

Travail à distance et santé

Conseils pour travailler de chez soi au mieux
pendant cette période de crise sanitaire

Le travail en confinement, ça marche comment ?

En cette période exceptionnelle de confinement en raison de l'épidémie de Covid-19, tous les personnels de l'Université sont invités, afin d'assurer la continuité de service, à poursuivre leur activité à distance, autant que possible, si leurs fonctions et l'équipement informatique le permettent.

Pour autant, entre les « Maman, Papa, je m'ennuie ! », les leçons sur le passé-simple ou la préparation du bac de math, le réseau qui ne marche pas toujours, on sait que ce n'est pas facile de télé-travailler !

D'ailleurs techniquement il ne s'agit pas de télétravail, qui lui est règlementé, mais de travail à distance dans un contexte exceptionnel.

 Ce support a vocation de donner des conseils afin d'installer et organiser au mieux son espace de travail à domicile.

**Les 7
conseils
pour bien
travailler
chez soi**

1. Mettre un réveil, se préparer, s'habiller

2. Créer son propre espace de travail

3. Rester éloigné des sources de distraction

Télévision, radio, autant de tentations, pour être au maximum de ses capacités il faut éviter les sources de distraction et rester concentré

4. Organiser son planning

5. Ne pas oublier de faire des pauses

Accordez-vous du temps pour vous pour vous aérer l'esprit !

6. Se mettre d'accord sur une méthode de travail

Ayez des échanges avec vos collègues. Si vous êtes manager, pensez à garder le lien, y compris avec les personnels en ASA, répartissez clairement les tâches et faites des points réguliers avec vos équipes par téléphone, par mail ou visioconférence.

7. Prendre soin de soi et des autres

On pense à soi, on essaie de faire du sport, de s'oxygéner quand on le peut, téléphonez à vos amis et votre famille, gardez du lien. Soyons toutes et tous responsables et solidaires !

Créer son propre espace de travail

Avec l'ordinateur portable notamment, nous pouvons nous installer où bon nous semble et ça peut être tentant de s'installer sur le canapé. Néanmoins, il est important d'avoir un vrai bureau, une pièce isolée quand c'est possible, une table dédiée, l'idée est de trouver un coin qui est celui du travail.

Dans la durée des risques d'inconfort et de douleur :
picotements des yeux, raideurs dans la nuque, douleurs au niveau des cervicales, des épaules, coudes, poignets et du dos, engourdissements des jambes ...



Une bonne organisation de son poste de travail

A privilégier

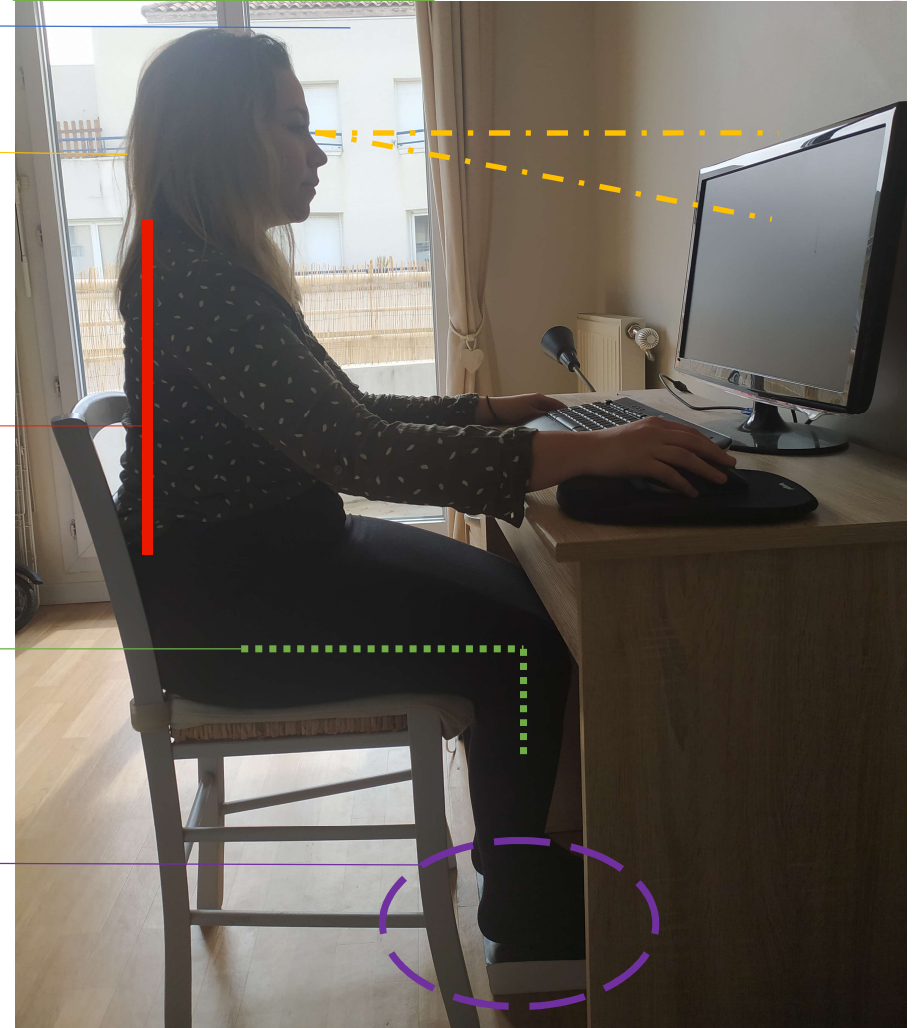
Perpendiculaire à la source lumineuse ←

Tête droite avec le regard légèrement vers le bas ←

Dos droit ←

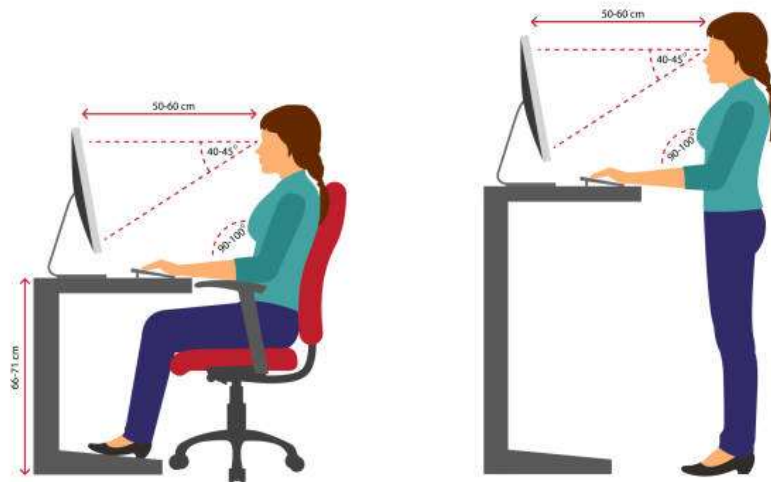
Jambes à 90° ←

Pied à plat au sol ou sur un support (livres, boîte à chaussures...) ←



En bonus

A privilégier

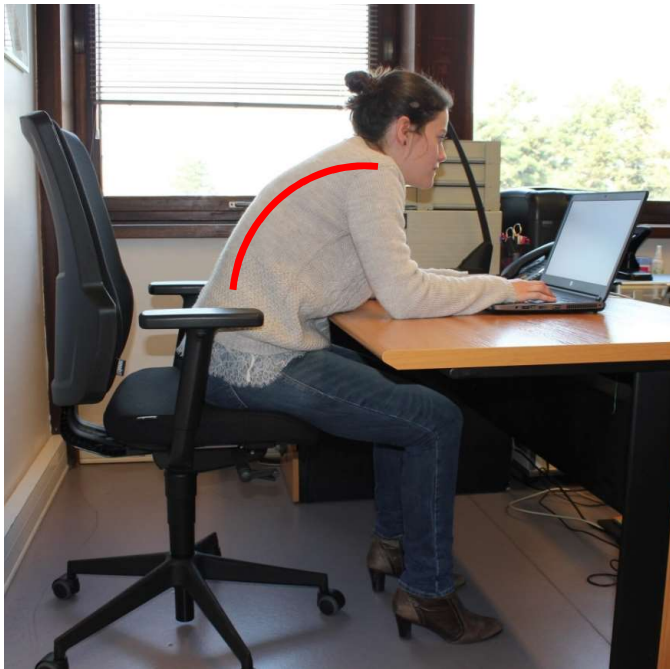


Changez de position : assis / debout !

Cas de l'ordinateur portable

Sans aménagement, l'ordinateur portable est mal adapté à une activité sédentaire :

- Posture de travail penchée vers l'avant avec sollicitation de la nuque et du dos
- Augmentation des exigences visuelles

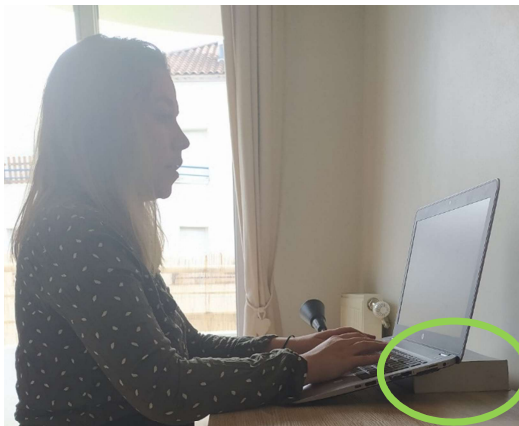


A éviter



Cas de l'ordinateur portable

- **Privilégiez le travail sur un plan de travail.** Si vous ne disposez pas d'un plan de travail dédié, installez-vous à une table notamment si vous avez une activité avec beaucoup de saisie et des exigences visuelles.
- **Rapprochez l'écran de vous :** surélevez le avec un grand classeur rigide, des livres ou un support ordinateur.



A privilégier



- **Utilisez un écran fixe, un clavier et une souris externes si vous en disposez.** Votre ordinateur sera juste une unité centrale dans ce cas ou un écran secondaire.

Il n'est pas toujours possible de respecter l'ensemble des conseils d'installation donnés. Dans tous les cas, essayez d'adapter au mieux possible votre poste de travail.

Fatigue visuelle

Symptômes :

picotements, vision floue, rougeurs, maux de tête...

Principales causes :

Eclairage, reflets, éblouissement, air trop sec, absence de pause, taille des caractères inadaptée, température de la pièce...

Conseils

Quitter l'écran des yeux toutes les 2 heures et plus si nécessaire

Fermer les yeux puis les bouger de droite à gauche et de haut en bas

Reposer sa vue en regardant l'horizon

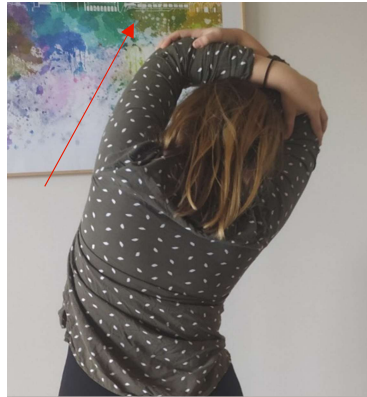
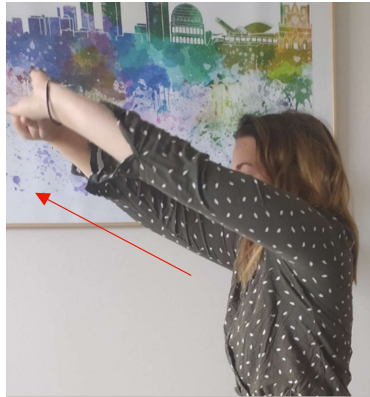
Cligner des yeux

Aérer au minimum 10 minutes par jour

Changer la taille de police dans le panneau de configuration

Mal de dos

Faites des exercices de détente musculaire :

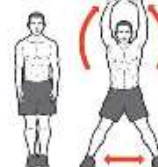
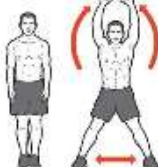


**Le 1^{er}
médicament
c'est le
mouvement !**

Dans ce contexte inédit et exceptionnel, pour vous aider à garder le moral et rester en forme, l'équipe du SUAPS de Lyon 1 vous propose chaque semaine des séances de pratique physique avec des contenus simples à faire chez vous, à votre rythme.
C'est aussi un moyen de rester en contact avec l'Université Lyon 1 tout en prenant soin de vous.

L'équipe du SUAPS poste chaque semaine des séances de renforcement musculaire, d'étirements, de yoga ou encore de sophrologie. Rendez-vous sur leur site :
<https://suaps.univ-lyon1.fr/ressources-eps-plan-de-continuite-pedagogique-1052220.kjsp?RH=SUAPS-FR>



Niveau facile	Niveau intermédiaire (pratique régulière)	Niveau difficile (pratique soutenue)	Sécurité
1. Jumping Jack : écarte et ressert les pieds. En même temps lève et descends les mains. Entre 20 et 30 répétitions	Fréquence plus élevée : Entre 30 et 40 répétitions	Fréquence plus élevée : au-delà de 40 répétitions	Appui actif : rester sur les métatarses (avant du pied)
			

**Droit à la
déconnexion**

**Fixez-vous
des horaires**

**Restez en
mouvement**

**Prenez soin de
vous et de vos
proches**

**Restez en
contact avec
vos collègues**

**Autorisez-
vous des
pauses**

**Soyez
indulgent avec
vous et avec
les autres**

**Les
interlocuteurs
à votre
disposition
à Lyon 1**

Service de médecine et santé au travail du personnel

Dr Yamina BRIDAI : 06 38 52 16 38

Dr Nicole BABORIER : 06 74 42 91 25

Service social des personnels

Laurence KORICHI : laurence.korichi@univ-lyon1.fr

Hafida MAKHLOUF : hafida.makhlouf@univ-lyon1.fr

Tel : 04 72 43 11 01 / ssocial.personnels@univ-lyon1.fr

Psychologue du travail

Elie LABORIE : elie.laborie@univ-lyon1.fr

Mission d'Accompagnement Professionnel des Personnels

<https://intranet.univ-lyon1.fr/ressources-humaines/MAPP>

Conseillers de prévention

Delphine BOURGOIS : delphine.bourgois@univ-lyon1.fr

Secteur Sciences : Catherine SIGALA : catherine.sigala@univ-lyon1.fr

Services communs, centraux, ESPE, OSU, STAPS : Bruno LIGOZAT : bruno.ligozat@univ-lyon1.fr

Secteur Santé, ISFA, Polytech : Matthieu SEMMELBECK : matthieu.semmelbeck@univ-lyon1.fr

Secteur IUT : Charlotte ZIPPERT : charlotte.zippert@univ-lyon1.fr