

01

Réajustez votre poste de travail

[CLIQUER ICI
POUR VOIR
LE SCHÉMA](#)

La rentrée est le moment idéal pour réévaluer votre espace de travail. Assurez-vous que votre chaise offre un bon soutien lombaire et que votre bureau est à une hauteur ergonomique. Vos pieds doivent reposer à plat sur le sol, et vos bras doivent former un angle de 90 degrés lorsque vous tapez sur le clavier. Une bonne posture peut prévenir de nombreux problèmes musculosquelettiques.

02

Adoptez des habitudes ergonomiques

Prenez des pauses régulières pour éviter la fatigue oculaire et les tensions musculaires. La règle 20-20-20 est simple mais efficace : toutes les 20 minutes, regardez un objet à 20 pieds (6 mètres) de distance pendant 20 secondes. De plus, pensez à intégrer des étirements doux dans votre routine quotidienne pour garder vos muscles détendus et souples.

03

Reprenez le rythme en douceur

La transition entre les vacances et le travail peut être un choc pour le corps. Pour faciliter ce retour, réintroduisez progressivement vos routines habituelles, y compris vos heures de sommeil. Créez un environnement propice à une bonne qualité de sommeil : une chambre fraîche, sombre et silencieuse peut faire toute la différence.

04

Offrez-vous une cure de vitamines

L'été est souvent synonyme de déséquilibre alimentaire. Une cure de vitamines peut aider à recharger vos batteries. Optez pour des compléments riches en vitamine C et D, ainsi que des minéraux comme le magnésium, qui soutiennent le système immunitaire et l'énergie. Une alimentation variée, riche en fruits et légumes, reste toutefois essentielle pour une santé optimale.

05

Écoutez votre corps

Après une période de repos, il est important de réintégrer vos activités physiques de manière progressive. Si vous ressentez des douleurs ou des tensions, consultez un professionnel pour éviter que des problèmes mineurs ne deviennent majeurs.

06

Planifiez des moments de détente

La rentrée peut être stressante, alors n'oubliez pas de planifier des moments de détente pour vous ressourcer. Que ce soit une session de massage relaxant, une activité en plein air ou simplement un moment de calme, prendre soin de votre bien-être mental est aussi important que le bien-être physique.

Mesures d'hygiène et de prévention

Lavage des mains



MOUILLER

1



SAVONNER

2



FROTTER

de 15 à
20 secondes

3



NETTOYER

les ongles

4



RINCER

5



SÉCHER

6



FERMER

avec le
papier

7

Je me lave les mains souvent

Lavez-vous les mains souvent, surtout :

- quand elles sont visiblement sales ;
- après avoir éternué ou toussé ;
- après vous être mouché ;
- après être allé aux toilettes ;
- après avoir changé la couche d'un enfant ;
- avant de préparer, de manipuler ou de servir des aliments ;
- avant de manger ;
- avant de mettre ou d'enlever vos verres de contact ;
- après avoir manipulé les ordures.

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ; le savon antibactérien n'est pas nécessaire.

S'il n'y a pas de savon ni d'eau, vous pouvez utiliser les gels, mousses ou liquides antiseptiques à base d'alcool. La concentration d'alcool doit être d'au moins 60 %.

Prenez un peu de produit antiseptique (gel, mousse, liquide). Frottez le bout de vos doigts, l'intérieur et l'extérieur de vos mains, vos pouces et la région entre vos doigts. Continuez de frotter jusqu'à ce que vos mains soient sèches sans utiliser de papier essuie-mains.

Mise en garde :

Les produits antiseptiques doivent être gardés hors de la portée des jeunes enfants. Ils doivent être utilisés à l'occasion seulement et sous supervision.