

# BIEN-ETRE ET CONNEXION

## Bonnes pratiques & conseils

### 1 La concentration

Une bonne concentration permet d'atteindre son objectif et d'éviter les erreurs.

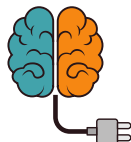


- Faites une pause déconnexion toutes les deux heures.
- Segmentez un travail important en plusieurs petites tâches en utilisant une «to-do list » par exemple.
- Coupez les notifications sonores et visuelles pour éviter les distractions lorsque vous travaillez sur une tâche.

### 2 Le réseau par défaut

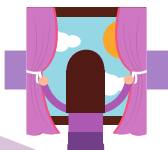
Le réseau par défaut est un réseau de neurones qui s'active lorsque le cerveau est au repos. Ces temps de repos correspondent à des moments où vous laissez libre court à vos pensées.

- Rêvassez en regardant par la fenêtre.
- Prenez un moment pour vous (se faire masser, prendre un bain...).
- Flânez.



### 3 La vue

Ces exercices pratiqués régulièrement vous permettront d'apaiser la sensation de picotements si fréquente devant les ordinateurs et de préserver vos yeux de la fatigue.



- La méthode des 3 X 20 : regardez par la fenêtre à 20 mètres, pendant 20 secondes, toutes les 20 minutes.
- Le palming : couvrez-vous les yeux avec les paumes des mains pendant 2 à 5 minutes.
- Clignez des yeux volontairement et de façon exagérée.

### 4 L'activité physique

Se mettre en mouvement prévient l'apparition de douleurs musculaires et favorise la circulation sanguine.

- Levez-vous de votre siège régulièrement.
- Faites des étirements.
- Marchez dès que possible.



### 5 Le sommeil

Une bonne nuit renforce votre système immunitaire, améliore la mémoire et donne le sourire.



- Privilégiez une activité douce sans écran (livre, musique) avant de vous coucher.
- Respectez les heures de sommeil dont vous avez besoin.
- Accordez-vous un moment d'assoupissement dans la journée.

### 6 L'alimentation

Bien se nourrir et s'hydrater apportent à votre cerveau et à votre corps le «carburant» nécessaire pour passer une bonne journée.

- Prenez le temps de manger pendant 20 minutes au minimum.
- Préparez-vous un repas équilibré.
- Hydratez-vous régulièrement.



*Et vous, comment vous déconnecter ?*

[Retrouvez les vidéos CMIE sur vimeo.com](https://www.vimeo.com/cmie)

- Séances de sport avec le coach Issam (3 séances).
- Équilibre alimentaire avec Sarah Mony (3 séquences).
- Une douce nuit rien que pour vous par le Dr Arnaud Metlaine.
- Lachez prise... ! par le Dr Olfa Jouini.