

# Prenez votre pause

## 10 minutes de marche ou de vélo et d'étirements

### En quoi consiste la pause

À votre poste de travail, commencez par une brève séance de réchauffement de deux minutes (avec flexion et rotation des épaules et du cou). Puis, durant une activité comme la marche ou le vélo, utilisez une balle anti-stress. Si votre travail est plutôt physique, employez-vous à détendre et à apaiser votre esprit.

### Les bienfaits - effet relaxant

Incorporer la relaxation dans notre vie nous permet de réduire de façon draconienne nos niveaux de stress et d'améliorer notre santé physique et mentale.

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 :*

Morris Lowe, infirmière de santé publique, Bureau de santé publique de Toronto.

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.