

LE PETIT LIVRE DU BIEN-ÊTRE · CHAPITRE 3.2

Respirer, bouger, dormir : le corps d'abord

Le corps n'est pas un détail du bien-être : c'est par lui que le stress s'installe, et par lui qu'on peut l'apaiser. Respirer lentement, bouger un peu chaque jour et…

TransparenceRH

6	5 + 5	150	7 à 9 h
respirations par minute	secondes : inspirer, expirer	minutes d'activité par semaine	de sommeil



LA RÈGLE

Ce que dit la loi

L'employeur veille à l'ergonomie et à une bonne organisation du travail (OLT 3 art. 2 al. 1 let. a et d), ce qui inclut des postes qui permettent de bouger et de changer de position.



LA RÈGLE

À retenir

Une respiration lente, autour de **six respirations par minute**, avec une expiration longue, sollicite le frein : c'est le principe de la « cohérence cardiaque ».



LA RÈGLE

La règle clé

Proposer cinq minutes de respiration avant une réunion : Possible, sur base volontaire (Bonne pratique)



LA RÈGLE

Pour s'en souvenir

« Expirer plus longtemps qu'on inspire : le frein du corps. »



LE PIÈGE

Le piège

Présenter la respiration comme un traitement : c'est un geste de détente, utile, qui ne remplace ni une organisation saine ni un avis médical.



LA BASE LÉGALE

Les références

OLT 3 art. 2, 24 ; OLT 1 art. 43 ss ; CO 328, 328b ; LPD 5, 6 ; OMS 2020.



Le cas express

L'employeur peut-il rendre obligatoire un défi de pas avec montres connectées ?

> ✓ **Non** Données de santé : volontaire et sans transmission nominative.



✓ À retenir, dans l'ordre

- ☐ Trois minutes de respiration lente.
- ☐ Se lever chaque heure.
- ☐ Bouger 150 minutes par semaine.
- ☐ Protéger son sommeil.
- ☐ Consulter si cela dure.

Base légale : OLT 3 art. 2, 24 ; OLT 1 art. 43 ss ; CO 328, 328b ; LPD 5, 6 ; OMS 2020. Le chapitre complet, avec l'exercice : **transparencerh.ch/bd-respirer-bouger.html**

Repère d'information générale sur le droit suisse, sans valeur de conseil juridique individuel. Vérifié aux sources officielles le 10 novembre 2026.