

## Micro-pauses actives

Les micro-pauses sont de petits moments fréquents et systématiques (à environ toutes les 20 – 30 minutes), de courtes durées (moins d'une minute) permettant au corps un répit.

Ses intervalles réguliers préviennent l'accumulation d'une trop grande fatigue et/ou l'augmentation des tensions musculaires.

### Effets des micro-pauses

- Diminution de la fatigue
- Prévention et gestion des douleurs musculo-squelettiques.
- Diminution des tensions musculaires
- Amélioration du bien-être et de la productivité
- Diminution du stress relié à la tâche et au travail

### Voici des exemples de micro-pauses

- Intégrez les mouvements de façon régulière
- Sentez un léger étirement, mais aucune augmentation de douleur.
- Respectez vos capacités et vos limites. Respirez profondément.

