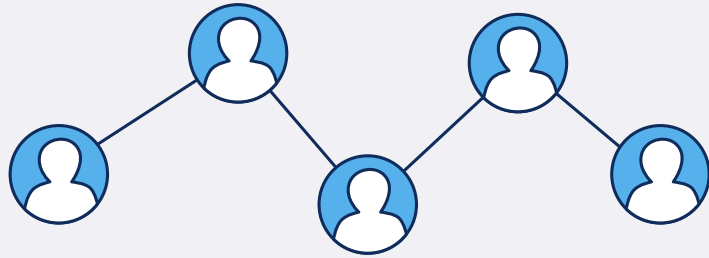


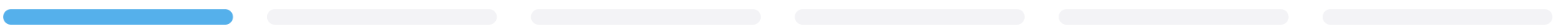


5 TIPS EN SANTÉ AU TRAVAIL



# 5 tips en santé au travail

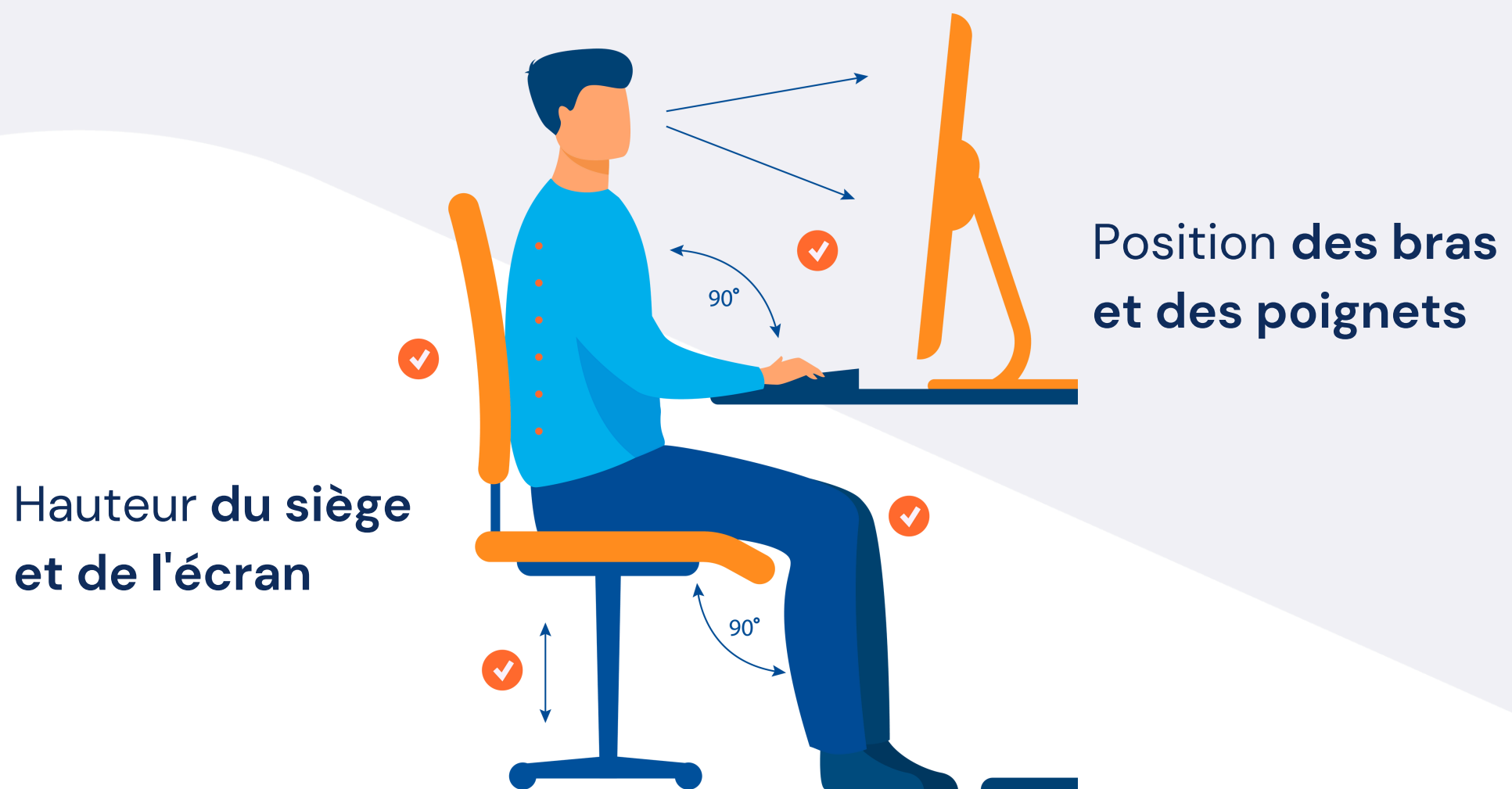
**pour bien commencer l'année**





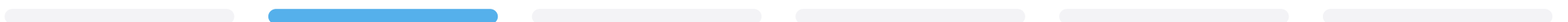
# Créez un environnement de travail ergonomique

Prenez le temps d'ajuster votre poste de travail !



## Bénéfices

Un espace adapté réduit les troubles musculosquelettiques et booste votre confort !





# Favorisez les pauses actives

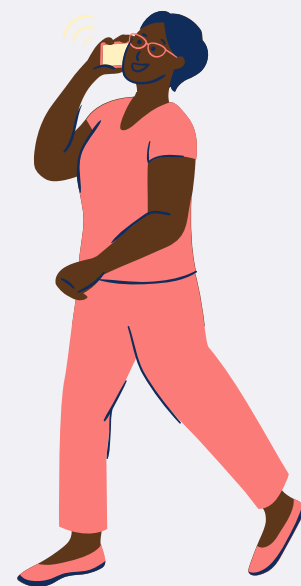
Incorporez des moments pour bouger tout au long de la journée !



Instaurez une routine d'exercices d'étirements.



Marchez durant la pause déjeuner : cela améliore la circulation sanguine et diminue la fatigue mentale.



Levez-vous lors des conversations téléphoniques.

## Bénéfices

Pratiquer des étirements au travail favorise le bien-être, améliore la posture et permet de réduire les risques de blessures.





# Hydratez-vous et mangez équilibré

Choisissez **moins d'aliments transformés ou industriels**, ayez l'alimentation la plus brute possible

**Mastiquez**, et oui prenez le temps !

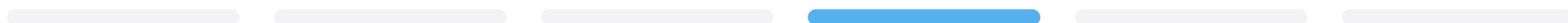


Si vous le pouvez, **privilégiez les fruits et légumes frais** (les formes surgelées ou en conserve restent intéressantes sur le plan nutritionnel)

**Buvez au moins un litre et demi par jour** (y compris thé, tisane, infusion ...)

## Bénéfices

Adopter une alimentation saine et boire régulièrement de l'eau permet de rester énergique et concentré toute la journée.





# Gérez vos priorités et évitez la surcharge mentale



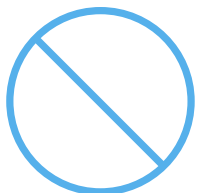
## Hiérarchisez vos priorités

Identifier les tâches importantes et urgentes. Utilisez des outils comme la matrice Eisenhower pour faire les bons choix.



## Planifiez votre journée

Démarrez avec 2 ou 3 objectifs clés à accomplir, et laissez des plages horaires pour les imprévus.



## Apprenez à dire non

Accepter toutes les demandes peut mener à l'épuisement. Priorisez vos capacités et communiquez clairement vos limites.

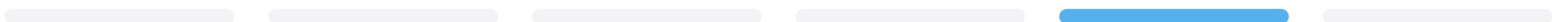


## Partagez vos difficultés

Le dialogue avec votre équipe ou votre manager peut apporter des solutions collectives et réduire la pression.

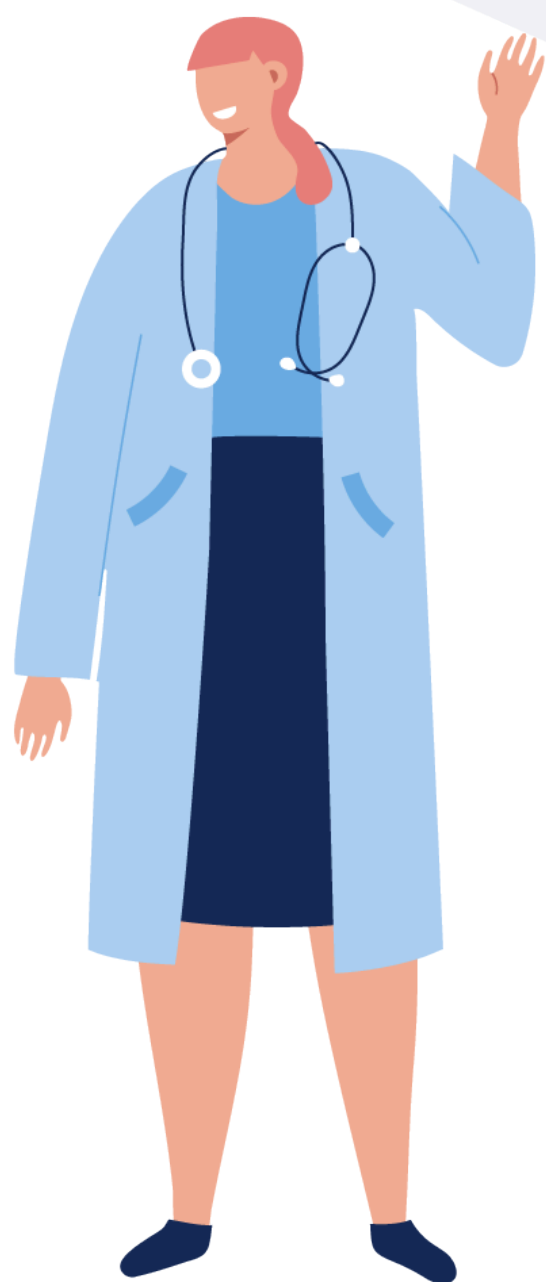
## Bénéfices

Une bonne organisation est la clé pour rester serein et productif.





# Profitez des services de prévention santé au travail



**Votre SPSTI est là pour vous accompagner : conseils, prévention des risques. Pensez à les solliciter pour une année en pleine santé !**

[www.ssti33.org](http://www.ssti33.org)