



# 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](http://www.apst41.fr)

# Faire des pauses actives

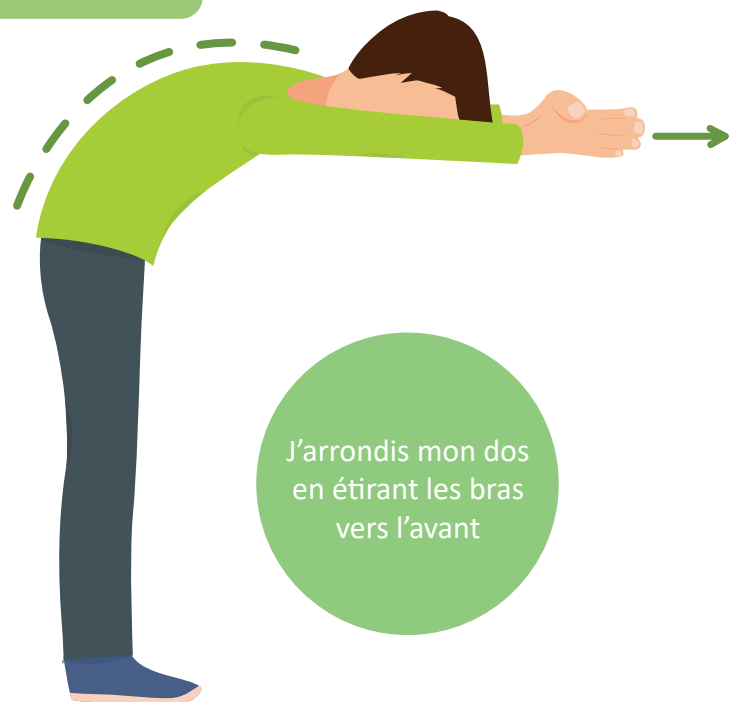
Afin d'éviter la fatigue physique, visuelle ou mentale, il est conseillé de faire des pauses dites «actives». Ces pauses sont des périodes au cours desquelles des exercices simples, discrets et efficaces peuvent être exécutés.

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



J'arrondis mon dos en étirant les bras vers l'avant

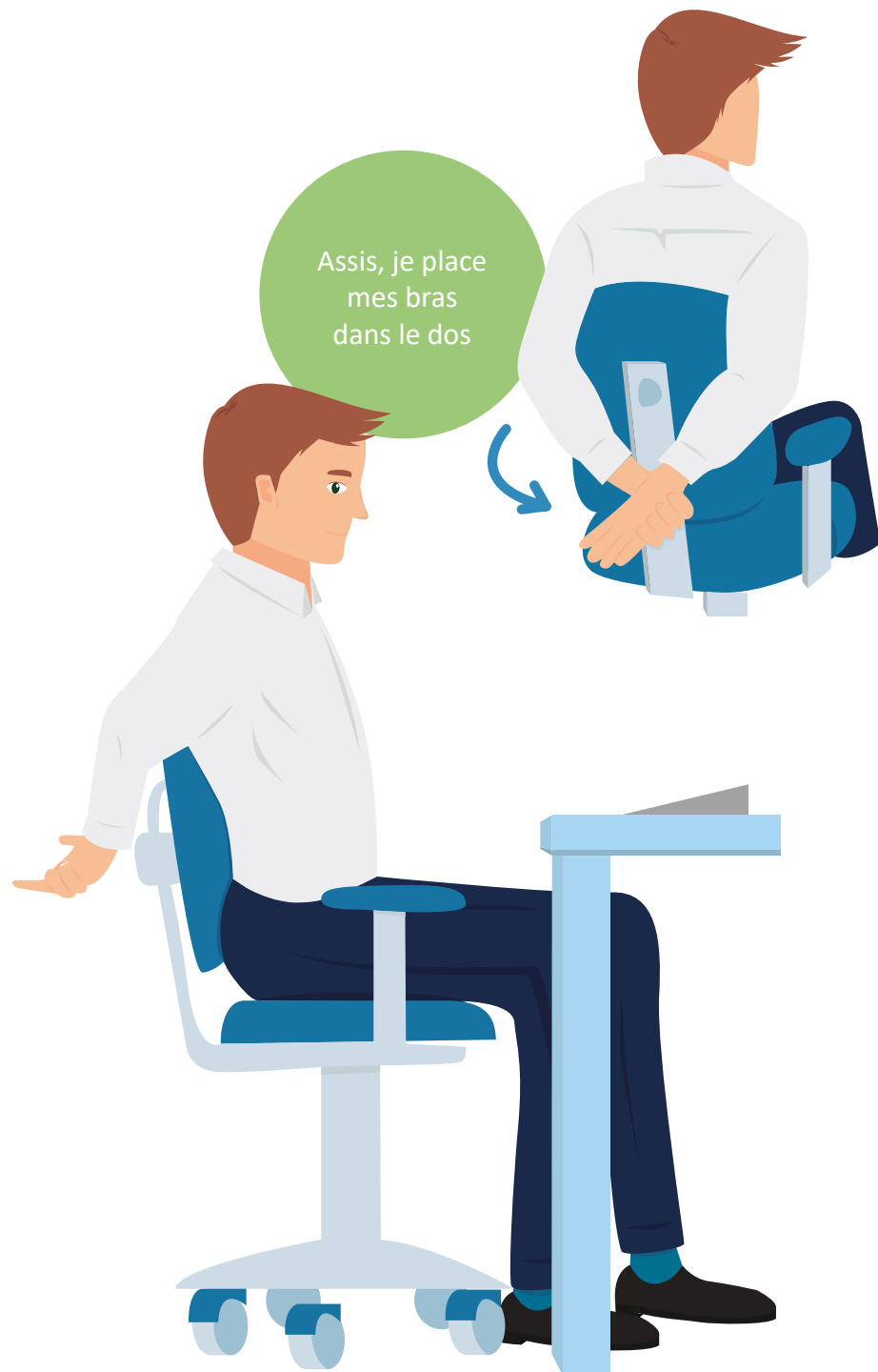


Debout, les mains sur le bas du dos, je porte mon corps vers l'arrière en étirant la colonne

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

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





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

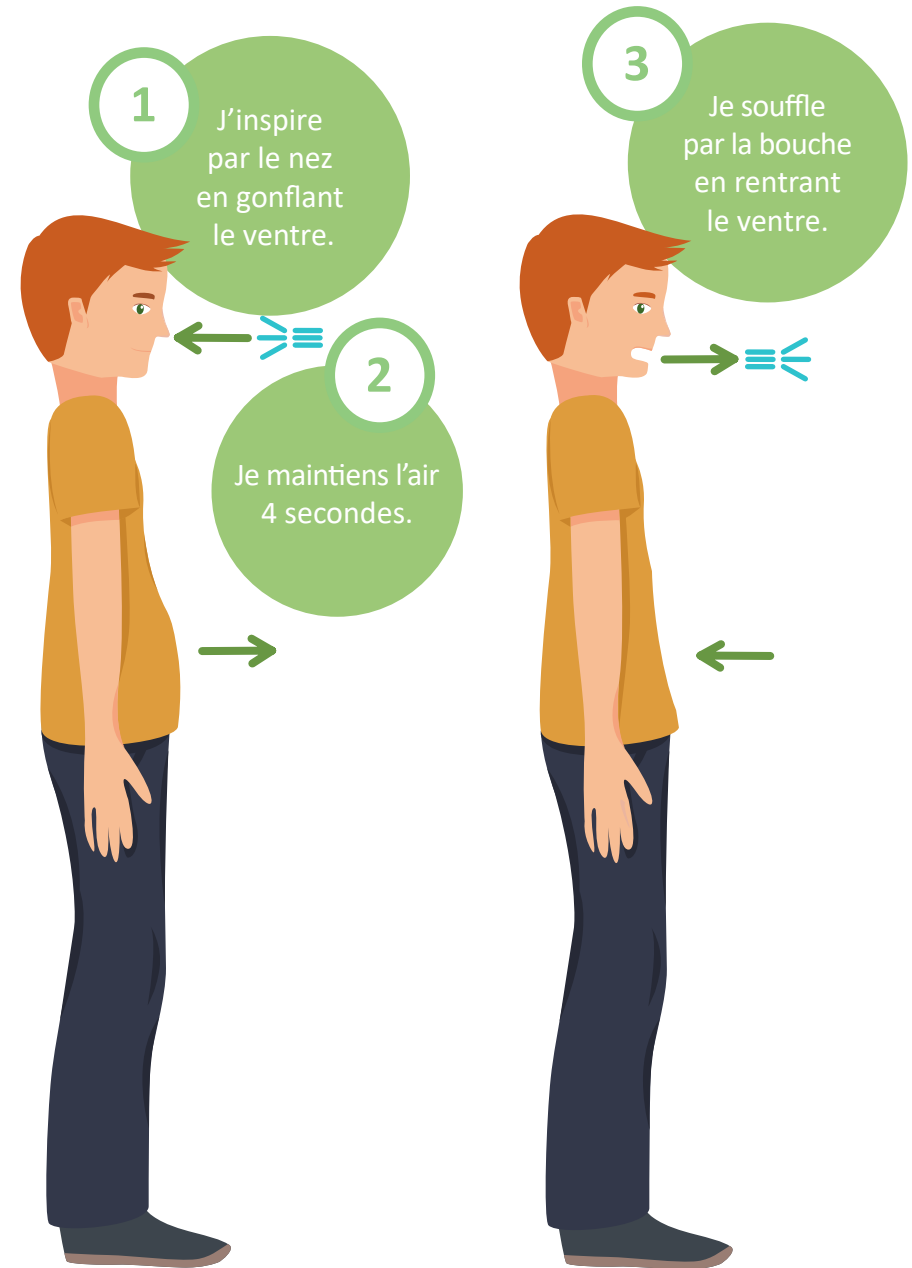


## Etirements du cou



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

## Relaxation, respiration abdominale



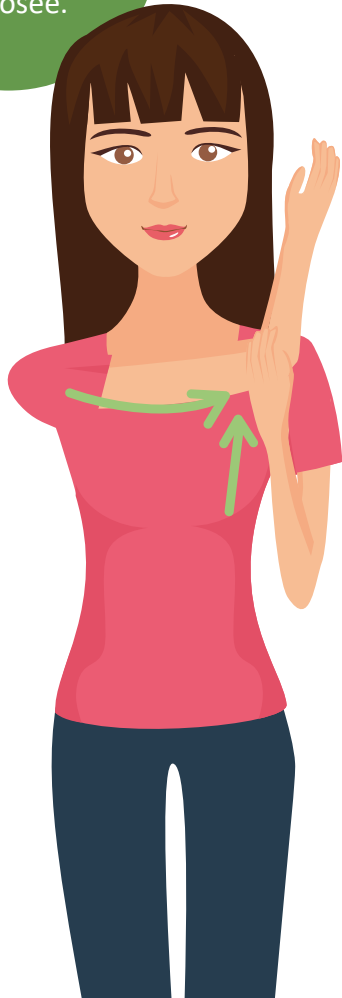
Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !



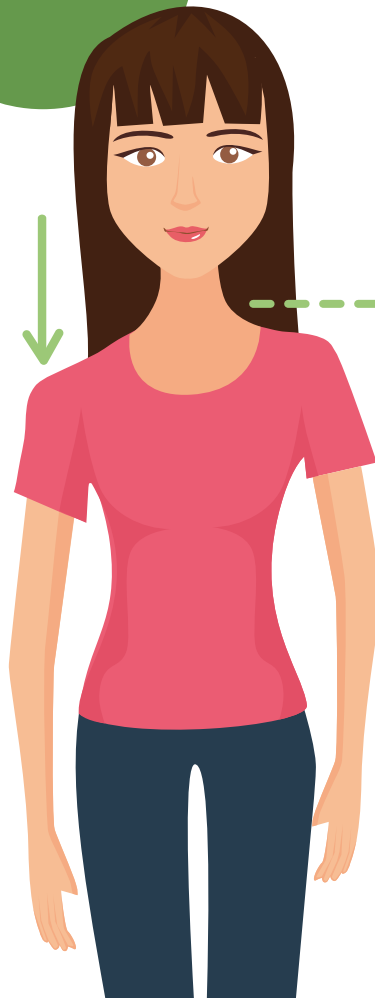
## Étirements des membres supérieurs

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

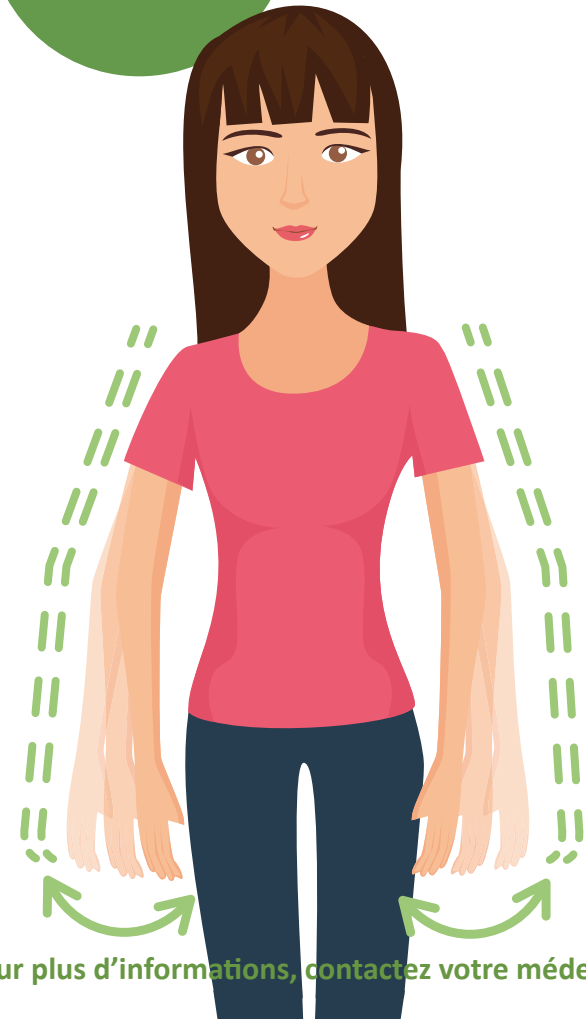
Je fais monter avec la main mon coude vers l'épaule opposée.



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



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](http://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 !**

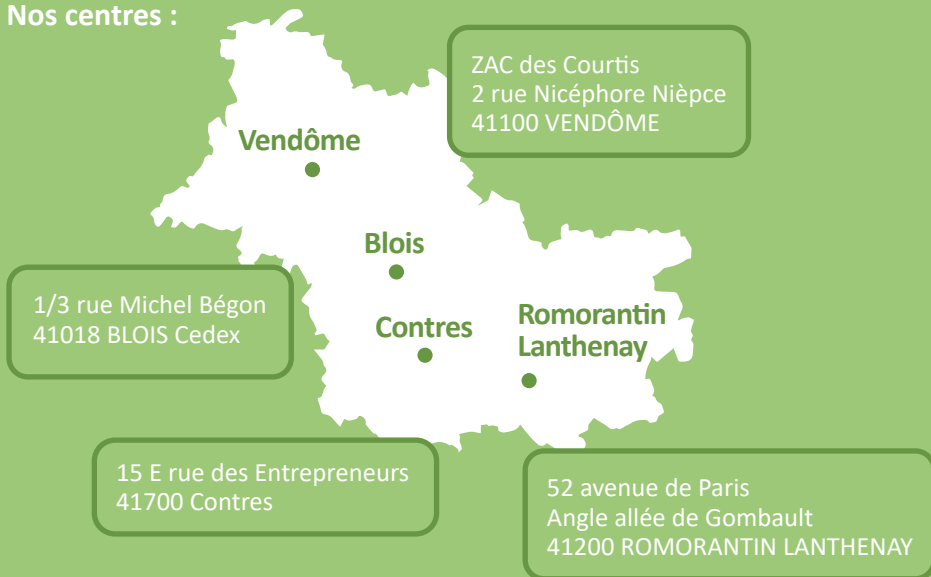


Créée le 7 octobre 1947, l'A.P.S.T. Loir-et-Cher est constituée sous la forme d'association (Loi 1901) à but non lucratif.

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

Titulaire d'un agrément délivré pour 5 ans par la DREETS, 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 et bâtiment/travaux publics.

## Nos centres :



Suivez-nous sur



APST41 - Service de Prévention  
et Santé au Travail

