

<https://santefutur.com/Travail-et-prevention>



Creative Common By SA

Travail et prévention

- Prévention -



Date de mise en ligne : dimanche 12 juin 2011

Copyright © Futur de la Santé - Tous droits réservés

Le travail est de plus en plus sous tension. Aussi la prévention est de moins en moins dans nos esprits en période malsaine. Or notre santé dépend avant tout de notre passé, et notre présent sera notre passé.

Le stress au travail

Si vous êtes victime d'un stress au travail, sachez que ce sont des personnes malades, souhaitant que d'autres deviennent malades, comme elles, qui vous créent ce stress. L'objectif de ce stress au travail est d'enrichir les plus riches, pas forcément votre gérant. Donc détendez-vous par l'anticipation, qui permet de voir venir les problèmes afin de les contrer.

Il existe des méthodes de travail qui permettent de mieux communiquer entre nous, donc faites de la politique, engagez-vous dans des associations, lisez et écrivez, et faites connaître ces nouvelles méthodes, qui permettent toujours du rendement demandé.

Si vous vous réveillez trop tôt, vérifiez si le temps passe vite en regardant l'horloge toutes les demi-heures. Si le temps passe lentement, c'est que votre esprit est éveillé. Si le temps passe lentement n'hésitez pas à fermer les yeux, car vous pouvez peut-être dormir. Sachez que les médicaments actuels sont à utiliser en dernière limite pour le sommeil. Rares sont les médicaments pour le sommeil qui ne rendent pas dépendant. Consultez un médecin nutritionniste, car en général c'est l'hygiène de vie qui est la cause de vos soucis.

L'informatique

Tout d'abord nous sommes peu à connaître les recommandations sur notre poste de travail. Or [notre travail](#) est souvent répétitif, alors que les mammifères comme nous doivent souvent bouger, changer de position. Ainsi, vous qui travaillez sur ordinateur, il ne faut pas rester figé à regarder l'écran, car vos vertèbres n'aiment pas être les unes sur les autres sans bouger. Depuis que je dispose d'un coussin gonflable, que je mets sur ma chaise pas sur le dossier, je change de position quand je regarde l'écran, et mes problèmes de dos se sont envolés.

Les claviers actuels ont une disposition des touches qui date de la machine à écrire. Il est intéressant de se procurer un clavier à touches alignées et bien disposées, avec la configuration des touches en [bépo](#) ou azerty. Pour l'instant seul [TYPE MATRIX](#) les propose.

Le dos

Bien-sûr la détente est primordiale pour mieux sentir son corps. Si, lorsque vous allez en vacances, vous ressentez des douleurs, c'est qu'elles s'affichent au grand jour. Le stress vous empêchait de les connaître.

Notre dos est très fragile à cause de notre position verticale. S'il s'agit du dos donc, l'idéal est un sport adapté comme la piscine, pour se détendre, car nos membres se détendent tous à la piscine. En effet ils y sont sous-tenus par l'eau. Des personnes ont changé sans s'en rendre compte en allant à la piscine, ou en pratiquant un sport adapté.

Aussi il existe toujours pour le dos la table d'inversion, qui permet de replacer les membres et les vertèbres. Il faut évidemment consulter un médecin averti, qui connaît ces procédés de détente.

Les maladies

Le [stress](#), s'il est trop présent crée des maladies. Si vous attrapez trop souvent des rhumes, sachez que le stress répété, avec les pesticides, créent votre malheur. Il est fortement recommandé de manger des aliments sans pesticide, n'affaiblissant pas le système immunitaire. Ma nièce n'est à ce jour jamais tombée malade, parce qu'elle mange des produits sans pesticide. Les plantes sans pesticide contiennent plus d'anti-oxydants, permettant de renforcer le système immunitaire, car ces plantes sont habituées à se défendre.

Aussi nous sommes souvent accoutumés au salé et au sucré. Évitez la publicité et la télévision, avec [ADBLOCK pour FIREFOX](#). Pour retrouver les sensations du goût, cultivez des fleurs à manger, à mettre dans vos salades, comme les pâquerettes, les myosotis, la ciboulette, etc.

Bien-sûr je ne connais pas toutes les astuces permettant d'améliorer radicalement son quotidien. Le mieux est aussi de savoir s'écouter en cherchant son bonheur par la lecture et l'écriture, que vous avez sur www.comment-ecrire.fr. Il faut écrire dès que l'envie vient, pour savoir où nous en sommes.