



1. Bien dormir : un sommeil régulier et suffisant (7 à 9 heures en moyenne) est essentiel pour restaurer l'énergie.
2. Reprendre une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes, protéines et éviter les excès de sucre, caféine ou alcool qui provoquent entre autres de gros coups de fatigue.
3. S'hydrater régulièrement tout au long de la journée pour conserver un bon fonctionnement physique et mental. L'eau est la meilleure boisson pour s'hydrater !
4. Planifier des pauses régulières pour se détendre, s'étirer ou marcher un peu afin d'éviter la fatigue accumulée. Pour les personnes travaillant sur écran, l'INRS recommande par exemple 5 minutes de pause toutes les heures en cas de travail intensif et 15 minutes toutes les 2 heures en conditions classiques.
5. Prioriser les tâches importantes et réaliser les plus exigeantes quand l'énergie est à son pic, par exemple le matin.

Suite au verso



- 6.** Éviter la surcharge en reprenant progressivement les responsabilités et en déléguant si possible. Ne vous fixez pas d'objectifs trop ambitieux pour la journée de reprise.
- 7.** Faire de l'activité physique modérée pour stimuler la circulation sanguine et maintenir un bon niveau d'énergie.
- 8.** Limiter les distractions pour se concentrer efficacement sans dépenser d'énergie inutilement.
- 9.** Gérer le stress par des techniques de respiration, méditation ou relaxation pour ne pas puiser dans ses réserves d'énergie.
- 10.** Maintenir une ambiance de travail positive en échangeant avec vos collègues, ce qui booste le moral et l'énergie.