

Prenez votre pause

Un petit pas, un peu plus loin

En quoi consiste la pause

Au bureau, faites des choix qui vous obligent à bouger comme choisir l'imprimante ou la toilette la plus éloignée de votre poste de travail, planifier une rencontre avec un collègue sur un autre étage ou remplir à moitié votre bouteille d'eau afin de vous obliger à vous lever pour la remplir plus fréquemment.

Les bienfaits - effet énergisant

Ces petits gestes supplémentaires contribuent à une meilleure santé en vous rendant plus actif et vous procurent diverses petites pauses énergisantes tout au long 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 :

Carla Hanna, promotrice de la santé, Services de santé de la région de Halton; Dianna Conley, directrice, Ressources humaines, George Derby Centre; Mary Beth Doyle, coordonnatrice PAE, Commission de la fonction publique, T.-N.-L.; Charlene Mo, conseillère en santé au travail, Services de santé de l'Alberta.

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.