



TÉLÉTRAVAIL et TÉLÉSANTÉ

connectés à vos besoins

Fiche d'information | Télétravailleurs

Préservez votre santé physique : pauses et étirements

Que ce soit en télétravail ou au bureau, le travail à l'ordinateur entraîne généralement peu de changements de posture, ce qui peut occasionner des douleurs ou de la fatigue musculaire. Quelques conseils :

- Variez vos tâches, si possible : classement, lecture, rédaction, entrée de données, rencontres virtuelles, appels téléphoniques, etc.).
- Appliquez la règle du 20-20-20 : toutes les 20 minutes, regardez à 20 pieds pendant 20 secondes. Cet exercice détendra vos yeux.
- Faites des « micropauses », c'est-à-dire des pauses d'une durée d'une minute ou moins.
- Étirez-vous régulièrement.
- Levez-vous au moins une fois par heure.
- Si vous disposez d'un bureau ajustable ou d'un support adapté, alternez le travail en position assise et debout.

Afin d'éviter la sédentarité et les risques qu'elle comporte pour la santé physique et psychologique, il est recommandé de pratiquer une activité physique régulièrement, avant ou après votre journée de travail. Même une activité physique de faible intensité est préférable à l'absence totale d'exercice.

D'ailleurs, vous pouvez vous inscrire gratuitement à la plateforme d'entraînement Lift session, qui offre des cours et des séances d'activités physiques variées.

À consulter

- Dans l'intranet du CIUSSS de l'Estrie – CHUS :
 - [Feuillet Exemples de micropauses](#)
- [Routines d'exercices pour le travail de bureau \(vidéo\)](#) (ASSTSAS)
- Plateforme d'entraînement Lift session
 - [Procédure d'inscription gratuite](#)

Des questions?

N'hésitez pas à en parler avec votre gestionnaire.

Vous pouvez également soumettre vos questions à teletravail-telesante.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca.