

# Prenez votre pause

## Étirez... votre pause!

### En quoi consiste la pause

Durant votre journée de travail, prévoyez du temps pour des pauses étirement.

### Les bienfaits - effet relaxant

Des pauses fréquentes pour s'étirer contribuent à réduire la tension et vous redonnent de l'énergie pour le reste de la journée.

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 :*

Sandy Richardson, infirmière de santé publique, Bureau de santé de Middlesex-London; Katie Cino, promotrice de la santé, Bureau de santé publique de Niagara; Andrea Hamblin, directrice, Gestion de comptes clients PAE, Morneau Shepell.

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.