



**O**  
TA  
**PAUSE** **SE**



SST  
DD



---

**A**u Québec, le temps hebdomadaire consacré au travail a augmenté sur une période de 12 ans de 3,9 heures, alors que le temps libre a diminué de 3 heures par semaine. Tout indique que cette tendance se maintiendra au cours des prochaines années. Souvent en lien direct avec le stress, la dépression et l'épuisement professionnel, la fatigue motiverait au moins une visite sur deux chez le médecin. Et la conciliation famille-travail-études devient de plus en plus difficile.

---

*« La pause, elle aussi,  
fait partie de la musique »*

Stefan Zweig

*DANS CE CONTEXTE, PRENDRE DES PAUSES  
POUR SE RESSOURCER DEVIENT ESSENTIEL!*

---

## **LA PAUSE EST UNE SOURCE DE BIENFAITS**

---

La pause est essentielle pour la bonne santé et la motivation des travailleuses et des travailleurs. Par conséquent, elle influe positivement sur le fonctionnement de l'établissement.

Pendant les pauses, notre cerveau procède entre autres à un exercice de triage et retient l'information la plus importante.

---

## **LA PAUSE EST UN DROIT**

---

Notre convention collective indique qu'une personne salariée a droit à une période de repos de 15 minutes par demi-journée de travail. Pour les heures atypiques entre 8 et 12 heures, la personne a droit à un nombre de minutes supplémentaires.

Le besoin vital de recharger ses batteries s'impose à tous, au quotidien. Les pauses permettent de refaire le plein, de relâcher la tension, de prendre du temps pour soi ou d'aller vers les autres. Il y a autant de types de pause qu'il y a de personnes.

---

# LA PAUSE PEUT PRENDRE DIFFÉRENTES FORMES AU TRAVAIL

---

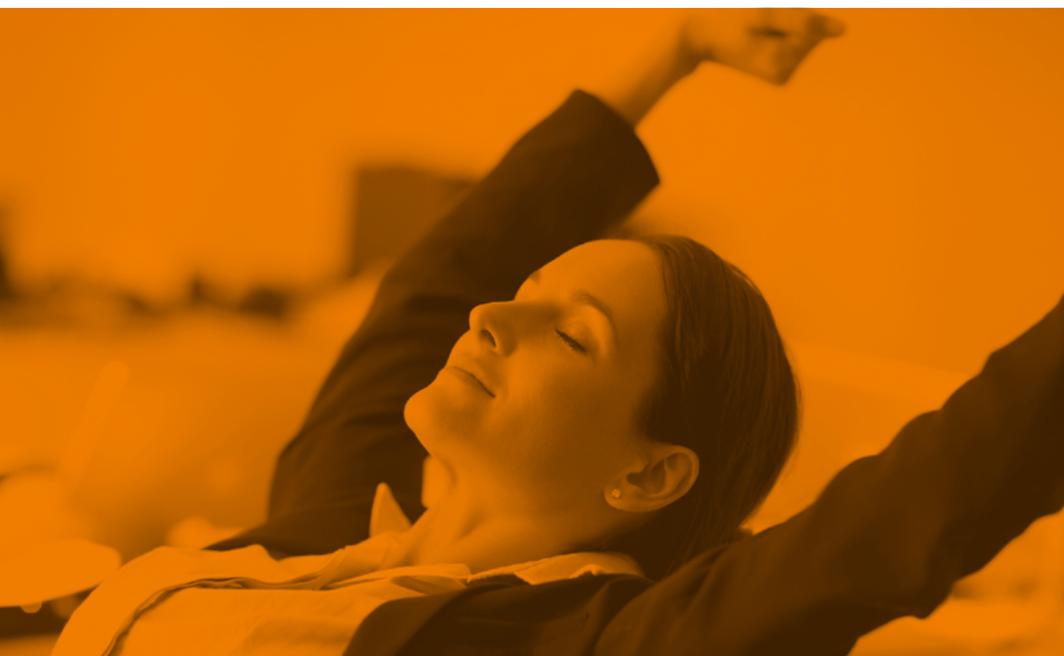
Pause repos, pause café, pause syndicale, pause santé, pause sieste, peu importe notre façon de la nommer, elle demeure essentielle à notre équilibre. Il y a deux catégories de pause : physique et psychique.

---

## LES PAUSES PHYSIQUES

---

- ▣ changer de posture, faire un exercice d'étirement ou de respiration et regarder au loin pour diminuer la fatigue visuelle (pour reposer les yeux du travail soutenu à l'ordinateur)
- ▣ prendre une marche à l'heure du lunch
- ▣ prendre le temps de manger une collation



---

# LES PAUSES PSYCHIQUES ET SOCIALES

---

- ▣ échanger avec nos collègues et parler d'autre chose que du travail
- ▣ manger avec nos collègues quelques fois par semaine
- ▣ quitter son lieu de travail le temps de prendre un café

*PASSER QUELQUES MINUTES À DISCUTER  
AVEC NOS COLLÈGUES AUGMENTERAIT  
LA CAPACITÉ DE CONCENTRATION  
DE DEUX HEURES PAR JOUR!*

<http://blogue.uqtr.ca/2014/04/29/prendre-pause-ca-du-bon/>

---

## LA PAUSE, C'EST GAGNANT POUR TOUS!

---

Nous savons qu'il existe des énergies renouvelables, mais toutes ne le sont pas. Qu'en est-il de notre énergie? Celle qui est indispensable pour performer, fonctionner ou encore simplement pour nous amuser? L'être humain n'est pas une machine et il est facile de l'oublier en nous donnant à 110 % dans toutes les sphères de notre vie.

Prendre une pause c'est prendre un moment pour nous, un moment d'arrêt. Pour réussir à maintenir notre équilibre de vie, la pause au quotidien est essentielle.

---

# RETROUVER NOS MÉCANISMES DE REPOS

---

Notre corps possède un mécanisme perfectionné dédié au repos. Il convient d'apprendre à l'utiliser en fonction de son mode d'emploi pour pouvoir en profiter pleinement. En effet, nous avons la capacité de nous reposer et de récupérer efficacement à différents moments de la journée, pas seulement la nuit.

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=-bienfaits-pause>

---

## « JE N'AI PAS LE TEMPS DE PRENDRE UNE PAUSE »

---

Entre les dossiers à régler, les courriels à rédiger et les urgences à gérer, nous n'avons pas toujours le temps de prendre une pause au travail.

Pire encore, si plusieurs n'ont pas le temps de prendre une pause au travail, certaines personnes ne parviennent même pas à s'arrêter une fois à la maison.

Coïncidence ou pas, les gens qui prennent peu de pauses au travail ont tendance à les prendre à leur poste et à travailler en dehors des heures de bureau.

Selon un récent sondage, 37,94% des travailleuses et des travailleurs prennent en moyenne moins de 30 minutes de pause par jour au travail, et ce, incluant celle du dîner. Et plus de la moitié des personnes participantes qui travaillent à la maison en dehors des heures de bureau, soit 51,85%, prennent moins de 30 minutes de pause.

<http://www.jobboom.com/carriere/pas-toujours-facile-de-prendre-une-pause/>

Pourtant prendre une pause, penser le travail autrement, changer de rythme, se ressourcer, rester en santé sont des choix de gestion qui font la différence entre des vies humaines ou inhumaines<sup>1</sup>.

*N'OUBLIEZ PAS : PRENDRE UNE PAUSE  
C'EST BIEN, MAIS QUITTER SON POSTE  
DE TRAVAIL POUR LE FAIRE,  
C'EST ENCORE MIEUX!*

---

## **LE PROBLÈME DE L'IMMOBILITÉ**

---

Le corps humain est menacé par trois grands facteurs de risques associés à l'effort : l'intensité, la répétition et la durée. Lorsqu'on maintient longtemps une posture, sans bouger ou très peu, nous ressentons de l'inconfort. La circulation sanguine est au ralenti et des points de tension se manifestent.

Bouger est vital pour le corps humain.

*POUR PRÉVENIR L'INCONFORT, BOUGEZ!*

---

## **LA SOLUTION : LES MICRO-PAUSES ACTIVES**

---

Il s'agit de moments de détente réguliers et systématiques, par exemple aux 30 minutes, pour pratiquer des étirements ou de légers exercices. Nous accordons alors un répit à notre musculature.

Elles sont particulièrement salutaires pour le travail sur écran de visualisation ou avec posture statique.

Elles sont intéressantes dans la mesure où elles sont complémentaires aux pauses traditionnelles.

[info.universante@usherbrooke.ca](mailto:info.universante@usherbrooke.ca)

---

# LES BIENFAITS DES MICRO-PAUSES

---

- ▣ amélioration du bien-être
- ▣ diminution de la fatigue
- ▣ diminution de la tension musculaire
- ▣ réduction des douleurs musculo-squelettiques
- ▣ prévention des lésions attribuables au travail répétitif (LATR) et des troubles musculo-squelettiques (TMS)

Les micro-pauses jouent un rôle préventif sur la fonction cardiovasculaire et la diminution du stress mental<sup>2</sup>. Les exercices de « stretching » sont privilégiés pour diminuer les douleurs musculo-squelettiques<sup>3</sup> :

- ▣ étirer les régions les plus sollicitées ou les régions blessées
- ▣ faire tour à tour des exercices pour les yeux, le cou, les épaules, les avant-bras, les mains et les poignets ainsi que le dos

***L'OBJECTIF ÉTANT D'ÉVITER  
L'APPARITION D'INCONFORT,  
N'ATTENDEZ PAS DE LE RESSENTIR  
POUR PRENDRE VOS MICRO-PAUSES!***

<http://apssap.qc.ca/wp-content/uploads/2013/01/Exercices.pdf>

---

## EXERCICES PROPOSÉS

### DANS LA BROCHURE « LA BALLE EST DANS TON CAMP »

---

Debout ou en position assise, nous vous proposons 9 brefs exercices d'étirement au travail pour soulager les tensions musculaires des membres supérieurs.



#### Haussement des épaules

Relever les épaules le plus haut possible et descendre doucement.



#### Flexion du cou

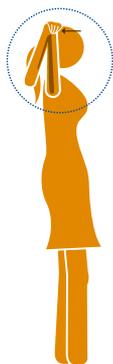
Incliner la tête, l'oreille vers l'épaule.



#### Rapprochement des omoplates

Les mains derrière la tête, rapprocher lentement les omoplates pour tendre le haut du corps.





### Étirement arrière du bras : triceps

Bras plié derrière la tête, prendre le coude dans la main et tirer légèrement le coude vers l'arrière et derrière la tête.



### Étirement arrière de l'épaule : deltoïde

Bras plié devant soi, prendre le coude dans la main et tirer légèrement vers soi.



### Flexion latérale du tronc : grand dorsal

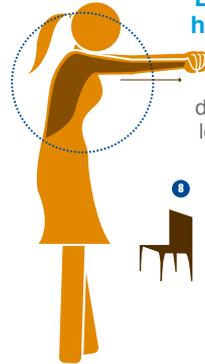
Bras allongé au-dessus de la tête, incliner le haut du corps sur le côté.

## EXERCICES (SUITE)



### Étirement du dos et des bras

Bras tendus au-dessus de la tête, tirer légèrement les bras vers le haut en se courbant un peu vers l'arrière.



### Étirement du haut du dos : trapèze

Bras tendus devant soi, tirer légèrement sur les bras en se penchant vers l'avant pour étirer tout le haut du dos.



### Rotation du tronc

Mains sur les hanches, tourner le bassin en regardant au-dessus de l'épaule.

De plus, plusieurs études révèlent que l'intégration de micro-pauses actives lors du travail a des effets bénéfiques sur l'individu. Elle est même efficace contre la sacro-sainte « perte de productivité au travail »<sup>4</sup>.

---

# LE PROBLÈME DE LA FATIGUE AU TRAVAIL

---

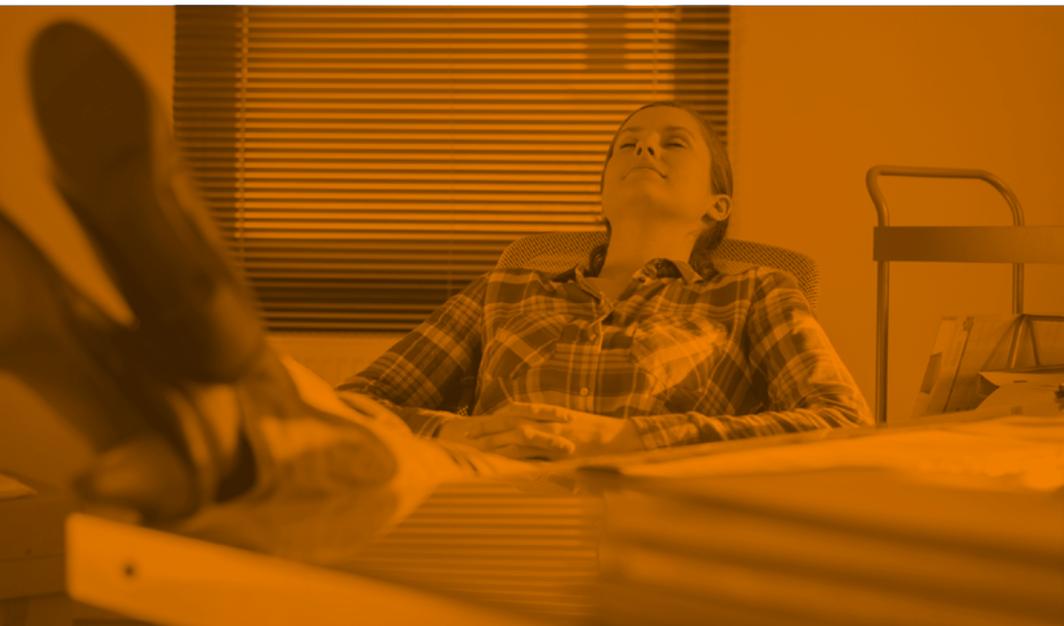
Vigilance, immunité, hypertension, mémoire, créativité... De nombreux travaux soulignent les bienfaits de ce sommeil de jour trop négligé.

---

## LA SOLUTION : SIESTE ET MICRO-SIESTE

---

Longtemps victime de préjugés dans une société qui valorise le travail, la sieste suscite pourtant l'intérêt de nombreux chercheurs pour ses multiples vertus chez l'adulte. « En réalité, la sieste n'est pas culturelle, elle est naturelle<sup>5</sup>. » C'est une demande de mise au repos cognitive et cérébrale qui touche presque tout le monde. La sieste répare les phénomènes de baisse d'attention, d'erreur et de diminution du temps de réaction dans la journée. À plus long terme, sa pratique prévient les pathologies liées au stress.



---

## LES EFFETS POSITIFS DE LA MICRO-SIESTE

---

La micro-sieste consiste à changer de rythme, faire une coupure et respirer tranquillement. C'est une sorte de relaxation profonde. En moins de 10 minutes, elle permet de retrouver toute sa concentration et son énergie dès que le besoin s'en fait sentir.

*POUR AMÉLIORER VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE, DÉCOUVREZ LES BIENFAITS DE LA MICRO-SIESTE CHAQUE JOUR!*

<http://www.comby.org/sieste/sieste-flash-fr.htm>

---

## LES BÉNÉFICES DE LA SIESTE

---

La sieste se distingue clairement du sommeil nocturne et recèle de multiples vertus pour l'organisme. Elle a un effet réparateur pour celles et ceux qui ont peu dormi, la privation de sommeil ayant des effets néfastes multiples (stress, fatigue, saute d'humeur, baisse d'immunité, concentration, etc.). Une sieste avec un sommeil de 10 à 15 minutes serait suffisante. Ce laps de temps correspond aux premières phases du sommeil : somnolence et sommeil léger. La personne se détend mais reste sensible aux stimuli extérieurs. Une fois éveillée, elle est immédiatement opérationnelle.

En savoir plus sur :

[http://www.lemonde.fr/sciences/article/2015/10/19/la-sieste-ce-petit-somme-au-mille-vertus\\_4792578\\_1650684.html#KzOhgkSXvxbo3P3X.99](http://www.lemonde.fr/sciences/article/2015/10/19/la-sieste-ce-petit-somme-au-mille-vertus_4792578_1650684.html#KzOhgkSXvxbo3P3X.99)

*LES SPÉCIALISTES SONT UNANIMES :  
AVEC UN PEU D'ENTRAÎNEMENT,  
TOUT LE MONDE PEUT Y ARRIVER!*

---

## DE RETOUR À LA MAISON, FAIRE UNE COUPURE AVEC NOTRE TRAVAIL

---

Il n'est pas toujours facile de se « déconnecter » de son travail. En plus de ses préoccupations et exigences, nous devons composer avec les téléphones portables et les connexions Internet. Ces outils censés nous faciliter le quotidien sont tout sauf propices à notre bien-être mental. Ils nous empêchent de vivre pleinement le moment présent. De retour chez soi il est par conséquent essentiel de changer de rythme, de faire le vide, de lâcher prise et d'apprendre à vivre le moment présent sans culpabiliser. Cela permet de se ressourcer et de retrouver son énergie.

*LE LÂCHER-PRISE CONSCIENT EST  
UNE NÉCESSITÉ POUR NOTRE  
ÉQUILIBRE MENTAL ET PHYSIQUE!*

(<http://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Epanouissement/Articles-et-Dossiers/Savez-vous-deconnecter/De-l-importance-de-deconnecter/4Plus-de-sens-moins-de-stress>)

---

**N**ous espérons qu'à la lecture de cette brochure vous aurez pris conscience de l'importance de prendre votre pause. N'hésitez pas à contacter votre équipe locale pour vous prévaloir de l'exercice de ce droit.

---

- <sup>1</sup> SOARES, Angelo, *Le temps d'une pause : La santé et le travail inhumain*, Essai, UQAM ESG, mai 2014, p. 25.
- <sup>2</sup> XINXIN, Liu, et autres, *Differences in Cardiovascular and Central Nervous System Responses to Periods of Mental Work with a Break*, *Industrial Health*, n° 51, 2013, p. 226-227.
- <sup>3</sup> OSAMA, Muhammad, *A randomized controlled trial comparing the effects of rest breaks and exercise breaks in reducing musculoskeletal discomfort in static workstation office workers*, *Annals of Allied Health Sciences*, vol.1, n° 2, avril 2015, p. 47.
- <sup>4</sup> GALINSKY, Traci, et autres, *A Field study of supplementary rest breaks for data-entry*, *Ergonomics*, vol.43, n° 5, mai 2000, p. 622.
- <sup>5</sup> Mullens, Eric, *Apprendre à faire la sieste*, Éditions Josette Lyon, janvier 2009.

---

## **SIÈGE SOCIAL :**

---

1111, rue Saint-Charles Ouest, bureau 1050  
Longueuil, Québec J4K 5G4

**Tél. :** 450 670-2411 **ou** 1 866 521-2411

**Télec.:** 450 679-0107 **ou** 1 866 480-0086

---

## **BUREAU DE QUÉBEC :**

---

1305, boul. Lebourgneuf, bureau 200  
Québec, Québec G2K 2E4

**Tél. :** 418 622-2541 **ou** 1 800 463-4617

**Télec. :** 418 622-0274 **ou** 1 866 704-0274

---

**[www.apsq.com](http://www.apsq.com)**

**[info@apsq.com](mailto:info@apsq.com)**

---