AMBITION

Je prends soin de ma santé

ACTION

Je dors

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5

Parution : **Lundi 18 novembre 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel

Médecin du sport

"Quelques soient le lieu et le moment, en toute sécurité, lâchez prise pour vous régénérer et mieux vous reconcentrer.

À l'égal d'une pause café !"

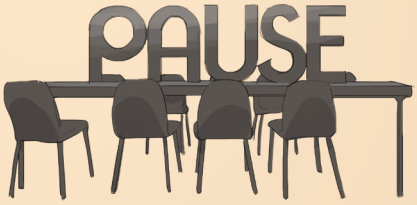
Je prends des pauses

Dans la vie quotidienne, y compris à titre personnel, faire des pauses est recommandé.

Comment faire des pauses efficaces ? Quelques conseils.

Je fais une pause efficace

- Je quitte les écrans des yeux toutes les 20 minutes en regardant au loin pour lutter contre la fatigue visuelle.
- Je me frotte les mains pour dégager de la chaleur et les pose sur mon visage (*sensation de détente*).
- Je bouge, je marche pour activer mes muscles et ma circulation sanguine.
- Je profite de ma pause déjeuner pour faire des exercices de relaxation ou une micro-sieste.



Je fais une micro-sieste pour me ressourcer

- Pas plus de 10 minutes.
- Je m'assois ou je m'allonge confortablement.
- Je repose mes yeux.
- Je détends mes muscles.
- Je retrouve de l'énergie.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE