

# Prenez votre pause

## La marche ou le vélo pour se sentir mieux

### En quoi consiste la pause

Dressez une liste d'itinéraires (extérieurs et intérieurs) pour différents besoins et horaires de travail. Servez-vous d'un podomètre ou d'un odomètre pour mesurer la distance parcourue et fixez-vous des objectifs à atteindre qui devraient être :

- appropriés compte tenu de votre état actuel
- réalistes afin de pouvoir les maintenir au fil des jours
- consignés quotidiennement pour demeurer motivé à être actif

### Les bienfaits - effet énergisant

Sortir tous les jours pour faire une promenade à pied ou en vélo afin de se rendre au travail et d'en revenir ou durant une pause ou à l'heure du repas est une manière plutôt facile de faire de l'exercice de même qu'une bonne façon de se rapprocher de vos collègues occupés.

Consultez le site [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#) afin d'obtenir d'autres idées, outils et ressources conçus dans l'optique de faciliter les activités de prévention, d'intervention et de gestion relativement aux problèmes de santé mentale en milieu de travail.

*Les idées pour cette activité ont été suggérées par :*

Jennifer Gray, spécialiste de l'activité physique et Lisa Beaudoin, spécialiste de la promotion de la santé au travail, Bureau de santé publique de Hamilton; Andrea Hamblin, directrice, Gestion de comptes clients PAE, Morneau Shepell; Sarah Schuster, directrice, Relations avec la clientèle, Global Corporate Challenge; Jennifer Workman, promotrice de la santé, Région de Peel; JoAnne Ramos, gestionnaire principale de compte clients, Morneau Shepell; Katie Cino, promotrice de la santé, Bureau de santé publique de Niagara.

Les activités Prenez votre pause doivent être approuvées au préalable par votre employeur/leader. Les activités Prenez votre pause sont présentées à titre d'information générale et n'ont pas pour but de remplacer des conseils médicaux. Veuillez toujours consulter votre médecin ou un fournisseur de soins de santé qualifié au sujet de votre cas particulier.