

PRENDRE SOIN DE SON ÉNERGIE : UNE CLÉ DE PRÉVENTION

Le début de l'année peut représenter un défi pour plusieurs. La reprise de la routine, les journées plus courtes et les conditions hivernales peuvent avoir un impact sur le niveau d'énergie. Il est donc essentiel d'adopter des actions préventives afin de maintenir une bonne vigilance et de travailler en toute sécurité.



Pourquoi l'énergie est-elle un enjeu de prévention?

Un bon niveau d'énergie favorise la concentration, l'attention et des réactions adéquates face aux imprévus. À l'inverse, un manque d'énergie peut augmenter le risque d'erreurs, de faux mouvements ou d'accidents. Prendre soin de son énergie contribue directement à la santé et à la sécurité au travail.

Quelles actions préventives peuvent être mises en place au travail?

- Respecter les pauses prévues afin de permettre une récupération adéquate
- Adopter un rythme de travail sécuritaire et éviter de se presser inutilement
- Utiliser les bonnes postures et techniques de travail pour limiter les efforts physiques
- Planifier les tâches et les déplacements afin de réduire le stress et la précipitation

Comment maintenir un bon niveau d'énergie au quotidien?

- Dormir suffisamment et maintenir une routine de sommeil régulière
- Prendre des repas équilibrés et à heures régulières
- Privilégier des collations nourrissantes (fruits, yogourt, noix, fromage, etc.)
- Boire suffisamment d'eau tout au long de la journée
- Limiter les excès de sucre et de caféine
- Bouger régulièrement (marcher, s'étirer, pratiquer une activité physique appréciée, etc.)

Prendre soin de son énergie, autant au travail qu'à la maison, est une action de prévention essentielle. En adoptant de bonnes habitudes de vie et un rythme de travail sécuritaire, chacun contribue à un environnement de travail plus sécuritaire et plus sain.

Ce Flash Prévention est également présenté sous forme de capsule vidéo. Pour visionner la capsule, [cliquez ici](#).