

Prenez votre pause

Provision de collations santé

En quoi consiste la pause

Lorsque des échéances se profilent et que les déjeuners de travail deviennent la norme, avoir à son bureau une provision de collations santé non périssables comme des noix ou des graines, du beurre d'arachide, des craquelins de grains entiers, des légumes, des jus de fruits ou un mélange de fruits séchés et de noix peut s'avérer une véritable bouée de sauvetage.

Les bienfaits - effet énergisant

Des collations santé peuvent vous aider à avoir une meilleure concentration au travail, à augmenter votre niveau d'énergie et à améliorer votre humeur.

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 :

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.