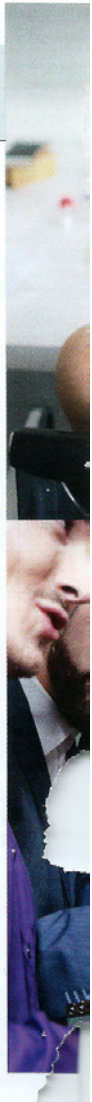


Débarrassez-vous des mauvaises habitudes qui ruinent votre efficacité

Addictions, manque d'exercice, nourriture riche... A la longue, tout cela finit par affecter notre santé et nos performances. **Il suffit pourtant parfois de changer une ou deux choses** pour renouer avec une bonne hygiène de vie.

PAR **ANDRÉ MORA** @AndrM6

"Le bien-être, c'est aussi une affaire de mental!

Avant de vous coucher, notez trois éléments positifs de la journée : un succès rencontré, un service rendu, une scène touchante à laquelle vous avez assisté, etc. Cela aide le cerveau à faire la part des choses."

Stéphane Dautel,
créateur de l'appli Smylife (facebook.com/smylifeapp)

Pour augmenter notre espérance de vie, il suffirait de nous lever de notre fauteuil et d'effectuer quelques pas toutes les demi-heures, selon une étude menée par l'université de Sydney, en Australie. Mais nous n'y pensons pas et restons assis trop longtemps. Or, notre hygiène de vie a un impact direct sur notre santé et, par ricochet, sur nos performances professionnelles. Des astuces, la plupart simples à mettre en œuvre, peuvent heureusement nous aider à chasser le mauvais stress, à demeurer toute la journée au top de notre concentration et à résister au coup de barre qui nous fait parfois piquer du nez au milieu d'une réunion.

Identifions ensemble les mauvaises habitudes qui nous pourrissent la vie et découvrons comment les corriger pour retrouver du tonus et gagner en efficacité.

JE RESTE SCOTCHÉ SUR INTERNET

Réseaux sociaux, sites de réservation pour préparer ses congés, petites annonces... Une étude d'Olfeo (édition de logiciels) auprès de 150 000 salariés en Europe révèle que 44% du temps passé sur Internet au travail l'est à des fins personnelles. Facebook s'installe en tête des sites les plus chronophages. «Avec une moyenne de 160 amis, si chacun crée dix événements par mois, on est vite submergés», souligne Pascale Bélorgey, responsable de l'offre Efficacité professionnelle chez Cegos.

Selon Olfeo, cette utilisation personnelle d'Internet engendre une perte de productivité de 10,2% par salarié et une perte sèche de vingt-cinq jours de travail par an pour l'entreprise. Soit un coût de 6656 euros par salarié !

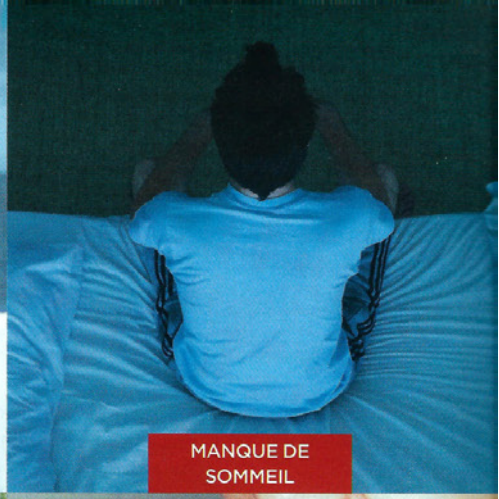
Notre conseil: «Faites le tri de vos contacts sur Facebook et Twitter et fixez-vous une limite de vingt minutes par jour sur les réseaux sociaux», suggère Pascale Bélorgey. Et évitez de surfer avant d'aller au lit : cela agit comme un excitant et la lumière des écrans trouble l'endormissement.

JE SURVEILLE SANS CESSE MES E-MAILS

Comme 75% des salariés, vous interrompez votre travail chaque fois qu'un e-mail arrive sur votre boîte à lettres. Or il faut savoir que retrouver son niveau de concentration après une interruption prend vingt minutes. Sachant qu'un cadre

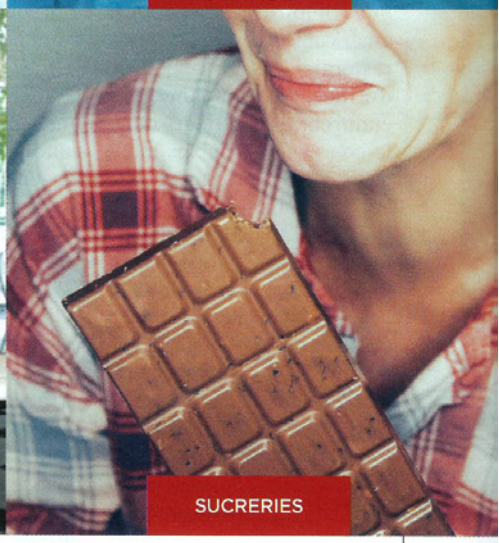
MAUVAISE POSITION

CYBERDÉPENDANCE


MANQUE DE SOMMEIL

ALCOOL

"WORKAHOLISME"


SUCRERIES

est sollicité toutes les sept minutes, faites le calcul… Vous n'allez pas rester productif très longtemps ! Une étude américaine estime même à deux heures par jour la perte de temps de travail liée aux interruptions de toutes natures.

Notre conseil : désactivez vos alertes. «Seul un e-mail sur trois concerne le travail, affirme Pascale Bélorgey. Répondre dans la minute encourage vos interlocuteurs à vous solliciter davantage.» Choisissez un moment propice dans la journée pour les consulter et, de préférence, pas le matin en arrivant : vous êtes alors au top de votre concentration.

JE NE LÂCHE PLUS MON SMARTPHONE

Chacun d'entre nous consulte son portable 221 fois par jour, selon une étude britannique. Et c'est encore pire chez les salariés atteints de nomophobie, c'est-à-dire vivant dans la peur panique d'être séparés de leur téléphone mobile.

Nos conseils : ayez deux appareils… mais n'oubliez pas d'éteindre le portable professionnel en quittant l'entreprise. Faites une cure de désintoxication numérique (un week-end à la campagne sans téléphone). Au bureau, quand la situation exige une forte concentration, activez le mode avion, histoire de vous souvenir comme vous étiez efficace avant d'être joignable en permanence.

JE NE PRENDS PAS DE PAUSE-DÉJEUNER

Selon un sondage OpinionWay de mars 2015, 17% des salariés ne quittent pas leur poste de travail à l'heure du déjeuner. Ils se contentent d'un sandwich pour ne pas perdre une minute de boulot. Grave erreur ! Ces forçats du bureau se privent d'une coupure salutaire : les repas entre collègues favorisent l'échange d'informations professionnelles et stimulent l'innovation et la créativité, selon le Dr Philippe Rodet, spécialiste de la gestion du stress et fondateur du cabinet Bien-être et Entreprise.

Notre conseil : profitez du déjeuner pour multiplier les relations et rencontrer, grâce au système de la *lunch roulette*, des collègues que vous ne connaissez pas encore (lire *Management* n° 230, page 16).

JE PASSE TOUTE LA JOURNÉE ASSIS

En position assise prolongée, la circulation sanguine, le rythme cardiaque et la respiration ralentissent. La ●●●

▷ PAS DE SURF SUR LE NET TARD LE SOIR : CELA AGIT COMME UN EXCITANT ET TROUBLE LE SOMMEIL

PHOTOS : DR, P. NITSCH/M. MAHON/CULTURA-GALLERY STOCK

progresser

Débarrassez-vous des **mauvaises habitudes** qui ruinent votre efficacité

DIX MINUTES DE LECTURE LE SOIR ÉLIMINERAIENT 60% DU STRESS DE LA JOURNÉE

••• stagnation du sang au niveau des membres inférieurs augmente la sensation de fatigue. Selon une institution américaine, 60% des salariés resteraient assis six heures d'affilée. Pas étonnant qu'ils endurent des douleurs dans le cou et des troubles musculo-squelettiques à répétition. La position assise prolongée serait aussi à l'origine de certaines maladies cardio-vasculaires, de diabètes de type 2 et de cancers du côlon.

Notre conseil: bougez régulièrement, effectuez des petits mouvements de jambes pour ne pas les ankyloser, profitez des coups de fil pour marcher. Si vous devez rester des heures devant un écran d'ordinateur, regardez régulièrement au loin pour vous reposer les yeux. Si vous le pouvez, réglez la hauteur de votre ordinateur. Le clavier doit être au niveau des coudes, l'écran à celui des yeux.

JE FUME ET JE BOIS POUR ME DÉTENDRE

Selon l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, 16% des Français consomment de l'alcool au bureau. Et 92% des médecins du travail sont consultés au moins une fois par an pour des problèmes liés à la consommation de haschisch. L'usage de psychotropes, parfois encouragée lors des pots, est loin d'être anecdotique. Les risques? Accident du travail, défaut de self-control, problèmes de concentration, fatigue, voire stupidité: un joint ferait, paraît-il, baisser le quotient intellectuel de cinq points.

Notre conseil: pas facile de s'attaquer à une addiction! Vous devez déjà prendre conscience de l'origine du problème. «L'addiction est toujours la compensation d'un manque, explique Lionel Pagès, ostéopathe. On s'offre un petit plaisir pour faire passer une frustration ou une difficulté.» Déminer le terrain anxiogène permet alors de faire disparaître la dépendance.

UNE PETITE BARRE CHOCOLATÉE ET ÇA REPART!

«Dans l'open space, une boîte remplie de tablettes de chocolat est à disposition de tous et on l'approvisionne à tour de rôle. Quand la journée est rude, la boîte se vide», raconte Isabelle, chef de projet dans une agence de com. Attention: le chocolat est un sucre rapide, vite consommé par l'organisme. Il ne nourrit pas mais crée une accoutumance. Il facilite donc la prise de poids et l'accumulation de toxines difficiles à digérer.

Notre conseil: «Remplacez la barre chocolatée par un verre d'eau et des fruits secs», préconise Lionel Pagès. Au repas de midi, adoptez le régime fibres plus fruits et évitez les matières grasses (lire l'encadré).

JE ME METS AU SPORT... BIENTÔT

Sir Winston Churchill était une force de la nature. Il a résisté au régime d'une flasque de whisky par jour associée à plusieurs havanes, sans pratiquer la moindre activité physique. Mais ne vous y fiez pas: l'absence d'exercice empêche l'organisme de gérer la fatigue nerveuse, et le taux de cortisol, l'hormone du stress, grimpe en flèche. Outre le risque de prise de poids, on s'expose à toutes sortes de douleurs physiques: lumbago, ankylose, etc.

Notre conseil: remettez-vous au sport et plus vite que ça! Seule une bonne suée peut vous aider à évacuer les substances agressives. Il faut courir quarante minutes à petites foulées pour commencer à brûler les graisses et à éliminer les toxines. Après deux semaines, vous ne pourrez plus vous en passer: dans l'effort, le corps sécrète des endorphines aux effets euphorisants. Une addiction positive en quelque sorte.

JE ME COUCHE TARD ET JE DORS MAL

Huit Français sur dix dorment mal à cause de leur travail, affirme une étude du site Monster. Attention, vous tirez sur la corde en vous couchant tard! «Le corps ne récupère pas. Ce qui est perdu est perdu», explique Philippe Rodet. Et les pannes de réveil risquent de s'accumuler, ce qui vous incitera à supprimer votre pause-déjeuner (voir page précédente).

Notre conseil: «Dix minutes de lecture le soir éliminent 60% du stress de la journée, affirme Philippe Rodet. Evaluez la durée de votre cycle de sommeil (en général entre une heure trente et deux heures) et couchez-vous à une heure qui vous permettra de dormir un nombre pair de cycles.» ●

LE MENU IDÉAL **POUR RESTER CONCENTRÉ**

Ah, le coup de pompe de 15 heures pendant la réunion «Projets stratégiques 2017-2022 », si horripilant mais tellement répandu! Et pourtant, l'endormissement du début d'après-midi n'a rien d'inéluctable. Pour ne pas en être victime, composez avec soin votre menu de déjeuner. Vous bénéficierez même d'un surcroît d'énergie bienvenu. Voici le menu type d'un repas qui vous permettra de garder la pêche tout l'après-midi. **S. P.**

LA BOISSON
De l'eau. Bien s'hydrater aide à combattre la fatigue. Eviter l'alcool et les sodas : le sucre provoque un pic de glycémie suivi d'une chute qui est la cause principale du coup de barre que l'on ressent l'après-midi.

L'ENTRÉE
Une petite assiette de crudités, arrosée d'un filet d'huile d'olive, de noix ou de pépins de raisins.

LE PLAT
Une portion de protéines (150 grammes d'œufs, de viande ou de poisson) et des légumes verts (courgettes, haricots, etc.) accompagnés d'un peu de féculents (du riz ou des pâtes).

LE DESSERT
Prenez un yaourt nature peu sucré. Proscrivez les pâtisseries et les desserts ultrasucrés (flans, mousses au chocolat, crèmes...). Si vous préférez un fruit, mangez-le une heure après la fin du repas.

PHOTO : CLAUDIA ZELS