



Faire des pauses « actives »

A.P.S.T. Loir-et-Cher
1/3 rue Michel Bégon
41018 Blois Cedex
02 54 52 41 41

www.apst41.fr

Faire des pauses actives

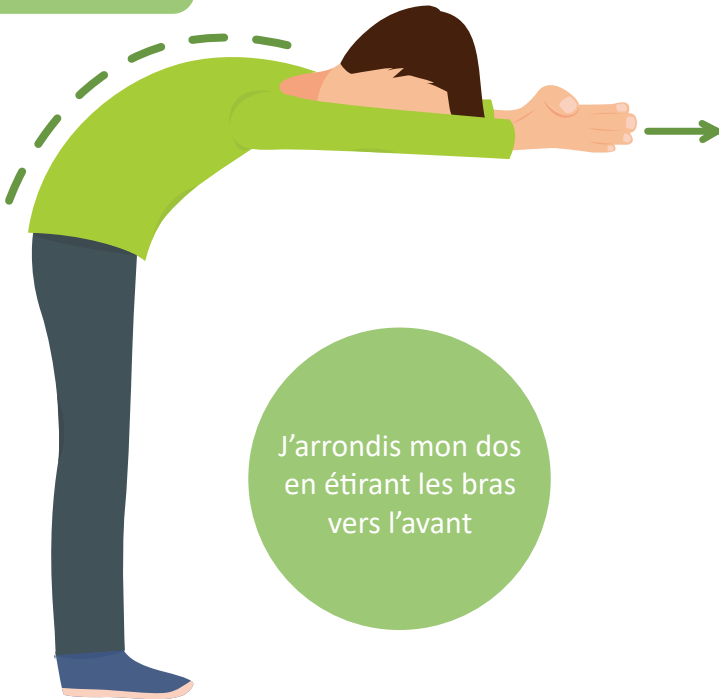
Afin d'éviter la fatigue physique, visuelle ou mentale, il est conseillé de faire des pauses dites «actives». Ces pauses sont des périodes au cours desquelles des exercices simples, discrets et efficaces peuvent être exécutés.

De l'étirement aux exercices de respiration, ces pauses sont recommandées pour maintenir le tonus musculaire et la posture, diminuer le stress, augmenter le niveau de concentration et améliorer la productivité.



Chaque exercice doit être réalisé avec des gestes lents en maintenant la posture pendant 30 secondes et répéter 3 fois de suite si possible toutes les 2 heures.

Etirements du dos



Debout, les mains sur le bas du dos, je porte mon corps vers l'arrière en étirant la colonne



Debout, je tire les bras vers le haut et le bassin vers le bas



Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !





Assis, je place
mes bras
dans le dos



Les mains entremêlées vers le haut, je tire sur mes bras

Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !



Etirements du cou



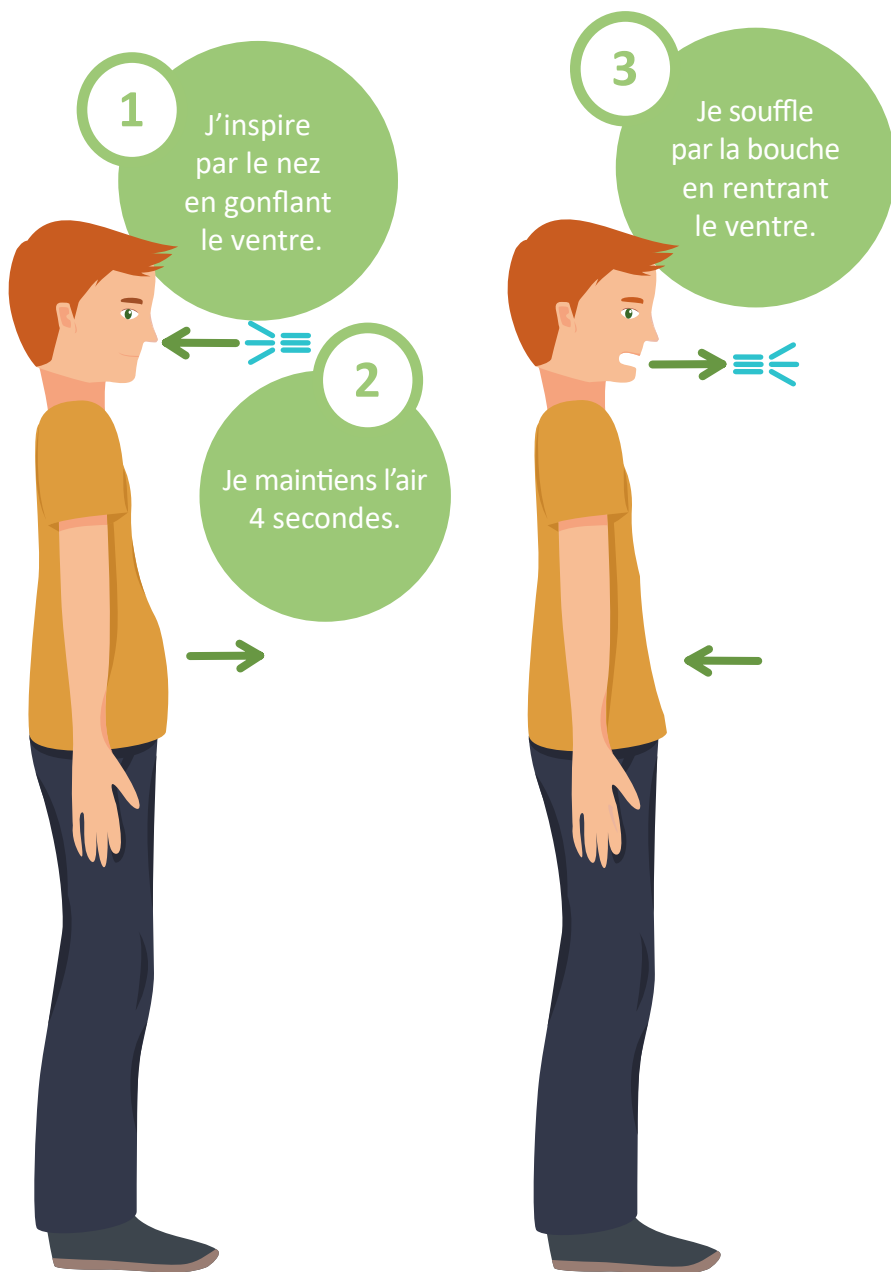
Je pousse
avec ma main
ma tête
qui résiste.



Je laisse tomber
ma tête en avant,
je relâche mon cou,
je tourne la tête à droite
puis à gauche.

- 
- gestes lents
 - maintien des postures pendant 30 s
 - répéter 3 fois
 - toutes les 2 heures

Relaxation, respiration abdominale



Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !

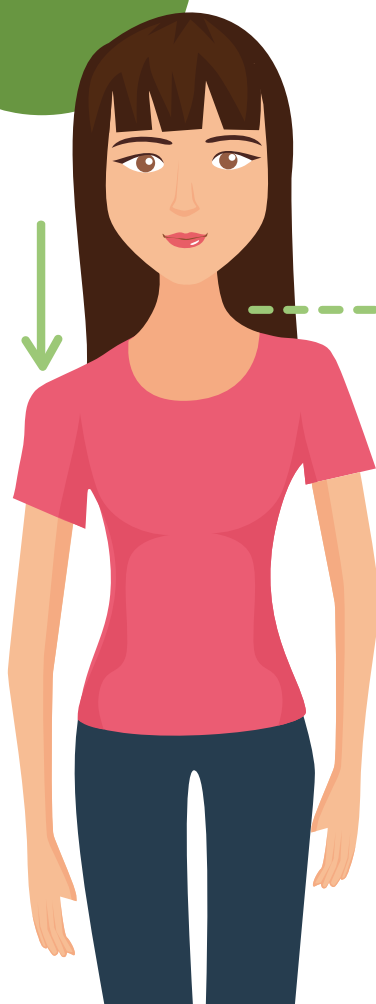



Etirements des membres supérieurs

Je fais monter
avec la main mon
coude vers l'épaule
opposée.

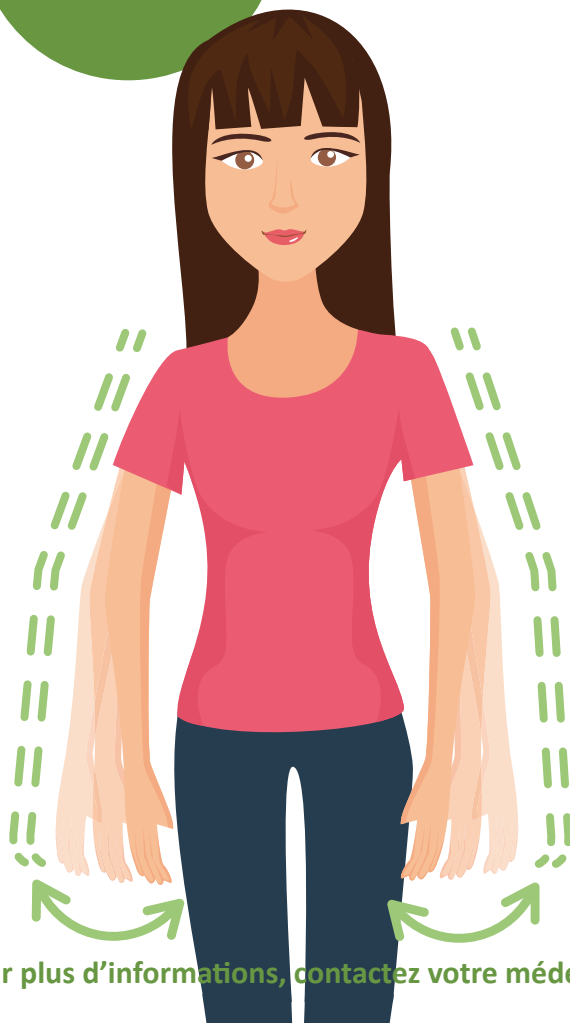


J'abaisse l'épaule,
l'autre reste droite.



- 
- gestes lents
 - maintien des postures pendant 30 s
 - répéter 3 fois
 - toutes les 2 heures

Je relâche les bras,
et les secoue



Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !





Bras tendus, je plie
le poignet avec l'aide
de l'autre main,
dans un sens,
puis dans l'autre.



Choisir d'aller mieux, c'est garder une bonne hygiène de vie au quotidien !

- Alimentation : je prends 3 repas équilibrés par jour et bois 1.5l/jour.
- Sommeil : je prends le temps de dormir, faire la sieste si j'en ressens le besoin.
- Activité physique : je pratique une activité de détente à l'extérieur.



Demandez conseils lors de votre visite auprès de nos professionnels de santé.

Vous pouvez également consulter sur www.apst41.fr nos autres feuillets prévention.



La santé
dans l'assiette



Bien vivre
avec son écran

Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !

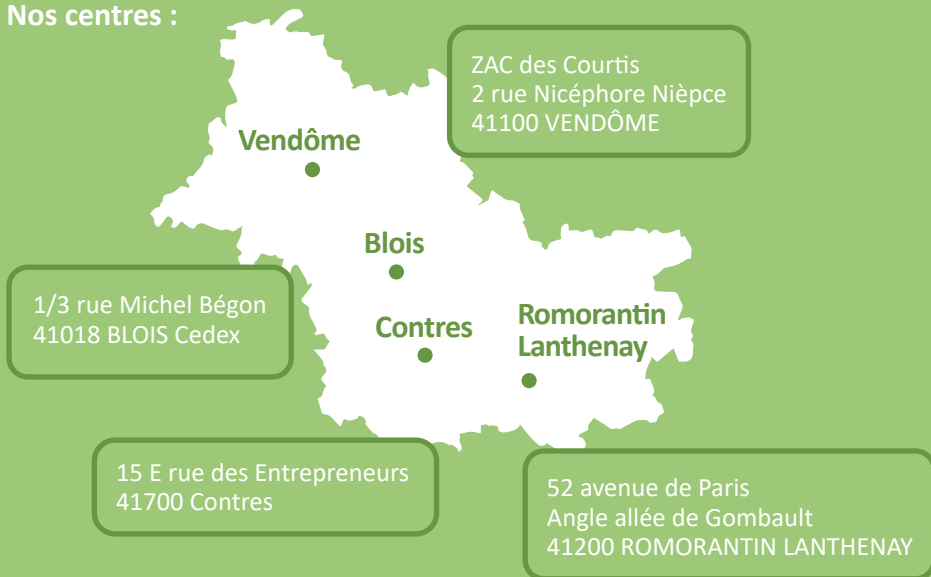


Créée le 7 octobre 1947, l'A.P.S.T. Loir-et-Cher est constituée sous la forme d'association (Loi 1901) à but non lucratif.

Elle est mandatée par les entreprises adhérentes pour assurer l'organisation, le fonctionnement et la gestion du Service de Santé au Travail Interentreprises (SSTI) dans le cadre des dispositions législatives et réglementaires en vigueur.

Titulaire d'un agrément délivré pour 5 ans par la DIRECCTE, l'association suit près de 60 000 salariés et couvre l'ensemble des secteurs d'activités des entreprises du département, à l'exception des secteurs agricole, bâtiment/travaux publics et de la fonction publique.

Nos centres :



Suivez-nous sur



APST41 - Service de Prévention
et Santé au Travail

