



## Comment améliorer ses performances au travail

Fatigués après une longue journée au bureau? Les bains chauds et les massages ne viennent plus à bout de vos tensions musculaires, et vous avez l'impression de ne pas donner le meilleur de vous-même au travail à cause de votre manque de concentration? Pas étonnant lorsque l'on sait que la majorité des Canadiens et Canadiennes consacrent la moitié de leurs heures éveillées au travail (selon l'Agence de la santé publique du Canada), et que ce dernier est la plus part du temps un emploi sédentaire. En plus des responsabilités et de l'horaire chargé, nos emplois exigent souvent de nous un certain niveau de performance, qui lui-même augmente grandement notre niveau de stress. Mais comment faire pour être plus efficace au bureau sans faire des heures supplémentaires ou rapporter de l'ouvrage à la maison? Un dicton répond très bien à cette question: un esprit sain dans un corps sain! Effectivement, l'activité physique peut jouer un rôle prépondérant dans la performance d'un individu dans son emploi. Voyons comment, en quelques minutes, l'activité physique peut faire de vous un super-employé!

Tout d'abord, voyons comment l'activité physique contribue à améliorer l'état de santé général de la personne. Premièrement, les exercices cardiovasculaires, en plus d'aider à perdre un surplus de poids ou à maintenir un poids santé, aident énormément à réduire la fatigue. En effet, pour un même exercice, une personne ayant un bon système cardiovasculaire se fatiguera moins rapidement qu'une personne ayant un système cardiovasculaire peu développé. Donc, à la fin de la journée, la fatigue sera grandement diminuée. En plus de réduire la fatigue en fin de journée, l'activité physique est l'un des premiers facteurs qui aident à réduire le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et de plusieurs autres maladies en rapport avec le système immunitaire. En second lieu, l'activité physique aura pour but d'améliorer plusieurs autres qualités physiques telles que la flexibilité, la force musculaire et la posture. Tous ces aspects de la condition physique peuvent énormément influencer la qualité de vie d'un travailleur. Par exemple, une mauvaise posture, souvent due à un mauvais positionnement ou à des mouvements répétitifs reliés à l'emploi, va entraîner des douleurs musculosquelettiques assez pénibles pour nuire aux tâches du travailleur.

Maintenant que nous avons bien établi que l'activité physique peut aider à être plus efficace au travail, reste la question de trouver le temps pour la faire. Si vous n'avez pas de temps à consacrer en dehors de vos heures de travail, voici quelques trucs pour intégrer l'activité physique à votre journée souvent trop chargée!

- Stationnez votre voiture un peu plus loin que d'habitude et marchez jusqu'à votre bureau
- Prenez l'escalier le plus souvent possible
- Pendant vos pauses, allez prendre l'air en empruntant les escaliers pour aller dehors
- Mettez une alarme toutes les 15 minutes pour aller marcher 2 ou 3 minutes
- Lorsque vous avez 2 minutes, relevez-vous de votre chaise et rasseyez-vous plusieurs fois sans jamais y déposer les fesses complètement
- Étirez-vous fréquemment, en vous assurant d'étirer tous les groupes musculaires
- Apportez des élastiques au bureau et pratiquez quelques exercices de renforcement pendant vos pauses

Ces conseils peuvent, à première vue, paraître long et difficilement intégrables dans votre contexte de travail, mais une fois intégrée à vos journées, l'activité physique vous convaincra de ses bienfaits. Une fois la fatigue diminuée, l'exercice deviendra même un moment de plaisir dans votre journée!

L'équipe Myologik