

Comment organiser votre télétravail ?



Le télétravail est un nouveau mode d'activité qui peut avoir des **conséquences néfastes sur notre santé psychique**. En effet, mal organisé, il **augmenterait la fatigue et l'anxiété**. Cette fiche vous donne des conseils pour bien organiser votre télétravail.

CONSEIL N°1

LEVEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT



Rester assis de longues heures d'affilée peut avoir de nombreux méfaits pour la santé : **augmentation du risque de diabète, d'obésité...**



ASTUCE

Pour éviter cela, **levez-vous au moins une fois par heure de votre chaise**, pour faire quelques pas ou pour vous étirer.

CONSEIL N°2

DÉDIEZ UN ESPACE DE TRAVAIL

Chez vous, il est important d'**avoir un espace dédié**.



ASTUCE

Installez-vous dans une pièce où **vous pouvez vous isoler, fermer la porte et ainsi éviter d'être distrait**. À défaut, le mieux reste de se doter d'un espace qui ressemble à un bureau, comme une table avec une chaise, par exemple (évitez de passer toute la journée à travailler depuis un canapé, mal assis).

CONSEIL N°3

AMÉNAGEZ UN ESPACE DE TRAVAIL ERGONOMIQUE



Privilégiez votre confort avec **une chaise de bureau ergonomique**, qui conserve la courbure naturelle du dos avec les pieds reposant sur le sol ou sur un soutien suffisamment large.



ASTUCE

Rappelez-vous des règles comme avoir **le dos droit, le cou droit, les yeux alignés avec votre écran, vos épaules alignées avec votre corps et vos coudes proches de 90°**.

CONSEIL N°4

ACCORDEZ-VOUS DES PAUSES RÉGULIÈREMENT

Les salariés qui pratiquent le télétravail indiquent souvent être beaucoup plus concentrés et par conséquent, **oublent parfois de s'arrêter pour faire une pause, ou même déjeuner**.



ASTUCE

Faites une **pause café** en visio avec vos collègues, ou bien profitez-en pour **faire un exercice de respiration ou regarder la nature !**

CONSEIL N°5

PRENEZ L'AIR TOUS LES JOURS



Prendre l'air une fois par jour crée un repère dans la journée et c'est **le meilleur moyen de chasser la déprime**.



ASTUCE

Planifiez un moment de la journée, de préférence **le matin ou le midi**, pour profiter de la lumière et même faire quelques pas.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La loi prévoit 20mn de pause après 6h de travail.



#défi

1. Choisissez un conseil
2. Tentez de le mettre en pratique pendant au moins 3 semaines et observez les effets.