

Capule Branchés Santé

Jeudi le 12 novembre 2020



Photo : Val Morin, Novembre 2020

En novembre, on marche, on s'étire, on médite et on bouge avec bienveillance !

Adaptation travail à domicile, isolement, horaire chargé ou blues saisonniers, il est possible que l'on ressente ces derniers temps plus de fatigue et moins de motivation à bouger. Vous dormez assez et pourtant, vous vous sentez vidé! C'est un signe qu'il faut recharger la batterie plusieurs fois dans la journée. Marcher aussi souvent que vous le pouvez, à la clarté du jour, au lever ou durant votre heure de diner, quelques pas pour vous revigorer. S'étirer et méditer quelques minutes peuvent s'avérer également très bénéfiques pour votre concentration, votre posture et votre niveau d'énergie.

La sédentarité reliée au télétravail est un autre élément important à considérer! De longues périodes inactives peuvent même annuler les bénéfices de l'activité physique. N'attendez plus. Troquer votre chaise pour un ballon suisse, mettez une alarme au 30 minutes pour vous lever, étirez-vous et pourquoi pas, dansez le temps d'une chanson! Quelques articles pour vous inspirer à bouger plus et à rester moins assis.

- [Aller marcher, ça marche !](#) L'Actualité. 4 novembre 2020.
- [Bouger pour tenir tête à novembre.](#) La Presse, 3 novembre 2020
- [L'exercice physique et la création de cellules cérébrales.](#) Radio-Canada (audio), 20 octobre 2020

*Activité spéciale : [méditation virtuelle](#) gratuite pour employés lundi le 16 novembre à 12 h.

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques