

Prenez votre pause

Les bienfaits de l'eau

En quoi consiste la pause

Boire huit verres d'eau de huit onces par jour nous aide à demeurer hydraté et énergisé toute la journée. Dans un environnement de travail où il fait chaud, l'emploi d'un flacon pulvérisateur nous permet de nous rafraîchir et de garder notre peau hydratée.

Les bienfaits - effet énergisant

Un manque d'eau peut entraîner la déshydratation et une baisse d'énergie. Il sera alors difficile de demeurer concentré pour le reste de la journée. Vaporiser de l'eau sur la peau permet de se rafraîchir et d'augmenter son confort.

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 :

Sandra Kokorudz, conseillère en ressources humaines, Engagement et mieux-être, Coastal Community Credit Union; Alan Caplan, Inner Odyssey Retreats and Coaching; Ellis Basevitz, PSB Boisjoli LLP; Kate Lekas, coordonnatrice à l'amélioration de la santé, ville de Vancouver; Angela Martin, University of Tasmania; Richard Danielson, Université Laurentienne.

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.