

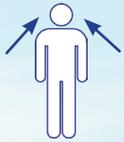
Faire une pause...

Se concentrer 2 minutes sur sa respiration vide l'esprit et le corps des tensions excessives, permet de se calmer et de se re-concentrer. Plus on s'exerce, plus cela devient facile.

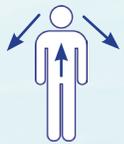
Astuces de détente



Assis ou debout, redressez le dos et la tête et relâchez les épaules pour dégager la cage thoracique.



Inspirez lentement et profondément par le nez.



Videz l'air en expirant doucement et longuement par la bouche.



Recommencez plusieurs fois et profitez de ce moment.



Vous pouvez accompagner votre respiration en pensant à un endroit calme et paisible qui vous plaît...



Observatoire de la Santé du Hainaut

Rue de Saint-Antoine, 1
7021 Havré - Belgique
Tél. : +32 (0)65 87 96 00
Fax : +32 (0)65 87 96 79

Courriel : observatoire.sante@hainaut.be

Retrouvez-nous sur Facebook
www.facebook.com/hainaut.sante

Visitez notre site Internet
<http://observatoiresante.hainaut.be>

Editeur responsable : Helen Barthe-Batsalle - OSH
Rue de Saint-Antoine, 1 - 7021 Havré
Tirage : Juin 2020 - 2 000 exemplaires

Besoin de respirer !

Besoin de respirer...

C'est un besoin vital, au sens propre comme au figuré.

Respirer est d'abord un réflexe ! Nos poumons se remplissent d'air pour oxygéner notre corps et tout simplement... vivre !

Pour notre santé, nous avons besoin de respirer un air de qualité. Sortons en toute saison nous oxygéner au contact de la nature. Pensons à aérer nos habitations et nos bâtiments et préservons la qualité de l'air, en évitant par exemple le tabagisme passif.

Respirer c'est aussi faire une pause

Souffler un peu dans notre quotidien, ralentir le rythme, prendre un moment pour soi.



Ecouter de la musique



Bouger, danser



Rêver



Se promener, profiter de la nature



Profiter d'un moment de convivialité en famille, entre amis, avec des collègues...



Faire une pause permet de recharger ses batteries, de se vider la tête, de décompresser, de réduire le stress, de booster sa créativité... C'est aussi l'occasion de bouger un peu dans un quotidien souvent bien trop sédentaire. Faites ce que vous aimez !

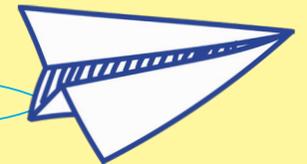
Si pour vous la pause c'est



Pourquoi ne pas essayer de garder la pause sans le tabac ?

Facile à dire...

Un épisode d'envie de cigarette s'arrête au bout de 3 min.



Mais comment faire ?

- Boire un grand verre d'eau
- Mâcher un chewing-gum
- Se brosser les dents
- Se promener, changer d'air
- S'étirer
- Manger un yaourt, un fruit...
- Trouvez ce qui vous fait plaisir !

Besoin d'un coup de pouce ?

- Parlez-en à votre médecin.
- Contactez tabacstop au 0800 111 00.
- Trouvez un tabacologue près de chez vous via le site <https://repertoire.fares.be>
- Des remboursements existent, adressez-vous auprès de votre mutualité.