

Pauses  
réparatrices

Votre santé avant tout



---

Accordez davantage de place à l'activité physique et à la détente dans votre journée de travail, vous augmenterez ainsi votre bien-être et votre performance.

Vous trouverez ci-après une série d'exercices simples, que vous pouvez effectuer sans problème au bureau. Et voici quelques petites astuces pour bouger facilement au quotidien:

- Placez le matériel dont vous vous servez souvent à un endroit éloigné du pupitre.
- Placez l'imprimante à un endroit qui vous oblige à vous lever pour y accéder.
- Déplacez-vous pour transmettre vos messages en personne, au lieu de les envoyer par email ou d'utiliser le téléphone.
- Profitez des moments d'attente, par exemple au photocopieur, pour vous mettre sur la pointe des pieds ou faire un exercice d'assouplissement.
- Utilisez la pause-café pour bouger et buvez votre boisson debout.

# Se mouvoir

---



## **Bascule du bassin**

Asseyez-vous, haut du corps bien redressé, sur le bord avant de votre chaise: faites basculer votre bassin à droite, puis à gauche, en soulevant chaque fois la fesse opposée.



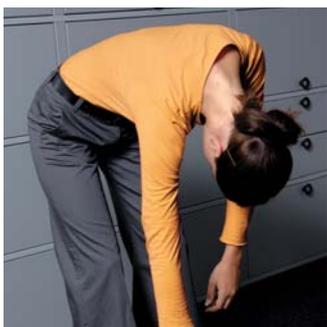
## **Cercles avec les bras**

En position assise, haut du corps bien redressé: tendez les bras de chaque côté et décrivez des cercles d'arrière en avant avec un bras et d'avant en arrière avec l'autre bras.



## **Mouvements des pieds sur place**

En position assise, activez votre circulation sanguine en remuant les pieds.



## **Déroulement de la colonne vertébrale**

Tout en expirant, déroulez lentement le haut du corps en avant. Secouez les épaules. Tout en inspirant, redressez-vous lentement et levez les mains vers le plafond.

---

# S'étirer

---



## **Muscles de la nuque**

Penchez la tête du côté droit en la tenant doucement avec la main droite, tandis que la main gauche tire doucement vers le sol. Répétez l'exercice de l'autre côté.



## **Muscles des épaules**

Mains croisées, paume tournée vers le haut: tendez les bras au-dessus de la tête et tirez-les vers le haut jusqu'à ce que vous ressentiez l'étirement dans tout le buste.



## **Muscles du tronc**

Croisez la jambe droite par-devant la jambe gauche, levez le bras droit verticalement au-dessus de la tête en poussant la hanche vers la droite en tirant simultanément le tronc vers la gauche, jusqu'à ce que vous ressentiez l'étirement des muscles latéraux. Répétez l'exercice de l'autre côté.



## **Avant des cuisses**

Ramenez le pied vers la fesse et poussez simultanément le bassin vers l'avant, jusqu'à ce que vous ressentiez l'étirement des muscles antérieurs de la cuisse. Maintenez la jambe d'appui légèrement fléchie tout au long de l'exercice et évitez absolument de faire un dos creux (lordose).

---

# Se détendre

---



## **Relâcher le dos**

Asseyez-vous sur l'avant de votre chaise et posez les épaules contre le dossier. Fermez les yeux et respirez profondément.



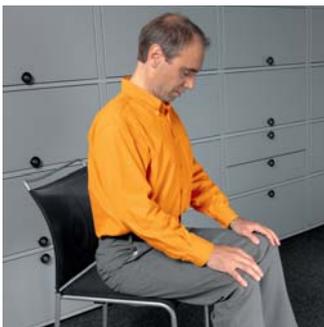
## **Relâcher la nuque**

Asseyez-vous en chevauchant votre chaise: appuyez vos coudes sur le dossier et posez votre tête entre vos mains en regardant vers le bas. Respirez calmement.



## **Relâcher le haut du corps**

Croisez les bras devant vous sur la table et posez votre tête relâchée sur vos bras. Respirez calmement.



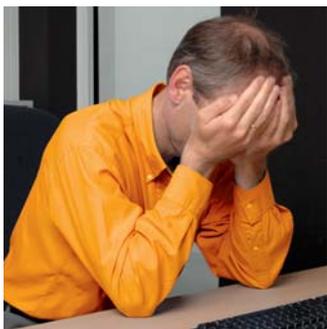
## **Respirer profondément**

Expirez lentement, puis pressez fortement le menton contre le sternum et retenez votre respiration pendant 3 secondes environ. Relevez la tête et inspirez profondément. Votre buste doit se soulever à l'inspiration et s'abaisser de façon relâchée à l'expiration.

---

# Se détendre

---



---

## **Les mains sur les yeux**

Asseyez-vous confortablement. Frottez vos paumes l'une contre l'autre, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Prenez appui sur vos coudes et posez le visage dans les mains, de sorte que le creux de vos mains forme une petite cavité sans toucher les yeux.

Fermez les yeux et restez quelques minutes dans cette position. Profitez pleinement des sensations visuelles et sonores.

---

## **Regarder au loin**

Levez de temps en temps les yeux au-delà du bord supérieur de l'écran et fixez un objet au loin, en étant parfaitement décontracté(e).

---

**Helsana Assurances SA**

Case postale  
8081 Zurich

Téléphone 043 340 11 11

Téléfax 043 340 01 11

[www.helsana.ch](http://www.helsana.ch)