

# L'IMPORTANCE DE *Prendre des Pauses*

Optimisé par Système 24-7



**Nous sommes tous occupés, mais il est important de prendre des pauses tout au long de la journée. Les pauses ont de nombreux avantages :**

- Elles permettent à vos muscles de se détendre et réduisent ainsi les risques de blessures dues aux tâches répétitives ou aux postures sédentaires.
- Elles vous aident à décompresser et à prendre du recul par rapport à vos tâches réduisant ainsi le niveau de stress.
- Elles favorisent une prise de décision plus éclairée. Une pause de quelques minutes vous permet d'examiner la situation dans son ensemble et de mettre les choses en perspective.
- Elles réduisent les distractions au travail, puisque vous aurez du temps pour vaquer à vos obligations personnelles, par exemple, vérifier votre téléphone cellulaire ou prendre une collation.
- Elles vous aident à rester concentré et à éviter l'ennui.
- Une sieste de 10 minutes au milieu de la journée vous permet de refaire le plein d'énergie pendant au moins 3 heures.

*Faites une promenade, réfléchissez, mangez, lisez, écoutez de la musique, faites de l'exercice ou détendez-vous et ne faites rien! Quoi que vous fassiez, assurez-vous de prendre les pauses prévues à votre horaire pour vous aider à décompresser pendant la journée.*

