

10 conseils pour télétravailler en santé

1. SE PRÉPARER

Une certaine routine peut s'installer quand on travaille tous les jours depuis chez soi. Rester en pyjama jusqu'à 10h est tentant mais nous recommandons toutefois que cette tenue reste associée au sommeil.

Dès le réveil, faites comme si vous deviez sortir : prenez un petit-déjeuner, prenez une douche, habillez-vous et apprêtez-vous !

2. TROUVER UN ESPACE DÉDIÉ

L'idéal est de délimiter autant que possible l'espace professionnel de l'espace privé.

Installez-vous dans une pièce calme dans laquelle vous pouvez vous concentrer. Si cela n'est pas possible, utilisez des écouteurs pour vous isoler et/ou instaurer des règles avec les membres de votre famille afin d'être dérangé le moins possible pendant vos heures de travail.

3. ORGANISER SES JOURNÉES

Une grande majorité des télétravailleurs admettent avoir des temps de travail quotidien plus élevés et c'est peut-être votre cas (pause déjeuner plus courte, fin de journée tardive...).

Avec le soutien de votre responsable, définissez des horaires fixes et les priorités à traiter. Rendez visible vos temps de présence et vos absences via votre agenda professionnel afin de ne pas être dérangé pendant vos pauses et jours de congés.

4. INSTAURER DES RÈGLES AVEC LES ENFANTS

Si vous avez des enfants à gérer en plus de votre travail, installez-vous à proximité raisonnable de leur aire de jeux pour qu'il vous sache présent pour eux et informez-les des règles à respecter, comme la possibilité de s'asseoir près de vous pour des jeux calmes et autonomes ou la nécessité de mettre la main sur votre bras pour vous parler lorsque vous êtes au téléphone. Vous pouvez aussi vous amuser à rédiger une charte spéciale confinement !

Dans tous les cas, n'essayez pas d'avoir le contrôle sur toutes les situations et acceptez que votre travail soit perturbé par les sollicitations de vos enfants.

10 conseils pour télétravailler en santé

5. AMÉNAGER SON POSTE DE TRAVAIL

Vous n'avez pas de matériel ergonomique à votre disposition et vous pensez ne pas pouvoir bien vous installer ? Rassurez-vous, il suffit de quelques astuces simples comme par exemple un coussin dans le bas dos, des livres pour rehausser votre écran, une caisse en guise de repose-pied... et hop le tour est joué !

- ✓ [Quelques astuces pratiques en image \(Vodafone\)](#)
- ✓ [5 conseils efficaces pour aménager son poste de travail informatisé](#)

6. FAIRE DES PAUSES EN MOUVEMENT

Pour prévenir l'apparition d'éventuelles douleurs, fatigue visuelle et pour limiter la sédentarité, il est conseillé de quitter régulièrement son poste de travail.

Levez-vous toutes les 30 minutes pendant 2 à 3 minutes pour éviter de rester assis et de regarder votre écran trop longtemps. Profitez de ces courts moments pour aller boire un café, aller au toilette, faire une lessive ou même passer l'aspirateur ! Vous pouvez aussi réaliser quelques étirements.

- ✓ [Lien vers le site de l'UniSEP \(UNIL\)](#)

7. GARDER UN LIEN SOCIAL

En tant qu'être humain, nous avons naturellement besoin de liens sociaux, que ce soit dans notre vie professionnelle et personnelle.

Garder un lien régulier avec votre responsable et vos collègues par téléphone, via les réseaux sociaux, whatsapp ou par visioconférence. C'est une réelle occasion de vous mettre aux nouvelles technologies !

10 conseils pour télétravailler en santé

8. S'INFORMER SUR LE COVID-19 AVEC PARCIMONIE

Heureusement, les échanges avec les collègues, ça permet aussi de ne pas que parler du boulot et surtout on évite de parler du Coronavirus pour ne pas se surexposer aux infos en lien avec la pandémie car c'est pas toujours très sympa comme divertissement ! Si vous voulez des infos sur le Coronavirus, prévoyez un moment dans la journée pour le faire et renseignez-vous via des sources officielles uniquement.

- ✓ [Informations de l'OFSP \(Confédération suisse\)](#)
- ✓ [Informations Coronavirus \(Unisanté\)](#)

9. MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ce n'est pas parce qu'on doit rester à la maison qu'il ne faut plus bouger ! Le mouvement est essentiel pour maintenir la forme physique et le bien-être mental.

Allez marcher ou courir autour de chez vous ou suivez des vidéos d'exercices sur internet. Cette période de télétravail c'est aussi clairement l'opportunité de réaliser des activités qui vous font plaisir et que vous n'avez pas le temps de faire habituellement (yoga, crossfit, taichi, peinture, méditation...).

- ✓ [Bouger avec Unisanté](#)
- ✓ [Sélection de vidéos du Service des Sports UNIL/EPFL](#)

10. MANGER ÉQUILIBRÉ

Nous avons tous notre petite réserve de biscuits salés ou sucrés... Et en travaillant non loin de ces tentations il est facile d'aller piocher quelques poignées.

Pour rester en bonne santé et garder de l'énergie, cette pratique est à éviter. Prévoyez autant que possible des aliments sains et des plats équilibrés dans votre frigo. Profitez de cette période pour tester de nouvelles recettes !

- ✓ [Permanence téléphonique diététique \(Unisanté\)](#)
- ✓ [La pyramide alimentaire suisse \(SSN\)](#)