

FICHE OUTIL N°1

TÉLÉTRAVAIL & HYGIENE DE VIE

Objectifs : Maintenir une bonne
santé et optimiser l'efficacité



WORK & MOVE
FAITES DE VOTRE ENTREPRISE VOTRE TERRAIN DE JEU

OCCITANIE

1. Un rythme de vie équilibré et adapté

- Organiser vos journées en favorisant une **routine quotidienne**
- **Planifier** vos priorités

2. Le succès des pauses actives

- Inscrire dans votre emploi du temps des **moments de détente** pour un objectif de santé globale
- Augmenter les **pauses actives** pour améliorer l'efficacité du travail (elles ont pour effet des conséquences positives sur le mental et l'organisme)
- Pratiquer des **étirements quotidiens** pour la vitalité de votre corps, ceci permet de diminuer les douleurs et de décroître la sédentarité
- Incorporer des **exercices de respiration** pour canaliser et recentrer votre esprit, mais aussi diminuer le stress. La respiration permet l'oxygénation du corps et du cerveau, ayant des bénéfices pour la créativité et l'efficacité
- Ecouter son corps et son esprit

3. Pratiquer une activité physique régulière

- **Recommandation** : 30 min à 1 heure dans l'idéal quotidiennement sinon, 3 fois par semaine (source PNNS)
- **Bienfaits** : diminution du stress et maintien de la forme physique
- **Exemples** : réalisation des tâches quotidiennes (ménages, jardinages...), suivi de cours de sport en ligne, pratique de la marche, courses à pied, Yoga...

4. Favoriser un sommeil reconstituteur

- **Bienfaits** : augmentation de la productivité et de la concentration
- Il est préconisé d'avoir un **temps de sommeil** entre 6 heures et 8 heures par jour selon les individus pour permettre au corps de récupérer correctement (source : PNNS)



5. S'aménager un poste de travail adéquat

Il est important de rendre le temps de travail agréable et de **veiller au confort**, ceci permet d'augmenter la concentration. Pour cela, il faut choisir une chaise confortable et adaptée, et positionner dans la mesure du possible l'écran de l'ordinateur à la hauteur des yeux, privilégier un **endroit calme** et un **lieu fixe**, penser à tenir une **posture correcte** (dos droit, pieds posés à plat).

6. S'alimenter correctement

Une **alimentation équilibrée** permet de dynamiser l'organisme, de lutter contre l'endormissement et d'augmenter la concentration.

Les **nutriments** sont la source d'énergie de l'organisme dont l'importance du choix et de la qualité des produits est indispensable.

La **gestion alimentaire** doit équilibrer vos apports en fonction de vos dépenses énergétiques.

Il est important de prendre le temps de **confectionner** des plats fait maison.