

### Conseil n°1 : Lutter contre l'isolement

Avoir un horaire de communication quotidien déterminé, avec un collègue ou son responsable, et ce même quand il n'y a pas de détails professionnels à discuter est essentiel. Cette action limite les risques d'isolement professionnel mais permet également de s'assurer que le salarié en télétravail, souvent seul chez lui, est en bonne santé.

### Conseil n°2 : Mettre en place des pauses actives

Même si ça peut paraître évident, **n'oubliez pas de prévoir des pauses** ! Les pauses actives, à réaliser au minimum une fois dans sa matinée et dans son après-midi, sont aussi des moments idéals pour se détendre et pratiquer quelques étirements. Les pauses avec une activité de marche sont également idéales pour favoriser le retour veineux, celui-ci étant réactivé dès le 7ème pas, il permet au sang de se ré-oxygéner et d'éviter la sensation de jambes lourdes.

Pendant cinq à dix minutes toutes les heures : levez-vous, bougez et quittez l'écran des yeux.

### Conseil n°3 : Conserver une routine quotidienne :

- Organisez vos journées avec des tâches récurrentes. Exemple : le lundi, faites X, le mardi, faites Y, le mercredi, faites Z, etc.
- Habillez-vous le matin comme si vous alliez dans un vrai bureau.
- Créez une routine saine qui comprend un petit-déjeuner, un déjeuner et un dîner corrects.

### Conseil n°4 : Organiser votre travail :

- Faites une liste de tâches à accomplir et soyez prêt à changer vos priorités au pied levé. Parce que vous êtes à la maison, vous êtes dans un environnement fluide surtout compte tenu de la situation actuelle particulière ou vous devez peut-être jongler en même temps avec la garde des enfants.

Vous devrez peut-être changer de pièce, modifier vos horaires de travail parce que le réfrigérateur a été inondé ou pour d'autres raisons. Le fait d'avoir une liste vous permet de diminuer la charge mentale et de reprendre la ou vous en étiez sans risque de confusion.

- Ne prévoyez pas trop de conférences téléphoniques consécutives. Si cela est nécessaire, privilégiez des visio conférences sinon à un moment donné, vous risquez d'oublier à qui vous parlez et dire quelque chose d'inadéquat.
- N'apportez pas de nourriture dans le lieu où vous télétravaillez ; juste des boissons.

### **Conseil n°5 : Installez-vous le plus confortablement possible :**

Un principe primordial : Adoptez la bonne posture afin d'éviter les troubles musculo squelettiques. Mais quelle est cette posture ?

#### **La bonne posture est celle que vous changez régulièrement !**

En effet, il n'existe pas de bonne posture, car toutes les postures statiques peuvent entraîner des troubles musculo squelettiques.

Il existe cependant des conseils qui peuvent vous aider à limiter les douleurs :

- la plupart d'entre vous travaillez sur des ordinateurs portables. Si cela est possible : ajouter un clavier et une souris séparés ce qui permet d'augmenter les possibilités d'ajustement.  
L'ajout d'un support en plan incliné permet lui de surélever l'écran pour que celui-ci soit à hauteur des yeux et ainsi éviter la fatigue visuelle mais aussi les tensions au niveau du cou et des épaules.
- installez l'écran perpendiculairement à la fenêtre de façon à limiter les risques d'éblouissement ou les reflets.
- placez votre écran à la distance de vos bras tendus.
- installez-vous de façon à avoir les épaules vers le bas, les coudes proches du corps et les poignets en rectitude avec les mains.

**Il n'y a pas de solution universelle pour bien vivre le télétravail. Il y a bien quelques idées de base mais en dehors de cela, gardez l'esprit ouvert et expérimentez différentes approches. Et surtout, n'ayez pas peur de changer les choses !**