

Prenez votre pause

Séance de remue-méninges à pied ou en vélo

En quoi consiste la pause

Durant une période très occupée au travail, combinez le besoin de discuter, de partager ou de chercher des idées avec un tour de vélo ou une promenade au grand air ou à l'intérieur dans une aire désignée.

Les bienfaits - effet énergisant

Il n'y a rien de mieux qu'un esprit clair. Une marche rapide ou un tour de vélo augmente le flux sanguin et peut réellement favoriser l'éclosion d'idées. On vous conseille même d'apporter un enregistreur pour ne rien oublier.

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.