

# La roue des pauses



Prendre le temps de choisir une "pause santé" à concrétiser.  
Fiche réalisée par l'Observatoire de la Santé du Hainaut.

# Contexte

L'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) est l'institut de promotion de la santé de la Province de Hainaut. Ses activités s'inscrivent dans le champ de la santé publique. Par la promotion de la santé, l'OSH a pour mission de contribuer à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé en Hainaut et de favoriser le mieux vivre ensemble au quotidien.

Dans ce cadre, les thématiques abordées sont la promotion d'une alimentation saine, équilibrée et durable, la promotion d'un environnement sans fumée (de tabac), la promotion de l'activité physique et la lutte contre la sédentarité.

Afin d'aborder de manière positive ces thématiques, l'OSH développe des animations et des outils. Cette animation a été conçue dans le cadre d'activités proposées lors de la campagne "Ensemble vers un nouveau souffle". Toutefois, elle peut être proposée dans d'autres contextes.

# Public

Cette activité s'adresse à un public adulte. Cependant, vu l'attrait que suscite la roue lors de manifestations publiques, des cartes spécifiques pour les enfants ont été élaborées. La question du tabac n'est pas abordée avec les enfants, mais bien la notion de "Respirer" au sens large (exercice de respiration, relaxation...).

# Objectifs

- Proposer une manière ludique d'interpeller les personnes lors de la tenue d'un stand dans une manifestation publique ou lors d'animations.
- Susciter la réflexion sur les temps de pause pour tous, y compris pour les personnes fumeuses.
- Proposer des idées de pauses santé et induire une dynamique de réflexion afin de favoriser les comportements propices à la santé globale.

Cette animation a été conçue pour être réalisée lors de la tenue d'un stand dans le cadre d'une manifestation publique, mais les cartes seules peuvent être utilisées dans un contexte d'animations de groupes. Il s'agit d'une occasion, d'un prétexte pour un temps d'échange et de questionnement sur un sujet "santé".

1. A l'initiative du Plan Wallon Sans Tabac (PWST) et en collaboration avec l'Agence pour une Vie de Qualité (AVIQ), "Ensemble vers un nouveau souffle" est une campagne annuelle qui aborde la prévention et la gestion du tabagisme au sens large dans une perspective positive et encourageante. Elle vise à amplifier la journée mondiale sans tabac du 31 mai et étendre l'action sur l'ensemble du mois de mai.

# Déroulement

- **Avant de tourner la roue, expliquer le contexte de l'animation.**

Dans le cadre d'une approche de la santé globale et positive, il est primordial de prendre du temps pour soi, de s'octroyer des pauses saines. Cette animation est donc une invitation à prendre un peu de temps pour en discuter.

- Proposer de tourner la roue des pauses.
- Inviter ensuite la personne à piocher une carte de la couleur correspondante.

Les différentes cartes proposent :

- des pauses liées à l'alimentation comme des collations saines de type soupe, eaux aromatisées... ;
- des pauses pour bouger de manière régulière, prendre l'air, sortir, respirer, se recentrer sur soi, sur ses sensations ;
- des pauses pour (re)nouer du lien social en proposant d'aller vers les autres ;
- des pauses créatives, inventives ;
- des pauses culturelles comme lire un livre, visiter un musée, écouter de la musique... ;
- des pauses ludiques comme résoudre des anagrammes, pousser le cri de Tarzan ou de détente comme un auto-massage des mains ;
- des pauses alternatives à la pause cigarette. Si la personne est non fumeuse, elle est invitée à tourner une nouvelle fois la roue.



- **Discuter avec la personne de la pause proposée.**

- Cette pause l'inspire-t-elle ?
- Est-ce faisable pour elle ? Si la réponse est "non", proposer de tirer une autre carte.
- Est-ce que prendre des pauses est dans ses habitudes ?
- Quels sont les bienfaits d'une pause ?
- Quelles sont les pauses que réalisent la personne ?
- A-t-elle d'autres idées de pauses ?
- ...

- **Conclure sur l'importance de prendre des moments de pause pour soi et surtout des pauses de qualité.**

La personne repart avec sa carte.



Certaines cartes sont à conserver et à mettre dans un endroit stratégique pour y penser.

D'autres cartes sont à offrir à une personne avec qui on partage un moment, à glisser dans un livre, à mettre dans une boîte aux lettres, etc. Il se peut donc qu'une personne reçoive une carte sans avoir eu d'explication sur la philosophie et les objectifs de celle-ci. C'est pourquoi un QR-Code a été imprimé sur chaque carte et renvoie vers une page explicative où sont également reprises toutes les pauses imaginées.

N'hésitez pas à faire appel à l'OSH pour vous accompagner dans la démarche en vous offrant un appui dans la réflexion et la méthodologie autour de cette activité, dans le cadre d'un projet santé.



Rue de Saint-Antoine, 1  
7021 Havré



[observatoire.sante@hainaut.be](mailto:observatoire.sante@hainaut.be)



+32 (0)65 87 96 00



[observatoiresante.hainaut.be](http://observatoiresante.hainaut.be)

