœur de l'hiver, de novembre à janvier, l'ensoleillement peut durer neuf heures ou moins, selon le mois et le lieu de résidence.

À ce phénomène naturel s'ajoute le changement d'heure. Au Québec, on passe à l'heure avancée (DST) au printemps et à l'heure normale à l'automne. Lors du retour à l'heure normale (fin octobre), on recule l'horloge d'une heure. Ainsi, le matin, il fait jour plus tôt, mais le soir, il fait nuit plus tôt. Ce décalage peut perturber le rythme biologique, affectant le sommeil, l'appétit et la concentration.

Le manque de lumière naturelle pendant cette période peut également perturber le rythme biologique et constitue un facteur important dans l'apparition de la dépression saisonnière. Il est donc essentiel de bien se préparer et de comprendre que ce phénomène est courant, afin de préserver sa santé physique et psychologique et de profiter pleinement de cette saison.



Au Québec, le fait de demander de l'aide ou du soutien est perçu comme un geste normal, positif et valorisé.

Consulter et demander de l'aide sont perçus comme des signes de force, d'autonomie et de responsabilité envers soi-même et envers les autres.



BONNES pratiques

- ✓ **S'habiller chaudement** : porter des vêtements en plusieurs couches, une tuque, des gants, des bottes isolées et un pantalon de neige;
- ✓ **Se protéger du froid** : éviter les engelures, brûlures au froid et hypothermie;
- ✓ **Tenir compte du vent** : il augmente la sensation de froid et la température ressentie;
- ✓ **Sortir chaque jour** : même par temps gris, la lumière naturelle est bénéfique et aide à réguler le rythme circadien;
- ✓ **Rester actif** : marcher, pratiquer une activité sociale, un sport d'hiver ou jouer dehors;
- ✓ **Luminothérapie** : 20 à 30 minutes le matin avec une lampe de 10 000 lux pour simuler la lumière du soleil;
- ✓ **Partager des moments conviviaux** : repas, fêtes, activités sportives, de plein air, culturelles ou communautaires;
- ✓ **Sommeil régulier** : maintenir des horaires constants pour soutenir l'énergie et l'humeur;
- ✓ **Alimentation saine** : limiter le sucre et privilégier les aliments riches en oméga-3;
- ✓ **Parler et extérioriser** : échanger avec des proches ou des professionnels pour gérer les pensées négatives et retrouver la motivation;
- ✓ **Consulter un professionnel** : dans certains cas, la thérapie et la médication peuvent être prescrites par un spécialiste.

La lumière du matin est plus efficace que celle du soir pour réguler le rythme circadien, donc se lever tôt et s'exposer à la lumière naturelle ou artificielle est crucial.

Nous adressons nos remerciements aux intervenantes et aux intervenants du milieu qui ont contribué à la révision du contenu des fiches. Ces fiches ont été développées grâce au soutien financier du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, dans le cadre de l'Entente du Programme d'appui aux collectivités conclue avec la Ville de Saguenay.

QUAND demander de l'aide OU DU SOUTIEN?

- Humeur basse, tristesse ou anxiété persistant plusieurs semaines;
- Perte d'intérêt et du goût de vos activités habituelles;
- Retrait social et isolement trop lourds et insupportables;
- Fatigue et besoin accru de sommeil;
- Changement d'appétit, souvent envie de glucides;
- Difficulté de concentration;
- Réduction de l'activité physique en raison du froid;
- Manque d'exposition à la lumière naturelle.

Dans ces situations, parler à un professionnel ou appeler Info-Social 811 peut faire une réelle différence.

Ressources

Centres locaux de services communautaires (CLSC)

Dépistage, contraception et suivi médical

Chicoutimi : 418 543-2221

Jonquière : 418 695-2572

La Baie : 418 544-3381

Info-Santé/Info-Social 8-1-1

Parler avec un intervenant
24/7, gratuit et confidentiel

Tel-Jeunes

Soutien pour les jeunes
24/7, gratuit et confidentiel

1 800 263-2266

514 600-1002 (clavardage et texto)

Centre de crise l'Équilibre

Aide immédiate en cas de détresse
24/7, gratuit et confidentiel

581 543-2772

Important : Certains services exigent une carte d'assurance maladie. Il vous revient de vérifier s'il y a des frais supplémentaires et de confirmer avec votre assureur s'il couvre une partie ou la totalité des coûts. Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) ou de votre assureur.

Des programmes d'aide supplémentaires peuvent exister.

Les écoles, universités et employeurs proposent parfois des services gratuits et confidentiels. Renseignez-vous auprès de votre établissement scolaire ou de votre employeur.

Aire ouverte

Service pour les jeunes de 12 à 25 ans et leurs proches

418 290-0733

Psychologues Psychothérapeutes

En pratique privée

Si vous avez des pensées suicidaires Vous n'êtes pas seul!

Service d'aide professionnelle
24/7, gratuit et confidentiel

1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

1 888 600 AIDE (1 888 600-2433)

suicide.ca (clavardage et texto)

Médecin de famille ou autres spécialistes

Suivi de la santé physique et psychologique

Activités ET INFORMATIONS

Sorties plein air, sportives, culturelles ou communautaires :
sorties.saguenay.ca

Cours et activités variés :
loisirs.saguenay.ca

Informations en lien avec les nouveaux arrivants :
ville.saguenay.ca/services-aux-citoyens/immigration

Sources :

Gouvernement du Canada
• canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/setabliir-canada/territoire-climat

Gouvernement du Québec
• quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/depression
• quebec.ca/securite-situations-urgence-sinistres-risques-naturels/quoi-faire-avant-pendant-apres-urgence-sinistre/conditions-hivernales-extremes
• quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/conseils-sante-hiver

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean
• santesaglac.gouv.qc.ca/mes-soins-et-services/sante-mentale
• quebec.ca/immigration/permanente/choisir-quebec

Immigrant-Québec
• immigrantquebec.com/fr/guides/immigrer-au-quebec
• immigrantquebec.com/fr/guides/vivre-a-quebec
• immigrantquebec.com/fr/guides/etudier-au-quebec
• immigrantquebec.com/fr/guides/travailler-au-quebec

Avec la participation financière de :

Québec

Ville de
Saguenay