



fiche conseils  
Salariés



**bien-être et connexion**  
Bonnes pratiques et conseils



## optimiser la concentration et le sommeil

### 1..... La concentration

Une bonne concentration permet d'atteindre son objectif et d'éviter les erreurs.

- faire une pause déconnexion toutes les deux heures
- segmenter un travail important en plusieurs petites tâches en utilisant une «to-do list» par exemple
- couper les notifications sonores et visuelles pour éviter les distractions lors de l'exécution d'une tâche

### 2..... Le réseau par défaut

Le réseau par défaut est un réseau de neurones qui s'active lorsque le cerveau est au repos. Ces temps de repos permettent de laisser libre cours aux pensées.

- rêvasser en regardant par la fenêtre
- prendre un moment pour soi (se faire masser, prendre un bain...)
- flâner

### 3..... Le sommeil

Une bonne nuit renforce le système immunitaire, améliore la mémoire et donne le sourire.

- privilégier une activité douce sans écran (lecture, musique) avant de se coucher
- respecter les heures de sommeil dont vous avez besoin
- s'accorder un moment d'assoupissement dans la journée





manger bouger !

## 1 ..... L'activité physique

Se mettre en mouvement permet de prévenir les douleurs musculaires et favorise la circulation sanguine.

- ✓ se lever régulièrement de son siège
- ✓ faire des étirements
- ✓ marcher dès que possible
- ✓ bouger, varier régulièrement sa posture (en marchant par exemple)



## 2 ..... L'alimentation

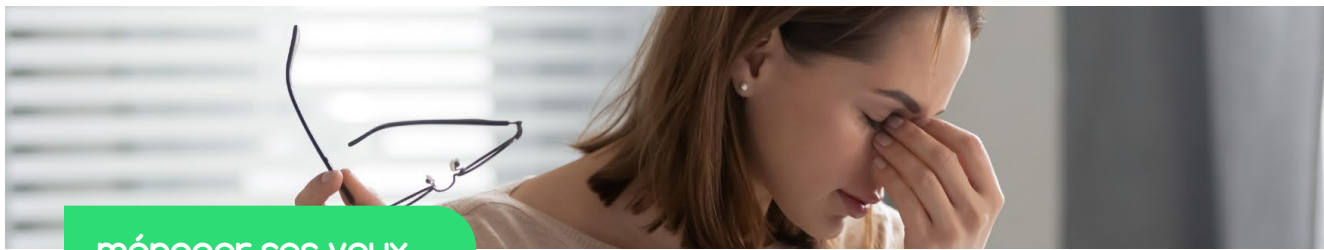
Bien se nourrir et s'hydrater apporte à votre cerveau et à votre corps le « carburant » nécessaire pour passer une bonne journée.

- ✓ prendre le temps de manger pendant 20 minutes au minimum. Si possible, faire une courte marche après le repas, même de 5 à 10 minutes, cela favorise à la fois la digestion et la clarté mentale.
- ✓ préparer des repas équilibrés : favoriser les repas faits maison et éviter les repas copieux !

- ✓ s'hydrater régulièrement
- ✓ éviter les écrans avant le coucher  
*Se déconnecter 20 à 30 minutes avant le coucher fait toute la différence.*



Retrouver nos vidéos dédiées au bien-être sur notre chaîne Youtube !



## ménager ses yeux

Ces exercices et conseils appliqués régulièrement permettront d'apaiser la sensation de picotements si fréquente devant les ordinateurs et de préserver les yeux de la fatigue.

- ✓ la méthode des 3 X 20 : regarder par la fenêtre à 20 mètres, pendant 20 secondes, toutes les 20 minutes
- ✓ le palming : se couvrir les yeux avec les paumes des mains pendant 2 à 5 minutes



- ✓ cligner des yeux volontairement et de façon exagérée
- ✓ alterner les tâches régulièrement et penser à quitter l'écran des yeux fréquemment, quelques secondes, pour regarder au loin et relâcher les muscles oculaires
- ✓ vérifier les réglages lumineux de son poste de travail :
  - régler l'intensité et le contraste de l'écran en fonction de la lumière ambiante : l'écran d'ordinateur doit être plus lumineux que l'environnement extérieur
  - utiliser une lampe d'appoint si nécessaire pour augmenter l'éclairage des documents

- ✓ alterner les distances de vision : éviter de rester fixé en permanence sur un écran proche. Regarder par la fenêtre, fixer un objet au loin ou changer d'environnement visuel pendant les pauses.

Faire vérifier sa vision régulièrement : même de légers défauts visuels peuvent accroître la fatigue oculaire. Il est recommandé de faire contrôler sa vue tous les deux ans, même en l'absence de symptômes, afin de détecter rapidement toute anomalie et d'éviter qu'un problème ne s'aggrave.



VOTRE SANTÉ, VOTRE PRIORITÉ

**Prevlink**

80 rue de Clichy - 75009 Paris

