

Les bienfaits des micropauses

Par Marie-Andrée Roy, Kinésiologue

Les effets néfastes de la sédentarité sont bien connus : augmentation des risques d'accident cardiovasculaire, de divers cancers, de diabète de type 2, d'hypertension artérielle, d'ostéoporose et j'en passe. Nous essayons alors de trouver des moyens pour diminuer la sédentarité, les moments passés assis et inactif, et d'augmenter les moments actifs. Les micropauses sont un bon moyen d'augmenter le temps actif et, par le fait même, de diminuer la fatigue dans les tissus qui pourrait causer des douleurs musculo-squelettiques. Souvent utilisées dans les milieux de travail de bureau, il est aussi possible de les mettre en pratique dans la vie de tous les jours. Voici donc en quoi ça consiste et quelques moyens pour les intégrer dans votre routine.

Qu'est-ce que les micropauses?

Les micropauses consistent à prendre un moment, habituellement entre 20 secondes et 2 minutes, pour bouger. Idéalement il est recommandé de pratiquer ces exercices de micropauses toutes les 30 minutes. Évidemment, lorsque vous ajoutez un élément à votre routine, cela prend de l'ajustement. Vous pourriez donc débiter par faire les micropauses toutes les heures. Ces micropauses peuvent consister à des exercices d'étirement, de mobilité ou même de renforcement.

Objectifs des micropauses

En plus d'augmenter le temps actif dans la journée et par le fait même de diminuer la sédentarité, les micropauses vont avoir un rôle sur la diminution de tensions musculaires reliées à des postures prolongées, diminuer le stress, diminuer la fatigue mentale et oculaire et augmenter la productivité.

Comment les intégrer?

Lors d'un travail en position assise, que ce soit travailler à l'ordinateur, la lecture, le travail sur une tablette, l'artisanat ou même lors de l'écoute de votre émission de télévision préférée, les alarmes sur votre téléphone peuvent être un bon moyen de vous rappeler de prendre une pause active. Vous pouvez programmer votre alarme et lorsque celle-ci sonne, c'est le moment idéal pour s'activer. Idéalement vous pourriez vous lever debout afin de faire vos exercices. Il est toutefois possible de faire quelques exercices assis. Les pauses publicitaires à la télévision sont aussi le moment idéal pour s'activer!

Exemples de micropause

Vous trouverez ci-joint quelques exemples de micropause à intégrer dans votre routine. Il est important de garder en tête que les exercices ne devraient pas causer ou augmenter une douleur, respectez vos limites et en cas de questionnements, n'hésitez pas à consulter un kinésiologue.

Micropause au bureau

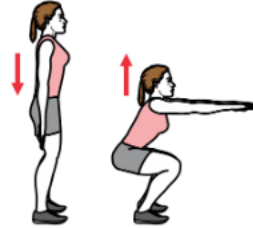
Dos rond – dos creux

Debout, mains sur les cuisses, creuser le dos en inspirant et arrondir le dos en expirant. Répéter quelques fois.



Squat

Debout, placer les pieds à la largeur du bassin. Pousser les fessiers vers l'arrière comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise. Expirer en descendant et inspirer en remontant. Répéter quelques fois.



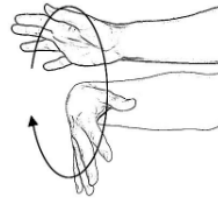
Étirement des muscles du cou

Prendre la main gauche dans votre dos à l'aide de la main droite. Ensuite, incliner légèrement la tête vers la droite. Maintenir quelques secondes. Faire la même chose de l'autre côté.



Cercles aux poignets

Faire des mouvements de cercle au poignet. Faire quelques cercles vers la droite et quelques cercles vers la gauche.



Micropause assise

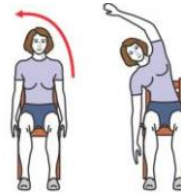
Étirement avant-bras

Tendre le bras vers l'avant, paume de la main vers soi. Ensuite, ajouter une légère pression afin de ressentir un étirement au-dessus de la main. Maintenir quelques secondes. Ensuite, faire la même chose, mais la paume de la main vers l'avant.



Inclinaison latérale

Assis, apporter un bras au-dessus de la tête et s'incliner vers le côté opposé. Penser à abaisser l'épaule. Maintenir quelques secondes et répéter de l'autre côté.



Étirement des fessiers

Assis, placer la cheville sur le genou opposé. Si l'étirement est présent dans le fessier, maintenir la position. Au besoin, incliner le tronc légèrement vers l'avant.



Étirement des ischiojambiers

Assis, allonger une jambe devant soi. Appuyer les mains sur la jambe fléchie et incliner le tronc vers l'avant afin de ressentir l'étirement derrière la cuisse. Maintenir la position quelques secondes.



Micropause de style aérobique

Genoux hauts

Sur place, lever le genou haut tout en levant le bras opposé et alterner. Répéter quelques fois.



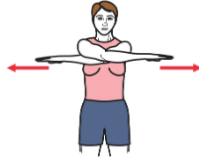
Talons-fesses

Sur place, ramener le talon vers le fessier en pointant le genou vers le sol et alterner. Répéter quelques fois.



Croiser-ouvrir les bras

Debout, ouvrir les bras et croiser devant soi. Répéter quelques fois.



Coude-genou

Debout, diriger le coude vers le genou opposé en levant celui-ci et en vous inclinant légèrement. Alternier et répéter quelques fois.

