



## Se déconnecter de son travail : faire des pauses !

Quand le corps est le 1er outil de travail, il faut savoir le préserver. Alors, une pause bien être peut être salutaire.

### Avantages :

Travail physique important, charge mentale croissante....Notre cerveau, et globalement notre corps se fatigue rapidement  
Il faut donc faire des **pauses très régulières**.

La journée idéale : pas de plages horaires de 3-4h sans s'arrêter et **des pauses de 3 minutes toutes les 40 minutes si vous êtes sur du travail de « bureau »** (marcher, boire un verre d'eau lorsque vous êtes en train de classer « vos papiers » !).

### Avis de l'utilisateur ou de l'expert

Une étude de la Nasa montre qu'**un individu ayant bénéficié d'une courte sieste serait de 35% plus productif et créatif**.

Il y a des activités qui régénèrent le cerveau en accéléré : cohérence cardiaque, marche de 5 minutes

### Des idées pour faire une pause dans la journée :

Boire un café dans un lieu convivial et apaisant. Pour les éleveurs laitiers : ne pas supprimer la pause café avant/après les traites ! 😊

Faire des étirements

Faire une mini sieste

### Pour aller plus loin :

En complément des pauses quotidiennes, autorisez-vous à prendre une **pause hebdomadaire** pour une activité sportive, une sortie entre amis, un restaurant...

Pour les **employeurs** : Dès que le temps de travail quotidien atteint 6 heures, le salarié doit bénéficier d'un temps de pause d'au moins 20 minutes consécutives.