



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

De bof... à bonheur – Mettez le nez dehors et répandez la bonne humeur cet hiver

Sentier Transcanadien encourage les Canadiens à faire l'expérience des bienfaits du plein air sur la santé mentale

Montréal, 17 janvier 2022 – En ce lundi de la déprime (en anglais, *Blue Monday*), [Sentier Transcanadien](#) lance sa seconde campagne annuelle «De bof... à bonheur» ([sentier.ca/debofabonheur](#)), conçue pour encourager les Canadiens à combattre la déprime hivernale et à tirer le meilleur parti de la saison en sortant sur les 28 000 km du sentier national du Canada pour aller courir, marcher, faire du ski de fond, de la raquette ou de la randonnée. «De bof... à bonheur» proposera des ressources, des conseils d'expertes et des idées d'activités afin d'aider les Canadiens à donner un coup de fouet à leur santé physique et mentale. Regardez la vidéo [ici](#).

La pandémie de COVID-19 a eu un impact négatif sur la santé mentale d'une majorité de populations partout dans le monde, des enfants jusqu'aux gens âgés, en passant par les jeunes. [Au Canada](#) [article en anglais], même avant la pandémie, une mauvaise santé mentale arrivait en deuxième place parmi les menaces qui pèsent sur l'enfance; le suicide est la première cause de décès chez les enfants de 10 à 14 ans au Canada, et la deuxième cause de décès chez les jeunes de 15 à 24 ans. Les experts en santé prédisent qu'une [crise en santé mentale](#) [article en anglais] sera la prochaine pandémie à faire surface dans les années à venir.

«La journée considérée comme la plus déprimante de l'année en raison des nuits longues et froides, de l'échéance des factures des fêtes de fin d'année et de l'abandon des résolutions du Nouvel An a été désignée le [lundi de la déprime](#) [article en anglais]; pour plusieurs d'entre nous, il peut être difficile de s'accrocher à des éléments positifs pendant cette période, explique Eleanor McMahon, présidente et chef de la direction de Sentier Transcanadien. Et ce n'est pas tout – nous sommes, de surcroît, toujours aux prises avec la pandémie mondiale, qui amène un fardeau et de l'anxiété qui peuvent peser lourd dans la balance.»

«Nous traversons les mois les plus sombres de l'année, mais la bonne nouvelle dans toute cette incertitude, c'est que le bonheur et le bien-être psychologique sont littéralement à notre portée, ajoute-t-elle; le Sentier Transcanadien propose une façon accessible, sécuritaire, abordable et efficace de combattre la déprime saisonnière, et il est l'endroit parfait pour se rencontrer en famille ou entre amis et passer du temps ensemble, être actifs et se sentir mieux.»

Les faits indiquent que les gens ont profité des sentiers en plus grand nombre, en particulier depuis la pandémie. Une récente étude de Léger conduite pour Sentier Transcanadien a démontré que 95 % des Canadiens ont fréquenté les sentiers depuis l'arrivée de la COVID-19 [pour améliorer leur santé physique et mentale](#). Soixante-neuf pour cent des répondants ont dit avoir l'intention de fréquenter les sentiers tout au long des mois d'hiver.

Nouveauté cette année: faites comme Gurdeep et relevez le défi en dansant!

Joignez-vous au jovial [Gurdeep Pandher](#), qui danse sur les sentiers du Yukon, pour inspirer davantage de gens à sauter à pieds joints dans l'hiver et à se brancher sur le bonheur par l'entremise du mouvement et de la nature. «*Quand on sourit à la nature, elle nous sourit en retour*, dit Gurdeep. *Les feuilles d'automne qui sont tombées au sol sont remplies de l'espoir que le printemps reviendra; de la même façon, quand le cœur est rempli d'espoir, ça fait naître de la joie dans la morosité. Alors sortez sur le Sentier Transcanadien cet hiver et faites sourire votre esprit, votre corps et votre cœur!*»

Nous mettons tous les Canadiens au défi de faire comme Gurdeep et de passer #DeBofABonheur en dansant sur le Sentier! Choisissez un lieu sur le Sentier, filmez votre danse et partagez-la avec nous sur les réseaux sociaux en utilisant les mots-clés #DeBofABonheur et #SentierTranscanadien pour courir la chance de gagner un prix fantastique! [En savoir davantage](#).

Obtenez des conseils de la part d'expertes

Mercredi le 2 février 2022, de 12 h à 13 h (HNE), Sentier Transcanadien présentera une table ronde virtuelle avec des expertes qui discuteront de la façon dont le Sentier, et le fait de passer du temps dehors et d'être actif cet hiver, contribuent à notre santé mentale. Cette table ronde sera animée par l'ex-journaliste Valerie Pringle, présidente du conseil de la CAMH Foundation et ancienne présidente du conseil d'administration de la Fondation du Sentier Transcanadien, et abordera différentes perspectives:

- D^{re} Melissa Lem, médecin de famille en Colombie-Britannique, éducatrice et défenderesse de la nature, et fondatrice et directrice de [Park Prescriptions \(PaRx\)](#). Melissa sera en mesure de valider les affirmations à propos de la santé mentale et d'apporter les points de la vue de la recherche scientifique;
- Fatima Mulla, conseillère en santé mentale à [Jeunesse, J'écoute](#), pourra attester des menaces qui pèsent sur le bien-être mental des enfants et des jeunes;
- [Eleanor McMahon](#), présidente et chef de la direction de Sentier Transcanadien, pourra présenter les résultats des recherches de Léger pour Sentier Transcanadien ainsi que la campagne «De bof... à bonheur».

Apprenez-en davantage à propos de la table ronde [ici](#).

Repérez une section du Sentier près de chez vous

L'hiver, on peut pratiquer la marche, la randonnée, le *fat bike*, le ski de fond, la raquette et la motoneige sur le Sentier. Consultez notre carte pour faire une [recherche de sections du Sentier par activité](#).

Des entrevues sont disponibles sur demande avec Eleanor McMahon, présidente et chef de la direction, Sentier Transcanadien.

Ressources:

- *De bof... à bonheur*: sentier.ca/debofabonheur
- Visionnez la vidéo *De bof... à bonheur* [ici](#).
- Téléchargez des images [ici](#).
- Téléchargez des séquences vidéo [ici](#).
- Téléchargez une [carte graphique](#) du Sentier Transcanadien.
- Repérez votre section locale du Sentier [ici](#).
- Consultez nos sondages Léger sur la fréquentation des sentiers au sentier au Canada: [juin 2020](#); [novembre 2020](#); [août 2021](#).
- Surveillez notre [Rapport du Conference Board du Canada](#) au sujet des bénéfices du système de sentiers du Canada sur la santé, l'environnement et l'économie.

- 30 -

Contacts médiatiques

Catherine Héroux

Directrice sénior, spPR Inc

T: 416.710.4211

cheroux@sppublicrelations.com

Angela Garde

Gestionnaire, Relations publiques et communications, Sentier Transcanadien

T: 1.800.465.3636, poste 4358

agarde@tctrail.ca

À propos du Sentier Transcanadien

Le Sentier Transcanadien est le plus long réseau de sentiers récréatifs multi-usages du monde; il s'étend sur plus de 28 000 kilomètres – et il continue à croître – tout en traversant chaque province et territoire. Il fait étalage des paysages et cultures diversifiés du Canada, et constitue une richesse nationale durable qui favorise l'unité, la collaboration et la liaison. Notre sentier national est administré par des groupes de sentier et des partenaires locaux qui travaillent en conjonction avec Sentier Transcanadien, un organisme de bienfaisance enregistré. sentier.ca