

Les Crazy Canucks

Scott Pemberton, pour l'Arboretum Morgan

Pendant des décennies, le ski de compétition a été dominé par les Européens. En parallèle, le programme de ski canadien était peu vigoureux. Puis, dans les années 1970, voici Dave Irwin, Ken Read, Dave Murray et Steve Podborsky : ces skieurs intrépides, surnommés à juste titre les « Crazy Canucks », ont propulsé le Canada au sommet des classements en ski. Non seulement ces skieurs étaient rapides, mais ils étaient sans peur, voire casse-cou. Avec leur tempérament et leur style, ils attaquaient les descentes avec une témérité qui ébahissait le monde du ski tout en faisant la fierté de leurs compatriotes.

J'ai adoré lire sur ces « Crazy Canucks » parce que je considère que ça définit très bien la mentalité canadienne. Pendant l'hiver, nous bravons souvent des froids intenses, des trottoirs glissants, des routes enneigées et de la poudrière aveuglante simplement pour accomplir notre routine quotidienne. Combien de personnes d'autres pays considèrent que nous devons être « malades » ou « fous », mais nous relevons ces défis malgré tout avec une certaine fierté.

J'aimerais pourtant aborder un des problèmes de l'hiver qui attire moins l'attention médiatique : les troubles affectifs saisonniers (TAS) ou « blues de l'hiver », qui touchent même les plus robustes d'entre nous. Il s'agit d'un type de dépression associée à une période spécifique de l'année, qui commence généralement en automne et se poursuit pendant l'hiver. Bien que les chercheurs et les cliniciens ne s'entendent pas tout à fait sur les causes précises des TAS, ils conviennent que la réduction du nombre d'heures du jour et donc d'ensoleillement seraient d'importants facteurs. De plus, le fait de « s'encabaner » plus souvent et plus longtemps en raison du froid et des intempéries peut également contribuer à miner le moral de plusieurs d'entre nous.

En effet, l'hiver peut sembler long pour ceux qui vivent avec le blues de l'hiver. Si cela vous concerne, consultez des professionnels comme des psychologues ou des conseillers spécialisés : ils peuvent vous aider. Sachez aussi que des études ont démontré que la luminothérapie, l'activité physique, le plein-air, une alimentation saine et de bonnes



Notre sentier de raquette, par Andrée Devost

habitudes de sommeil vous permettent de mieux passer l'hiver. Tout comme l'équilibre des écosystèmes, le maintien d'une bonne santé mentale est complexe. Un conseil : commencez par adopter de saines habitudes une à la fois.

Et maintenant, citoyens de Baie-d'Urfé – et cela vous incitera peut-être à venir prendre quelques bols d'air à l'Arbo –, voici de bonnes nouvelles pour vous : la ville de Baie-D'Urfé rembourse jusqu'à trente dollars (30 \$) de votre abonnement annuel à l'Arboretum! Cette décision découle de l'engagement de la ville à l'égard non seulement de la nature et de l'environnement, mais également de la santé de ses citoyens. La ville reconnaît ainsi le rôle important que l'accès aux espaces naturels et aux occasions de « bouger » en plein air exerce sur la santé mentale et physique de ses citoyens.

Situé dans la partie ouest de l'île de Montréal, l'Arboretum Morgan est une réserve forestière vouée à la conservation de la nature. Ouvert au public toute l'année, l'Arboretum offre des sentiers de ski de randonnée, de raquette et de marche en hiver, et plus de 20 kilomètres de sentiers de marche pendant les trois autres saisons, ainsi qu'une liste croissante [d'ateliers](#) et d'activités pour gens de tous âges qui souhaitent apprivoiser et entretenir le contact avec la nature.