

## 8 conseils pour télétravailler en santé

### 1. SE PRÉPARER

Une certaine routine peut s'installer quand on travaille régulièrement 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. 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](#)

## 8 conseils pour télétravailler en santé

### 5. 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 \(UNIL\)](#)

### 6. 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. Instaurez des moments informels en plus des séances formelles !

### 7. 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'ils vous sachent présent 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 pour les jours de télétravail !

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.

## 8 conseils pour télétravailler en santé

### 8. MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Rester à la maison implique de moins bouger et nous pouvons être tenté d'aller ouvrir les placards de la cuisine pour trouver quelque chose à grignoter... Gardez une bonne hygiène de vie lorsque on est en télétravail est essentiel pour rester en bonne santé.

Allez marcher ou courir autour de chez vous. Continuez ou démarrez une activité physique qui vous fait plaisir (en présentiel ou avec des vidéos sur internet). Autant que possible, préparez votre liste des courses avant d'aller en supermarché et concoctez-vous des repas sains et équilibrés.

- ✓ [Bouger avec Unisanté: session d'activité physique en direct](#)
- ✓ [Sélection de vidéos du Service des Sports UNIL/EPFL](#)
- ✓ [Manger avec Unisanté: permanence téléphonique, FAQ, recettes](#)
- ✓ [La pyramide alimentaire suisse \(SSN\)](#)