

Pour en savoir plus

Top 5 livres



Les pieds dans le sable

Jade Mietton (Film documentaire - Les Échos de la Terre, 2020)
À plus de 80 ans, l'infatigable Pierre Rabhi sort des salles de conférences pour œuvrer sur le terrain sablonneux de Mauritanie. Armé de toute une vie d'expériences, d'un groupe d'experts et de ses sandales de cuir, il se lance un nouveau défi : transformer l'oasis de Maaden en un modèle d'agro-écologie et d'auto-suffisance.



L'éco-anxiété : vivre sereinement dans un monde abîmé

Dr Alice Desbiolles (Fayard, 2020)
À l'ère du réchauffement climatique, l'auteure donne des conseils pour mieux vivre avec sa souffrance psychique liée à la destruction de l'environnement. Elle analyse les mécanismes psychologiques et socio-culturels qui sous-tendent cette anxiété.



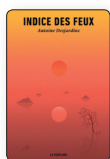
Design bien-être pour la maison : 100 conseils d'aménagement pour se sentir bien chez soi

Oliver Heath et Victoria Jackson, Eden Goode, Jo Baston (Eyrolles, 2022)
Cent idées d'aménagement pour inviter la nature chez soi et concevoir un intérieur sain, source de bien-être et de quiétude mentale et émotionnelle.



Le jardin de Rose

Hervé Duphot (Bande dessinée - Delcourt, 2020)
Suite à un accident provoqué par sa voisine Françoise, une quinquagénaire au chômage, Rose est clouée dans un fauteuil et ne peut pas s'occuper du jardin familial qui vient de lui être attribué après des années d'attente. À regret, Françoise accepte de la remplacer. Sans le savoir, la chômeuse s'engage dans un processus de reconstruction.



Indice des feux

Antoine Desjardins (Roman - La Peuplade, 2021)
Soumise à la frénésie incendiaire du XXI^e siècle, l'humanité voit sa relation au monde déséquilibrée et assiste avec impuissance à l'irréversible transformation de son environnement. Explorant cette détresse existentielle à travers sept fictions compatissantes, Antoine Desjardins interroge nos paysages intérieurs profonds et agités.

Sélection réalisée par la médiathèque départementale d'Ille-et-Vilaine

Retrouvez la sélection complète sur

<https://mediatheque.illevilaine.fr/decouvrir/les-selections-thematiques/1339-pour-ma-sante-mentale-agissons-pour-notre-environnement>

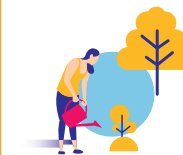
LE DÉPARTEMENT AGIT



• **Il accompagne** les personnes âgées, les personnes en situation de handicap, les personnes en insertion, les familles lorsqu'elles rencontrent des difficultés à une période de leur vie.



• **Il développe** les nouvelles mobilités (routes, réseau cyclable, aires de covoiturage...), construit et entretient les collèges. Il aide les communes et les groupements de communes de toute l'Ille-et-Vilaine.



• **Il promeut** une approche durable du développement : préservation de l'environnement, des espaces naturels sensibles, agriculture responsable et circuits courts...



• **Il soutient** la culture, le sport et le secteur du tourisme.



Département d'Ille-et-Vilaine

Agence départementale du pays de Brocéliande
Contact : xxxxxxxxxxxx
Tél. : 02 99 02 xx xx



www.illevilaine.fr

Bien dans mon environnement, j'agis sur ma santé mentale et vous ?



**SORTIES NATURE, BALADES CONTÉES, EXPO...
DÉCOUVREZ LE PROGRAMME PRÈS DE CHEZ VOUS !**

Semaines d'information
sur la **santé mentale**

Une action du collectif Santé mentale
du pays de Brocéliande

Tout le programme
2022
en un coup d'œil !
PAYS DE BROCELIANDE

LÉGENDE



Tous les ateliers sont gratuits

C'est quand ?	C'est quoi ?	Thématique	Infos pratiques
Du 29 septembre au 28 octobre	Exposition : « l'eau une ressource vitale »		• À Monterfil • Médiathèque • mediatheque@monterfil.fr • 02 99 07 95 35 • Tout public
Du 2 novembre au 25 novembre	Exposition « Les oiseaux de Brocéliande » avec la présence des photographes		• À Monterfil • Médiathèque • mediatheque@monterfil.fr • 02 99 07 95 35 • Tout public
1 ^{er} octobre et 15 octobre 14 h	Randonnée	La randonnée ouvre l'horizon et aère l'esprit. Elle permet de découvrir des paysages, d'être au cœur de la faune et de la flore. Ce sport se pratique en harmonie avec l'environnement.	• À Saint-Méen-le-Grand • Association Familles Rurales de Saint-Méen - 43 rue de Plumaugat • Sur inscription asso.st-meen@famillesrurales.org • 02 99 09 53 70 • Tout public
5 octobre 16 h à 18 h	Atelier « création de nidoirs »		• À Monterfil • Médiathèque • Sur inscription mediatheque@monterfil.fr • 02 99 07 95 35 • Tout public
8 octobre 7 h 30 à 19 h 30	Sortie en famille à l'île d'Houat	À la découverte des îles bretonnes. Nous ferons escale à l'île d'Houat dans le Morbihan. Tarifs selon le quotient familial.	• À Saint-Méen-le-Grand • Association Familles Rurales de Saint-Méen - 43 rue de Plumaugat • Sur inscription asso.st-meen@famillesrurales.org • 02 99 09 53 70 • Tout public
8 octobre 10 h à 18 h	Sobriété numérique : réemploi et usages raisonnés	Dans le cadre du « Village des Possibles » organisé par l'association CEHAPI, venez découvrir divers stands : comment rajeunir son ordinateur, limiter l'impact du numérique sur la planète, mieux maîtriser ses usages et se protéger, découvrir des logiciels libres...	• À Montfort-sur-Meu • Autour de la mairie • Association CEHAPI
12 octobre 16 h à 18 h	Animation « gaspido »	Atelier jeu géant autour du gaspillage d'eau par le CPIE.	• À Monterfil • Médiathèque • mediatheque@monterfil.fr • 02 99 07 95 35 • Tout public
14 octobre 18 h à 19 h et 20 h à 21 h	Escape game « Enigma Botanica »		• À Monterfil • Médiathèque • Sur inscription mediatheque@monterfil.fr • 02 99 07 95 35 • Tout public
15 octobre 10 h à 12 h	Échange de savoir-faire	Herboristerie, soigner les petits bobos de l'hiver.	• À Monterfil • Médiathèque • Sur inscription mediatheque@monterfil.fr • 02 99 07 95 35 • Tout public
15 octobre 10 h à 12 h 30	Balade contée	RDV à la bibliothèque et laissez-vous embarquer par les contes de Camille.	• À Irodoüer • Bibliothèque • bibliotheque@mairie-irodouer.fr • 02 99 39 88 14 • Tout public
15 octobre 10 h à 12 h 30	Troc plante	Échange de plantes ou de graines.	• À Saint-Méen-le-Grand • Association Familles Rurales de Saint-Méen - 43 rue de Plumaugat • asso.st-meen@famillesrurales.org • 02 99 09 53 70 • Tout public
15 octobre 10 h 30	Découverte des plantes médicinales et dégustation avec une herboriste du Jardin des Mille Pas	Pour ceux qui souhaitent faire la balade contée à vélo l'après-midi, il est possible de rester pique-niquer à la médiathèque après la rencontre.	• À Landujan • Médiathèque • biblandujan@gmail.com • 09 67 04 68 78 • Tout public
15 octobre 12 h 30 à 17 h	Balade contée à vélo	Pour ceux qui le souhaitent, apportez votre pique-nique à 12 h 30. 14 h la balade à vélo commence !	• À Landujan • Médiathèque • biblandujan@gmail.com • 09 67 04 68 78 • Tout public
18 octobre 18 h à 20 h	Écocitoyenneté numérique : épargnons la planète et notre budget !	Pourquoi et comment ? Les animateurs numériques du Département vous proposent, de manière ludique et participative, une sensibilisation aux enjeux et quelques conseils pour protéger la planète tout en réalisant des économies.	• À Saint-Méen-le-Grand • Association Familles Rurales de Saint-Méen - 43 rue de Plumaugat • asso.st-meen@famillesrurales.org • 02 99 09 53 70 • Tout public
19 octobre	Éveillez vos sens à Careil !	13 h 45 à 16 h 30 : pendant votre balade, une animation autour des animaux sera proposée à vos enfants.	• À Iffendic • Domaine de Careil • Agence départementale de Brocéliande • Sur inscription aurelie.valere@ille-et-vilaine.fr • 02 99 02 48 46 • À partir de 6 ans
		13 h 45 : lecture et sieste sonore à l'écoute de la nature d'une durée de 45 min. Le temps pour le public de s'immerger dans « une bulle » ; un voyage invitant à la rêverie.	• À Iffendic • Domaine de Careil • Agence départementale de Brocéliande • Sur inscription aurelie.valere@ille-et-vilaine.fr • 02 99 02 48 46 • À partir de 3 ans
19 octobre	Éveillez vos sens à Careil !	14 h 30 : balade sophrologique. Venez vivre une expérience de détente dans une zone méconnue de l'espace naturel de l'étang de Careil.	• À Iffendic • Domaine de Careil • Agence départementale de Brocéliande • Sur inscription aurelie.valere@ille-et-vilaine.fr • 02 99 02 48 46 • À partir de 12 ans
19 octobre et 26 octobre 14 h à 16 h	Le patrimoine naturel local comme source de bien-être et de lien social	En partenariat avec la Maison du Patrimoine en Brocéliande, balade-découverte dans un des parcs vergers du pays de Montfort pour un éveil des sens et une appropriation de la biodiversité ordinaire à travers la création de cartes du paysage.	• À Brétéil • Parc du Verger du Fresno • Association CEHAPI • Sur inscription bonjour@cehapi.org • Pour les jeunes de 16 à 25 ans
20 octobre 20 h	Conférence-débat « les bienfaits de la nature sur notre santé »	Par Jordy STEPHAN psychologue et docteur en psychologie.	• À Bédée • LaCoustik, 5 rue des rosiers • Agence départementale de Brocéliande • Sur inscription aurelie.valere@ille-et-vilaine.fr • 02 99 02 48 46 • Tout public
26 octobre	La balade autrement	Prendre conscience des bienfaits de notre environnement sur notre santé mentale.	• À Iffendic • Domaine de Tremelin • ALAPH • Sur inscription • 02 99 09 92 78 • Tout public

Tous ces lieux vous accueillent dans le respect des règles sanitaires en vigueur