

MARCHE & PARLE

MARCHEZ LORS DE VOS TÉLÉCONFÉRENCES

AVANTAGES



AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ !

Il a été démontré que les comportements sédentaires, tels que la position assise, constituent un risque de santé avec un effet délétère sur la santé cardiovasculaire et métabolique. Ces effets sont indépendants du fait que les adultes respectent ou non les directives en matière d'activité physique. En intégrant davantage de la marche dans votre journée, vous créez plus d'occasions de mettre fin à des comportements sédentaires prolongés, ce qui réduit les risques pour la santé qui y sont liés [1].

STIMULER LA CRÉATIVITÉ

Coincé dans un bloc créatif ? Éloignez-vous de votre poste de travail et prenez une marche! Des études montrent que la marche, à l'intérieur ou à l'extérieur, permet d'améliorer la génération d'idées nouvelles jusqu'à 60% ! Il est important de noter que cela est plus bénéfique pour la pensée divergente (utilisation de l'imagination), et non pour la pensée convergente (utilisation de la logique). [2]



CONSEILS



LA SÉCURITÉ D'ABORD

Essayer d'être multitâche pendant que nous marchons peut nous distraire. Veillez à garder les distractions visuelles comme votre appareil mobile hors de vue à l'aide d'un dispositif mains libres. Portez attention à l'endroit où vous choisissez de marcher, en choisissant des zones moins fréquentées par les automobiles, restez de votre côté du chemin afin de laisser passer les vélos, et assurez-vous de prendre le temps de bien regarder avant de traverser la rue. [3]

LA MARCHE EST-ELLE APPROPRIÉE?

Si vous prévoyez une réunion par téléconférence, faites savoir à l'avance à vos collègues s'il est approprié pour eux de marcher pendant la téléconférence. Plus précisément, sont-ils censés uniquement d'écouter et parler, ou sont-ils censés suivre sur un écran partagé ? N'oubliez pas qu'il peut ne pas être approprié de marcher pendant certaines téléconférences, surtout si l'attente est que vous regardiez activement votre appareil mobile. [4]



SOURCES

1. Hamilton, M.T., Healy, G.N., Dunstan, D.W., Zderic, J.W., & Owen, N. (2008). Too Little Exercise and Too Much Sitting: Inactivity Physiology and the Need for New Recommendations on Sedentary Behavior. *National Institute of Health Curr Cardiovasc Risk Rep.* 2(4): 292-298. doi:10.1007/s12170-008-0054-8.
2. Oppesso, M., & Schwartz, D.L. (2014). Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40(4), 1142-1152.
3. Hensley, S. Caution: Walking Under The Influence Of Mobile Devices. NPR, December 2012, <https://www.npr.org/sections/health-shots/2012/12/13/167150785/caution-walking-under-the-influence-of-mobile-devices>.
4. Clayton, R., Thomas, C., Smothers, J. How to do walking meetings right. *Harvard Business Review*, August 2015, hbr.org/2015/08/how-to-do-walking-meetings-right.