**Challenge Health and well-being**

| **Quel outil ?** | **Pour quelle raison ?** | **Quand ?** | **Impact sur ma santé** | **Que faire pour s’améliorer ?** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| La télé | aucune | jamais | aucun | rien, j’ai pas de télé! |
| Facebook | partager des nouvelles avec des amis | régulièrement dans la journée | me fait perdre du temps ainsi que du temps de sommeil | éviter de plus en plus Facebook |
| Strava | lorsque je fais des sorties monocycle | Au moins une fois par semaine | aucun car c’est une application qui fonctionne en fond | rien, cette application est très bien comme elle est |
| Slack | Pour communiquer avec les autres wilders | Au moins une fois par jour | concentration | éviter de l’utiliser n’importe ou |
| Linkedin | Me tenir informé du monde professionnel | Tous les jours | problème de concentration car je l’utilise beaucoup pour trouver un stage | l’utiliser de façon régulière mais au même moment de la journée |
| Netflix | Afin de me détendre | Assez fréquemment | problème de concentration car j’adore les films | éviter de l’utiliser en semaine pendant ma formation |
| Youtube | Pour écouter de la musique | Assez fréquemment | aucun, ça me détend | rien |
| Le Monde | Pour me tenir informé de l’actualité | 5mn tous les jours | aucun car ça me permet de me tenir informer | rien |
| Instagram | Support intéressant lorsqu’il s'agit de faire de la veille | De temps en temps | aucun, je l'utilise juste 5mn pour faire ma veille | rien |
| Codewars | M’entrainer sur des algorithmes | Assez fréquemment | mal de dos suite à une utilisation prolongé | faire des sessions moins longue avec une meilleur posture |