



PRENDRE SOIN DE SOI EN PÉRIODE DE CONFINEMENT

Chacun vit différemment cette période de confinement et de distanciation sociale qui bouleverse notre mode de vie, notre organisation professionnelle et personnelle.

Il est donc important que durant ce temps de confinement, on prenne soin de sa santé physique et psychique.

Cette fiche propose quelques ressources documentaires (non exhaustives) pour prendre soin de soi.

PRENDRE SOIN DE SOI DANS SON CADRE DE TÉLÉTRAVAIL

Travailler de longues heures d'affilée devant un écran peut entraîner certains troubles de la santé tels que : fatigue visuelle (picotements des yeux, vision floue, lourdeurs des globes oculaires, maux de tête...), gênes musculaires, troubles musculo-squelettiques (TMS) entraînant des pathologies affectant les muscles, les tendons et les nerfs (tendinite...), stress.

Ces effets sur la santé peuvent être atténués en appliquant certains moyens de prévention.

- Adopter une posture confortable (cuisses parallèles au sol, pieds à plat sur le sol ou sur un repose-pied, dos droit et en appui...).

- Agencer correctement les différents éléments du poste de travail (clavier face à l'opérateur, souris placée à côté du clavier, porte-document placé à côté de l'écran, écran perpendiculaire aux fenêtres).
- S'équiper d'un casque d'écoute et si besoin utiliser le clavier tout en étant au téléphone.
- Organiser son plan de travail en fonction de l'utilisation des différents éléments du poste de travail.
- Faire des pauses régulières.

[Pour en savoir plus](#)

VEILLER À SON SOMMEIL

Tensions, addictions, troubles du sommeil... le confinement peut impacter notre santé physique mais aussi mentale, voire devenir un facteur aggravant lorsque l'on est déjà vulnérable.

Pierre Philip, professeur à l'université de Bordeaux, directeur de l'unité Sommeil, addiction et neuropsychiatrie, praticien hospitalier et coordinateur du groupement de recherche livre ses conseils pour limiter les risques et garder le rythme.



PRENDRE DU TEMPS POUR FAIRE DU SPORT CHEZ SOI

Pendant cette période de confinement, le ministère des Sports, avec le concours de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité, vous accompagne pour maintenir une activité physique

régulière à votre domicile avec des recommandations et des conseils simples à mettre en pratique, quel que soit votre âge, si votre condition physique et votre santé le permettent. [Pour en savoir plus](#)

ÊTRE ATTENTIF À SON BIEN-ÊTRE ET À SON ENVIRONNEMENT

Établir les rythmes quotidiens

[Prendre soin de chacun, partager des moments ensemble](#)

Laisser du temps à la détente : [visites virtuelles de musées](#), [musique](#), [lectures](#), [yoga](#), [danse](#), [jeux...](#) ou toute autre passion que vous ne pratiquez pas faute de temps !

Comprendre les impacts sonores du confinement

Au travers des travaux du sociologue et anthropologue David Le Breton, professeur à l'université de Strasbourg, membre de l'Institut universitaire de France, chercheur au laboratoire Dynamiques européennes, et auteur de l'ouvrage *Du silence*, et de Michel Le Van Quyen, neuroscientifique, chercheur à l'Inserm et membre du Laboratoire d'imagerie biomédicale sur le campus des Cordeliers, à Paris : « [Pourquoi notre cerveau a besoin de silence ?](#) ».

Partager son stress ou sa souffrance psychologique

En prenant contact avec le responsable ressources humaines, le médecin de prévention, l'assistant ou l'assistante de service social de la délégation régionale (coordonnées sur l'Intranet), son directeur ou sa directrice d'unité qui orientera vers le ou la psychologue du travail qui assure pour les agents du CNRS des consultations à distance gratuites et confidentielles.

Il est aussi possible d'appeler directement une plateforme au 0800 10 50 56.

ADOPTER LES GESTES BARRIÈRES



COVID-19

FACE AU CORONAVIRUS : POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



Se laver
très régulièrement
les mains



Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir
à usage unique
et le jeter



Saluer sans se serrer
la main, éviter
les embrassades

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000

(appel gratuit)

LES ACTEURS CLÉS À VOTRE ÉCOUTE

- Votre supérieur hiérarchique
- Votre directeur d'unité
- Le service des ressources humaines de votre délégation régionale, le médecin de prévention, l'assistant ou l'assistante sociale.

EN SAVOIR PLUS :

[Pages Coronavirus COVID-19](#)
et [Guide Travailler en période de confinement](#)