

Service de la prévention, santé et sécurité au travail



Ensemble,
agissons
en prévention!

LES MICRO-PAUSES ACTIVES | LA MINUTE QUI PEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE! Prévenez les troubles musculo-squelettiques

Prenez une ou deux minutes à chaque heure pour une micro-pause active!

En quoi consiste une micro-pause active?

Il s'agit d'une courte pause de 1 à 2 minutes prise pendant votre quart de travail. Elle vise à vous faire bouger afin de fractionner les longues périodes durant lesquelles vous restez en position assise.



À quel moment dois-je réaliser une micro-pause?

Minimalemenr une fois par heure ou aussitôt que vous commencez à ressentir un inconfort causé par la position assise prolongée. La micro-pause ne doit pas être prise strictement durant les heures de pause régulières.



Pourquoi réaliser une micro-pause active?

La micro-pause permet de réduire la fatigue musculaire associée à la position assise, de réduire le niveau de compression sur vos disques vertébraux et d'améliorer le flux sanguin. Il permet également à la musculature des membres supérieurs de se reposer brièvement, ce qui évite de développer des blessures associées aux mouvements fins répétitifs.



Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec