

REPOSEZ VOTRE CORPS



- ✓ Aérez-vous
- ✓ Réaliser des pauses actives : étirer votre corps
- ✓ Bouger toutes les 2 heures



REPOSEZ VOS YEUX

- ✓ Alternier votre vision entre objets proches et lointains toutes les heures
- ✓ Fermer les paupières et positionner les paumes des mains devant les yeux
- ✓ Faire l'exercice du papillon : effectuer plusieurs battements de cils à la suite (yeux secs)

Numéro vert
« écoute, soutien et conseil aux télétravailleurs »

0800 13 00 00

Anonyme, gratuit
24h/24 et 7j/7

LIENS UTILES

- [INRS <http://www.inrs.fr/actualites/teletravail-en-situation-exceptionnelle.html>](http://www.inrs.fr/actualites/teletravail-en-situation-exceptionnelle.html)
- [INRS « mieux vivre avec son écran » ed922](#)
- <https://www.anact.fr/coronavirus-et-teletravail-5-dimensions-pour-mieux-sorganiser-collectivement>
- <http://sports.gouv.fr/>

MTPL 44

6 rue Joseph Caillé - 44 000 Nantes / 02 40 35 21 61
 1 avenue des Lions - 44 800 Saint Herblain / 02 85 52 44 00

CONSEILS POUR LE TELETRAVAIL DURANT LA PERIODE DE PANDEMIE COVID 19



