

Prenez votre pause

Jardiner

En quoi consiste la pause

Au bureau, dans un espace vert réservé à cet effet ou simplement dans des pots, plantez des fleurs, des légumes ou des fines herbes. Vos collègues et vous pouvez vous en occuper (arrosage, désherbage, etc.) pendant les pauses. Si le jardin est assez grand, vous pouvez faire une cueillette de légumes et les partager avec vos collègues ou ensoleiller les espaces communs avec des fleurs.

Les bienfaits - effet apaisant

Cultiver des plantes a le pouvoir d'élever l'esprit et d'apaiser le moral et le corps.

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.

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.