

<https://enseignants.se-unsa.org/Prendre-soin-de-sa-sante-tout-au-long-de-l-annee>



Prendre soin de sa santé tout au long de l'année

- Qualité de vie au travail - Santé au travail -

Date de mise en ligne : mardi 10 octobre 2023

Copyright © ENSEIGNANTS DE L'UNSA - Tous droits réservés

L'année scolaire peut s'apparenter à un marathon au cours duquel il faut gérer et équilibrer les temps d'accélération et de ravitaillement pour arriver en forme sur la ligne d'arrivée. Mais cela nécessite d'anticiper certaines actions pour se préserver. Le SE-Unsa vous propose donc son accompagnement pour vous aider à agir sur votre santé.

Prendre soin de soi au quotidien

Bien manger, bien s'hydrater ou encore bien dormir peuvent sembler des évidences. Mais ces actions sont parfois sous-estimées. Pour s'assurer d'y consacrer un temps suffisant et/ou de qualité, vous pouvez consulter la publication [Sommeil : un carnet pour comprendre](#), ou vous inscrire au Mooc [Agir pour sa santé](#).

Pensez également à faire des pauses, voire des micro-pauses quotidiennes. En effet, plusieurs études ont démontré que des pauses *express* allant de 40 secondes à 10 minutes améliorent l'humeur et réduisent la sensation de fatigue, comme vous pouvez le lire ou l'entendre dans l'article [Pour travailler mieux, il faut faire des pauses](#).

S'adapter à son environnement

Pour préserver sa santé, il est nécessaire de s'adapter à son environnement et de tenir compte de ses aléas, notamment les virus ou encore la pollution de l'air ou de l'eau. Vous pouvez retrouver des informations sur la santé environnementale au travers du service public [Recosanté](#) ou sur le site de votre [agence régionale de santé \(ARS\)](#).

Demander l'accompagnement du SE-Unsa

Préserver sa santé pour mieux vivre son métier, c'est avant tout savoir prendre soin de soi en adoptant de bons réflexes et en étant bien informé-e. C'est pourquoi le SE-Unsa vous propose son accompagnement pour vous aider à devenir acteur-riche de votre santé. Alors, dès aujourd'hui, demandez l'accompagnement *Ma santé & moi* du SE-Unsa en complétant [notre formulaire](#).