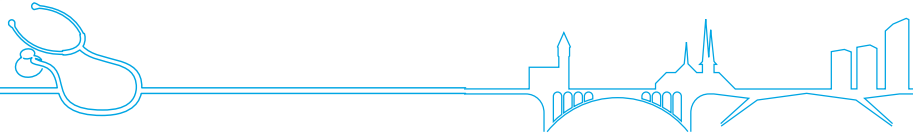




# Mini Pauses

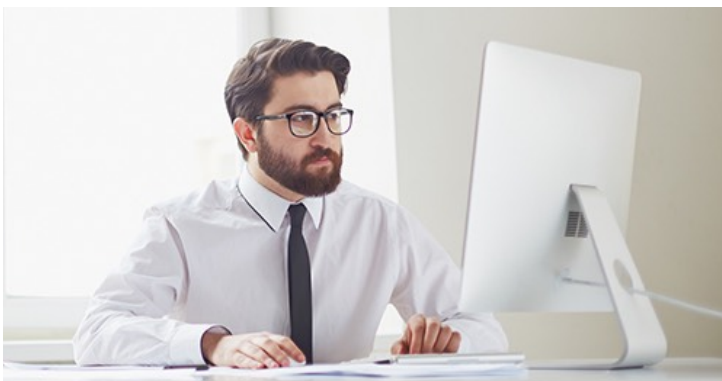
Le pouvoir des petites pauses pendant la journée



Notre vie est sédentaire, tandis que le corps humain et sa physiologie sont encore ceux des chasseurs-cueilleurs - le produit d'un processus évolutif s'étendant sur des millions d'années. Les hommes et les femmes de l'époque (et certains autochtones encore) devaient se déplacer tous les jours pour prendre un repas et s'ils souhaitaient survivre.



*Aujourd'hui nous nous levons le matin. Prenons le petit déjeuner. Montons dans nos voitures, prenons l'autobus ou le train pour aller au travail. **Assis**. Au bureau, nous passons des heures **assis** jusqu'au déjeuner, puis nous sortons et prenons nos repas. **Assis, encore une fois..** De retour au bureau, nous nous asseyons sur nos chaises, une fois de plus et quand le travail est terminé nous rentrons à la maison, en voiture, en autobus ou en train et comment ? Oui, **encore assis**. Après le dîner, que faisons-nous ? Regarder la télévision ou ouvrir son ordinateur portable, encore une fois, pour finir ceci ou cela ... **assis à nouveau !!***



*Tout cela semble un peu exagéré, mais statistiquement, nous restons assis en moyenne **10 heures par jour**, ce temps représente plus de **16 ans assis** sans interruption au cours d'une carrière professionnelle de 40 ans !*

*Pour être clair : nous ne nous rendons pas service avec cela!*

L'inactivité physique n'est pas seulement liée à certaines **maladies cardiovasculaires**, au développement de **maladies coronariennes**, à l'**hypertension artérielle**, et peut non seulement contribuer à la **dépression** : La posture plus ou moins statique en position assise avec une pression constante sur les disques intervertébraux et le manque d'activité et donc une circulation sanguine réduite dans nos muscles peuvent causer une tension excessive, des tensions et même des douleurs dans les articulations voisines, respectivement les disques. Les disques intervertébraux agissent comme des amortisseurs, tout comme une éponge. Ils absorbent les nutriments uniquement lors d'un cycle de **compression et de libération**.

Littéralement, nous devrions avoir plus d'activité dans nos vies ! C'est ainsi que vous pouvez **améliorer vos performances** et donc **votre satisfaction, votre engagement et votre enthousiasme dans votre vie professionnelle par une simple action** :

Concentrez-vous sur votre travail quotidien au bureau : Essayez de mettre en place de **courtes pauses** régulières dans vos opérations ! **Toutes les 90 minutes** environ, faites une pause de 3 à 5 minutes ! Si vous vous y consacrez efficacement, vous pouvez récupérer jusqu'à 70% de votre énergie, ce qui vous aidera à continuer à travailler de manière plus efficace et plus compétente et terminer votre journée en étant moins fatigué ni épuisé.

Les moments de pause choisis par l'utilisateur sont les plus efficaces, tandis que les interruptions de travail causées par d'autres personnes peuvent causer un stress négatif.

### **Vous choisissez le bon moment !**

Marchez un peu, allez à l'extérieur et sentez une brise d'air frais, socialisez avec vos collègues et... **boostez l'énergie de votre corps et de votre cerveau** en vous accordant une gourmandise : Prenez un fruit, un légume, une barre riche en protéines. Cela fournira à votre corps et à votre cerveau un peu plus de sucre, d'acides aminés, de vitamines et de minéraux à résorption lente, ce qui donnera à votre courbe de puissance un élan significatif. Essayez d'éviter le sucre raffiné et pensez à boire suffisamment d'eau tout au long de la journée.



Ces **mini-pauses** pour le corps et l'esprit, réparties sur la journée, vous permettront de continuer à travailler de manière plus efficace et plus compétente. Et cela peut créer plus de satisfaction, d'engagement et d'enthousiasme pour votre vie professionnelle.

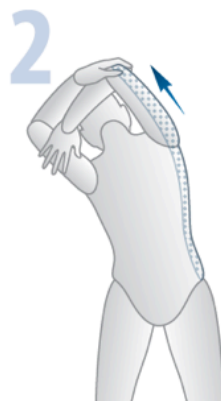
Votre système musculo-squelettique et vos disques intervertébraux en bénéficieront dans tous les cas. C'est un fait ! Sachez également que **l'assise dynamique, les exercices d'étirement et la marche** ne répondent pas à la nécessité d'une **activité physique régulière, ni de sport** !

**Soyez actif ! C'est votre choix !**

**Comment devenir actif ? Faire certains de ces exercices d'étirement :**



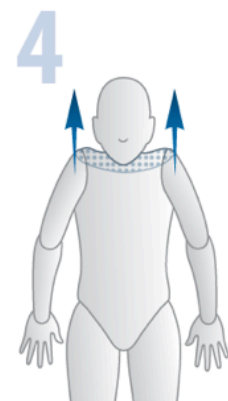
10-20 seconds, two times



8-10 seconds, each side



15-20 seconds



3-5 seconds, three times



10-12 seconds, each arm



10 seconds



10 seconds



8-10 seconds, each side



8-10 seconds, each side



10-15 seconds, two times



Shake out hands, 8-10 seconds