

5 moyens simples de bouger pendant la journée de travail

Donnez-vous du temps pour bouger vous invite à intégrer de petites pauses actives tout au long de votre journée de travail.

Bien que la situation professionnelle de chacun diffère, identifiez les moments dans votre journée où vous pourriez intégrer de l'activité physique. Que vous travailliez de votre bureau ou de chez vous, essayez de **bouger pendant trois à quatre minutes toutes les heures** afin de profiter des bienfaits de l'activité physique, tels que l'amélioration de **l'humeur**, l'augmentation de **l'énergie**, de la **concentration** et de la **productivité**. Si vous travaillez debout, étirez-vous, accélérez le rythme ou prenez le chemin le plus long pour vous rendre aux toilettes, à la cuisine ou à la salle de pause.

Voici cinq moyens simples de profiter d'une journée de travail plus active :



1 Priorisez le transport actif :

Si possible, marchez ou prenez votre vélo pour vous rendre au travail, même si ce n'est que pour une partie du trajet. Vous utilisez les transports en commun? Descendez un ou deux arrêts plus tôt ou priorisez les escaliers aux escaliers roulants dans les stations. En voiture? Garez-vous plus loin de votre destination. Vous travaillez à la maison? Faites une promenade ou un tour de vélo avant et après le travail pour simuler un trajet.



2 Faites de l'exercice pour faire le plein d'énergie :

La semaine de travail est somme toute éprouvante. Il est donc important de changer son état d'esprit ; ne considérez pas l'activité physique comme une corvée, mais plutôt comme une nécessité pour faire le plein d'énergie. Parfois, nous ne bougeons pas *parce que* nous sommes fatigués, mais les recherches démontrent que l'activité physique peut être exactement ce dont nous avons besoin!



3 Soyez polyvalents :

Trouvez des occasions de bouger *tout en* effectuant votre travail. Réapprovisionner des étagères, participer à des réunions et à des appels en se déplaçant, ou aller voir un collègue plutôt que de lui envoyer un courriel ou un message sont d'excellents moyens d'intégrer de l'activité physique au travail.



4 Programmez des rappels de pause active :

Programmez des rappels sur votre téléphone, votre ordinateur ou votre tablette. Considérez vos pauses actives comme des réunions et planifiez des blocs de temps sur votre calendrier afin de vous y tenir.



5 Participez à l'établissement d'une nouvelle norme sociale

Jouez un rôle de leader en encourageant les pauses actives en milieu de réunion ou en vous étirant visiblement pendant votre journée de travail. Invitez vos collègues à se joindre à vous ; vous pourriez être surpris de constater à quel point il est facile d'encourager les autres à bouger!

Suivez @ParticipACTION sur les réseaux sociaux pour d'autres conseils actifs!