

TÉLÉTRAVAIL

Vous êtes à la maison (télétravail, activité partielle...)

❖ Vous passez du temps sur votre ordinateur portable

Il peut être difficile, dans la situation actuelle, d'avoir un poste de travail ergonomique à la maison.



- Dans la mesure du possible, **rehaussez votre portable** de quelques centimètres pour soulager vos cervicales
- **Faites des pauses** : au moins 15 minutes toutes les deux heures
- Profitez-en pour quitter la position assise, vous lever, vous étirer et marcher
- Au moins une fois par heure **regardez au loin pour relâcher la tension des yeux**

❖ Structurez le temps



- Faites une **vraie pause à midi**, prenez le temps de vous alimenter (attention au grignotage)
- N'oubliez pas de vous **hydrater** (eau, tisane, café en quantité modérée...)
- Le soir, **la journée de travail doit avoir une fin**

❖ Lutte contre la sédentarité



Il faut tenter de bouger un peu, chacun selon son envie et les possibilités offertes par son lieu de vie

- Prendre l'escalier
- Faire des étirements
- Marcher pour aller faire les courses



❖ Redécouvrez d'autres activités sur le temps libre

- De Mozart à Souchon, des Beatles à Maître Gims, il y a forcément un genre musical que vous aimez
- Lecture, sudokus, mots-croisés pour les amateurs d'activités intellectuelles
- Jardinage (s'occuper de son balcon, voire de son jardin) pour ceux qui en ont un

❖ Gardez le contact



L'isolement peut être une source d'inquiétude, voire de stress pour nos collègues et amis

- Gardons le contact par messages (SMS, mails) mais aussi de vive voix par téléphone, voire en visio
- **Si quelqu'un ne va pas bien, il faut en parler**