



# Épidémie de COVID-19

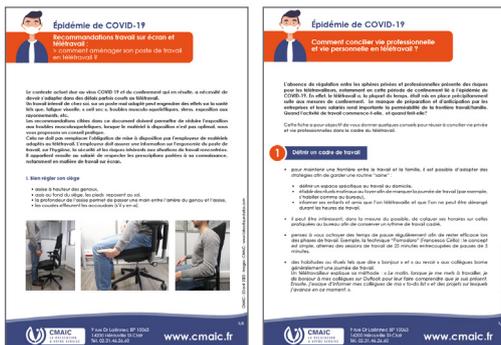
## Bonnes pratiques du télétravail

Le télétravail en période de confinement se différencie du télétravail habituel puisqu'il est subi. La sédentarité augmente, la variation d'environnement et les interactions sont limitées, cela pouvant créer une monotonie de l'activité. De ce fait, diverses préconisations peuvent être suivies pour améliorer les conditions et la qualité de cette période de télétravail, et ainsi limiter les risques qui y sont associés.

### Définir un cadre de travail

Prévoir des horaires, des pauses et un espace approprié.

D'autres contenus du CMAIC téléchargeables sur [www.cmaic.fr](http://www.cmaic.fr) peuvent vous aider, à savoir



consultez la fiche CMAIC **Recommandations travail sur écran en télétravail**

consultez la fiche CMAIC **Concilier vie professionnelle/ vie privée**

Quand bien même le télétravail ne favorise pas l'alternance des tâches de travail, il convient de les varier dès que possible : téléphone, visioconférence, travail sur papier... Ainsi que les postures adoptées : marcher en téléphonant, travailler debout... L'alternance des tâches permet en outre de limiter le temps passer devant l'écran.



Pour les plus organisés : prévoir un planning des tâches sur sa journée de travail. Technique alternative : changer de tâche dès que l'attention se relâche.



# Épidémie de COVID-19

## Bonnes pratiques du télétravail

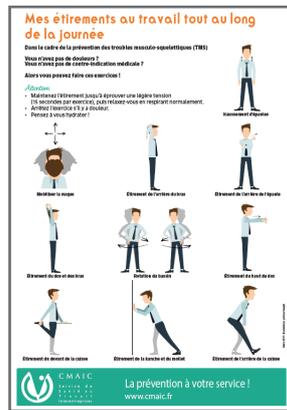
### Faire des pauses

Des lors que la concentration baisse, avec l'esprit qui divague, il convient de prendre une pause !

En effet, il peut être difficile de maintenir un niveau de concentration efficace lorsqu'on travaille chez soi, devant un écran.

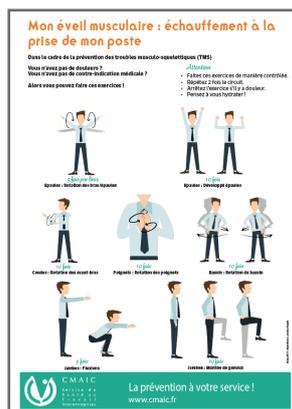
Les temps de pause permettront de revenir à sa tâche plus concentré, et donc de travailler plus efficacement. Néanmoins, pour que la pause soit efficace, diverses études ont démontré qu'un moment de relâchement mental est nécessaire, cela peut passer par plusieurs solutions :

- se relaxer, s'étirer



consultez l'affiche CMAIC **Etirements**

- bouger : marche, étirements, sollicitations physiques légères



consultez l'affiche CMAIC **Eveil musculaire**

- regarder par la fenêtre (pour laisser libre cours à ses pensées),
- faire une courte sieste (inférieure à 20 min) : permet une récupération physique et cognitive, améliore la concentration.



# Épidémie de COVID-19

## Bonnes pratiques du télétravail

Les pauses donnent également l'occasion de reposer les yeux et d'alterner les postures, favorisant une meilleure circulation sanguine et une mobilisation des différents groupes musculaires.

La fréquence dépendra de votre capacité attentionnelle, 5 minutes toutes les heures, 15 minutes toutes les 2 heures, c'est à vous de voir !



Essayer la technique Pomodoro (Francesco Cirillo) : travailler 25 minutes sur une tâche, puis prendre 5 minutes de pause. Prendre une pause de 15 minutes après 4 cycles.

### Conserver une activité physique

Le confinement contribue à augmenter le fait d'être plus sédentaire qu'en temps normal, et cette sédentarité représente un risque pour la santé (favorise l'apparition de divers troubles biologiques et physiologiques).

Il est donc essentiel de maintenir une activité physique quotidienne (légère à modérer) pour solliciter l'ensemble du système ostéo-articulaire et cardio-vasculaire.

Divers contenus sont proposés durant cette période de confinement facilement accessible sur internet ne nécessitant pas de matériel spécifique, le mobilier commun pouvant être utilisé.



#### Quelques programmes spécial confinement :

- le [challenge Super 7 Paris-Normandie](https://lp.paris-normandie.fr/super7/) : <https://lp.paris-normandie.fr/super7/>
- le [challenge Bob-l'équipe](https://www.lequipe.fr/Coaching/Musculation/) : <https://www.lequipe.fr/Coaching/Musculation/>
- le « [7 minutes workout](https://www.litobox.com/7-minutes-hiit) » avec l'application Android/Apple ou le lien suivant : <https://www.litobox.com/7-minutes-hiit>

Le ministère du sport propose également des recommandations et des contenus : <http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/coronavirus-covid-19-avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est>



# Épidémie de COVID-19

## Bonnes pratiques du télétravail

### Conserver un rythme et une hygiène de vie

Le confinement et le travail à la maison peuvent contribuer à dérégler les habitudes de vie, c'est pourquoi il est important de conserver certains rituels pour ne pas bouleverser notre organisme :

- repas à horaire régulier et éviter le grignotage,
- sommeil respecté : horaires de coucher habituels, durée de sommeil suffisante (environ 7 à 9h selon les personnes),
- s'hydrater régulièrement,
- limiter l'utilisation des écrans hors période de travail.

Pour des informations plus détaillées, vous pouvez vous rendre sur : <http://www.inrs.fr>

Pour tout renseignement, prenez contact  
avec notre service de santé au travail  
qui reste à votre disposition.