*Chères familles*

*J'espère que ce message vous trouvera en bonne santé.*

*Nous sommes bien avancés dans notre troisième trimestre et les vacances de printemps approchent à grands pas.*
*La saison chaude est également à nos portes. Il est bien connu que le climat affecte le bien-être mental et physique des gens. Le manque de motivation, la fatigue, l'irritabilité, la colère et les actes violents sont des réactions courantes à la chaleur. Voici quelques moyens de l'affronter pour notre bien-être physique et mental en utilisant l'acronyme C.O.O.L.*

*C. Chill- Régulez vos émotions, pratiquez la pleine conscience, la respiration profonde et des exercices doux comme la marche, les étirements, etc…*

*O. H2O- Que vous soyez à jeun ou non, faites attention à votre consommation d'eau et d'aliments. Si vous jeûnez, privilégiez les repas riches en nutriments - noix, fruits, céréales complètes et protéines.*

*O. Organisé- Planifiez votre journée et privilégiez les activités qui demandent plus d'énergie tôt le matin et le soir.*

*L. Limitation de l'exposition - Limitez votre exposition à la chaleur de la journée et protégez-vous du soleil en portant des chapeaux, des lunettes de soleil, de la crème solaire et des vêtements confortables (coton, lin, etc.).*

*Ces simples astuces peuvent faire toute la différence, surtout pour nos petits.*
*Pour en savoir plus sur la chaleur et la santé mentale, consultez les articles suivants*

- *Summer Heat and Human Behavior (Chaleur estivale et comportement humain) par Allan Schwartz, LCSW, PH.D.*
- *Beat the Heat: Here's How to Stay Cool in Hot Weather (en anglais) par Urban Cultivator (en anglais)*
- *5 Tips for More Energy during Ramadan (en anglais) par Cleveland Clinic Abu Dhabi.*

*Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me contacter.*

*Laurence Traore*

