



6 activités pour prendre soin de vous pendant votre pause-repas.

Outre les feuilles colorées, les chandails et les citrouilles, l'automne amène le retour à la routine de travail. Il est probable que vous soyez occupé à rattraper les priorités qui ont été mises de côté pendant l'été, comme la prise de rendez-vous. Vous vous préparez peut-être également aux réalités des jours plus courts et du temps plus frais, y compris le trouble affectif saisonnier et la grippe. C'est particulièrement le cas si vous êtes un parent dont les enfants retournent à l'école.

Il n'y a pas de meilleur moment que l'automne pour adopter des habitudes qui favorisent votre santé, tant à la maison qu'au travail. Vous voulez une stratégie? Prenez la résolution de prendre des pauses au travail. Selon un sondage, 94 % des employés se sentent plus heureux lorsqu'ils prennent une pause au cours de la journée. Malgré cela, selon ce même sondage, près de 40 % des gens ne prennent des pauses qu'occasionnellement, rarement ou jamais.¹

Au fil du temps, l'habitude de travailler sans prendre de pauses peut compromettre votre bien-être. La psychologue agréée Rachel Goldman déclare : « Je considère ces pauses comme des soins préventifs... nous devons nous en prévaloir régulièrement afin de gérer notre stress et de prévenir l'épuisement professionnel.² »

Pour la pause la plus longue de votre journée, la pause-repas, nous vous recommandons de réserver du temps pour prendre soin de vous, quelle que soit la forme que cela prend pour vous. Voici six activités à essayer qui favorisent une meilleure santé.



1. Éloignez-vous de votre poste de travail.

Pour profiter au maximum de votre pause, il est important de décrocher complètement de vos priorités de travail. La docteure Sahar Yousef, spécialiste des neurosciences cognitives, compare la concentration à l'exercice physique : les deux puisent dans les réserves de ressources de votre corps.³ Pour récupérer d'un sprint, vous devez d'abord arrêter de courir, et il en va de même de votre concentration sur le travail.



2. Mangez en pleine conscience.

Nourrir votre corps est une utilisation judicieuse de votre pause-repas. Il est préférable pour votre cerveau et votre système immunitaire que vous mangiez un repas sain, fait maison, avec des légumes colorés et des protéines maigres. De plus, manger lentement améliore la digestion.



3. Faites une promenade

L'activité physique rafraîchit l'esprit et favorise une bonne santé générale. La psychologue Marylyn Oppezzo a étudié les effets cognitifs d'une promenade et a découvert que la marche en plein air peut améliorer la créativité de 60 à 200 %.⁴



4. Méditez

La pratique de la pleine conscience peut réduire considérablement le stress. Si vous ne savez pas par où commencer, une foule d'applications de méditation proposent des routines guidées.



5. Faites une courte sieste.

Le manque de sommeil est mauvais pour votre système immunitaire et votre concentration mentale, mais un repos de vingt minutes ou un cycle de sommeil peut améliorer considérablement votre santé. Faire de courtes siestes plusieurs fois par semaine peut réduire de 48 % le risque d'accident vasculaire cérébral, d'insuffisance cardiaque et de crise cardiaque.⁵



6. Faites autre chose que vous aimez.

Lire un livre, écouter un balado, appeler un ami ou entreprendre un projet de tricot peut vous aider à reprendre le travail en vous sentant optimiste, inspiré et rafraîchi.

Votre propre santé fait partie de la santé de votre famille.

Prendre soin de vous-même n'est pas seulement bénéfique pour vous, mais aussi pour le bien-être de votre famille. Les enfants ne sont souvent pas conscients des limites de leurs parents et ce n'est pas à eux d'en fixer.⁶ Vos proches ont donc besoin que vous vous assuriez que vos propres besoins sont satisfaits. En prenant soin de vous, vous améliorez votre résilience, ce qui vous permet d'être plus efficace quand vous en avez besoin.



1.Tork. (2022, 28 juin). « Grow your lunch business with Take Back The Lunch Break » (Travailler mieux en reprenant l'habitude des pauses-repas). Tiré le 14 septembre 2022 de <https://www.tork.ca/en/press-releases/take-back-lunch-break>. 2.Scott, E. (2022, 31 mars). « How to Take a Break from Work (and Why You Need To) » (Comment prendre des pauses au travail (et pourquoi le faire)). Verywell Mind. Tiré le 14 septembre 2022 de <https://www.verywellmind.com/why-you-should-take-a-break-3144576>. 3.Fierce Media. (2021, 11 mai). « The Importance of Taking Breaks » (L'importance de faire des pauses). Tiré le 14 septembre 2022 de <https://www.fiercemedia.ca/blog/the-importance-of-taking-breaks>. 4.Gouvernement du Canada. (2022, 15 février). L'exercice et votre cerveau : Série Prise en charge de soi. La Feuille d'érable. Tiré le 14 septembre 2022 de <https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/feuille-derable/defense/2022/02/exercice-votre-cerveau-serie-prise-charge-soi.html>. 5.Marques, D. « Cat naps: 5 health benefits of taking a siesta » (Les courtes siestes : 5 avantages pour la santé de faire une sieste). Happiness.com. Tiré le 14 septembre 2022 de <https://www.happiness.com/magazine/health-body/health-benefits-of-cat-napping/>. 6.Schwartz, D. (2021, 13 juillet). « The Importance of Self-Care for Parents » (L'importance pour les parents de prendre soin d'eux-mêmes). Psychology Today. Tiré le 14 septembre 2022 de <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/adolescents-explained/202107/the-importance-self-care-parents>.