



Défi du Soleil du Matin



DESCRIPTION DU DÉFI :

Bienvenue dans le Défi du Soleil du Matin ! Pendant les 10 prochains jours, nous vous invitons à commencer votre journée en passant au moins 15 minutes dehors, à la lumière naturelle. Qu'il fasse soleil, nuageux ou même neigeux, cette dose quotidienne de lumière matinale peut améliorer votre humeur, booster votre énergie et aider à réguler votre rythme circadien, vous préparant ainsi à une journée productive et positive.

Pourquoi la lumière du matin est-elle importante ?

L'exposition à la lumière naturelle le matin **aide à réguler votre horloge interne**, améliorant ainsi la qualité du sommeil et les niveaux d'énergie. On a également constaté que cela **élève les niveaux de sérotonine**, ce qui améliore l'humeur et réduit les symptômes de dépression. Surtout pendant les mois plus sombres du Canada, sortir à l'extérieur peut combattre le trouble affectif saisonnier (TAS) et vous aider à vous sentir plus connecté(e) au monde qui vous entoure. Peu importe la saison ou la météo, profiter de l'extérieur — même pour un court moment — peut apporter des bienfaits incroyables à votre bien-être général. Il vous suffit de 15 minutes, de l'air frais et d'une activité à apprécier ! Prêt(e) à commencer ?

LE DÉFI

1. Engagez-vous à passer 15 minutes dehors chaque matin pendant 10 jours.
2. Choisissez une activité parmi les suggestions quotidiennes ci-dessous, ou profitez simplement d'un moment de tranquillité à l'extérieur.
3. Habillez-vous en fonction de la météo — les saisons du Canada sont uniques, et chacune offre des occasions de se connecter à la nature !

Conseils d'hiver pour le Soleil du Matin

- **Maximisez l'exposition à la lumière :** Sortez dans les deux premières heures après le lever du soleil pour profiter de la lumière naturelle la plus vive.
- **Habillez-vous chaudement :** Superposez un manteau confortable, un chapeau et des gants pour rester à l'aise pendant les matins froids.
- **Cherchez des espaces dégagés :** La neige peut amplifier la lumière, alors profitez des parcs, trottoirs ou champs avec peu de couverture d'arbres.
- **Utilisez des surfaces réfléchissantes :** Si la lumière directe du soleil est rare, tenez-vous près d'une fenêtre ou d'une zone enneigée pour bénéficier de la lumière réfléchie.

ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

1



Jour 1 : Promenade Matinale

Faites une promenade rapide de 15 minutes dans votre quartier pour activer votre corps et profiter de la lumière. Respirez profondément et concentrez-vous sur les sons autour de vous.

2



Jour 2 : Étirements en Extérieur

Apportez votre tapis de yoga dehors ou trouvez un endroit propre pour vous étirer et respirer profondément pendant que la lumière du matin vous dynamise.

3



Jour 3 : Savourez Votre Café ou Thé

Prenez votre tasse de café ou de thé du matin à l'extérieur et savourez-la en pleine conscience, tout en appréciant les paysages et les sons autour de vous. En hiver, n'oubliez pas de vous couvrir chaudement ou de vous asseoir près d'une fenêtre ouverte, avec la lumière du soleil qui entre.

4



Jour 4 : Observation de la Nature

Arrêtez-vous et observez la nature. Que ce soit en repérant des oiseaux, des écureuils, ou en admirant simplement les arbres, prenez attention aux détails de votre environnement.

5



Jour 5 : Entraînement Rapide

Faites une session de cardio de 15 minutes à l'extérieur. Vous pouvez faire des sauts, courir, sauter à la corde ou danser. Sinon, emportez votre routine de musculation en plein air pour profiter de l'air frais.

6



Jour 6 : Jardinage Léger ou Nettoyage

Si vous avez un jardin ou un balcon, profitez de ce moment pour prendre soin de vos plantes, balayer les feuilles, pelleter la neige ou ranger votre espace extérieur. Ces petites tâches peuvent vous ancrer et vous activer.

7



Jour 7 : Exercice de Respiration Profonde

Tenez-vous debout ou assis à l'extérieur et respirez lentement et profondément. Inspirez pendant 4 secondes, retenez pendant 4 secondes, et expirez pendant 6 secondes. Répétez pendant 5 à 10 minutes. Ressentez la lumière du soleil sur votre peau et concentrez-vous sur le rythme de votre respiration.

ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

8



Jour 8 : Lire ou Écouter

Apportez un livre ou écoutez un podcast tout en étant assis à l'extérieur. Laissez la lumière du soleil accentuer votre relaxation.

9



Jour 9 : Journalisation en Extérieur

Apportez un carnet ou un journal à l'extérieur et passez 15 minutes à écrire vos pensées ou à noter les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, tout en profitant de la lumière naturelle.

10



Jour 10 : Réflexion et Réinitialisation

Asseyez-vous tranquillement à l'extérieur et réfléchissez à votre expérience. Comment ces 10 jours de lumière matinale ont-ils affecté votre humeur, votre sommeil ou vos niveaux d'énergie ?

DÉFI TERMINÉ !

À la fin du défi, prenez un moment pour évaluer comment vous vous sentez. Vos matins sont-ils plus lumineux et énergisants ? Avez-vous remarqué des changements dans votre humeur ou la qualité de votre sommeil ? En priorisant la lumière du matin, vous avez établi une habitude simple mais puissante pour améliorer votre bien-être général — à tout moment de l'année. Laissez la lumière vous guider vers des journées plus saines à venir !



Félicitations d'avoir terminé le défi du **Soleil du Matin**

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

