

TÉLÉTRAVAIL Les dégâts d'audition sont presque toujours irréversibles.

Protégez vos oreilles!

Vos oreilles sont mises à rude épreuve en télétravail: les réunions en ligne se suivent et le casque audio reste fixé sur votre tête. Comment éviter les maux de tête et d'oreilles?

Cette sensation d'épuisement après une journée passée devant son écran à enchaîner téléphones et vidéoconférences, tous les télétravailleurs la connaissent. Vos oreilles sont-elles exposées à plus de danger en travaillant à la maison plutôt qu'au bureau? Les dégâts d'audition sont presque toujours irréversibles. Dès lors, comment éviter ces désagréments?

Bonne nouvelle: vous pouvez enchaîner les réunions Skype, Zoom ou Teams sans risque, pour autant que le volume de vos écouteurs soit réglé de manière adéquate. Vos oreilles peuvent écouter du son jusqu'à un volume de 85 décibels, sans que cela ne cause de troubles. Les vidéoconférences sont généralement beaucoup plus silencieuses.

Plus le son est fort, plus l'exposition devrait être courte. C'est la dose – sur la durée – qui fait le poison. Mais si vos écouteurs sont réglés sur un faible volume, même un mara-



Avec le télétravail, le casque audio est devenu un outil de travail indispensable. LDD

thon de séances en ligne ne causera aucun dommage, tout au plus ressentirez-vous de la fatigue ou quelques tensions dans vos oreilles. Le type d'écouteurs – casque audio, écouteurs intra-auriculaires, haut-parleur du laptop – n'a aucune incidence sur votre ouïe. Chacun a une sensibilité différente aux bruits, il est donc im-

portant de s'écouter et d'adapter sa manière de travailler en fonction de ses besoins.

Que faire en cas de maux de tête?

Porter un casque toute la journée sur les oreilles, c'est comme porter un masque sur la bouche: ça enferme

et à la longue, c'est pénible. Une astuce est d'alterner entre les différents outils de travail: tantôt le casque audio, tantôt le casque à réduction de bruit – lorsqu'on a vraiment besoin de silence autour de soi – tantôt les haut-parleurs de son ordinateur afin de reposer un peu ses oreilles. Bien sûr, utiliser les haut-parleurs nécessite de se trouver dans un endroit calme.

Pour éviter les maux de tête ou une fatigue aggravée, reposez vos oreilles. Dans la mesure du possible, faites des pauses régulières et aérez votre pièce de travail. Pensez aussi à bouger! Par exemple, sortir pour une balade ou un footing durant votre pause de midi vous fera le plus grand bien.

Souvent, les maux de tête sont en premier lieu causés par l'écran. Celui-ci a un mouvement constant quasiment imperceptible qui oblige notre œil à s'adapter perpétuellement sans que nous en soyons conscients. Lorsqu'on travaille sur l'écran quotidiennement, le moindre petit visuel peut générer des maux de tête. Dès lors si ceux-ci persistent, il est important de prendre rendez-vous chez un ophtalmologue pour tester sa vision.

Et en cas de déficience auditive?

Lorsque vous avez l'impression d'avoir une diminution de l'audition, il se peut qu'un peu de cérumen (cire) entrave votre canal auditif. Les écouteurs intra-auditifs ont tendance à augmenter la production de cire et à la pousser vers l'intérieur. Cela peut entraîner la fermeture du canal auditif et ainsi créer un bouchon d'oreille. Le premier réflexe à adopter: consulter votre médecin généraliste pour libérer votre canal auditif.

Avec l'âge, la capacité auditive diminue de façon naturelle. Lorsque cela se produit, il est nécessaire de consulter un spécialiste. Diverses aides auditives pourront vous être recommandées afin de vous faciliter la vie. Cependant, les symptômes correspondants peuvent également apparaître prématurément chez les personnes qui travaillent dans des conditions bruyantes pendant de longues périodes sans protection auditive. Lorsqu'un dommage se produit, il est irréversible. D'où l'importance de protéger systématiquement vos oreilles dans les environnements bruyants.

CHARLOTTE CHANEX
Suva Communication d'entreprise



La Commune de Fully met au concours un poste de

Policier-ère (100%)

Vos missions principales

- Assurer le soutien, l'assistance et l'information aux citoyen-ne-s, tout en veillant au maintien de l'ordre, de la sécurité et de la tranquillité publiques sur le territoire communal
- Veiller au respect des lois et des règlements fédéraux, cantonaux et communaux
- Collaborer activement aux activités de police de proximité et de prévention en lien avec la sécurité routière (prévention dans les écoles primaires et au CO Fully-Saxon, campagnes de sensibilisation)
- Gérer les tâches administratives relatives au secteur d'activité

Votre profil

- Brevet fédéral de policier-ère
- Etre doté-e des compétences sociales et aptitudes suivantes: sens des responsabilités et du service public, intégrité, discrétion, aptitude à travailler en équipe et de manière autonome, résistance aux tensions et flexibilité, aisance relationnelle et rédactionnelle

Conditions spéciales

- Horaires irréguliers
- Service de piquet - délai d'intervention de 20 minutes
- Permis de conduire (cat. B)
- Casier judiciaire vierge

Entrée en fonction: 1^{er} septembre 2021 ou à convenir

Traitement: selon le règlement et l'échelle des salaires du personnel communal

Les renseignements complémentaires peuvent être obtenus auprès de l'adj. Bernard Guex, chef de la police municipale, tél. 027 747 11 58 - bernard.guex@admin.fully.ch.

Les offres de services avec curriculum vitae, photo, références, diplômes/certificats, extrait du casier judiciaire, et le formulaire de candidature (disponible sur www.fully.ch - publications/offres d'emploi) sont à adresser avec la mention sur l'enveloppe «Policier-ère» à: Commune de Fully, à l'attention de M^{me} Sandra Wuerzler, responsable RH, Rue de l'Eglise 46, 1926 Fully, jusqu'au 5 mars 2021.

Entreprise du Bas-Valais
cherche

un/une secrétaire

Vos tâches:

- Répondre aux appels téléphoniques et au courriels et en assurer le suivi
- Etablissement de facture, devis/soumission
- Divers travaux de support comptable
- Gestion des salaires
- Correspondance et divers.

Vos compétences:

- CFC d'employé de commerce, maturité commerciale ou formation équivalente
- Minimum 3 ans d'expérience
- Excellente maîtrise de la langue française orale et écrite
- Maîtrise des outils MS Office
- Expériences dans les salaires, charges sociales
- Doté(e) d'un bon esprit de synthèse, sens de l'organisation et des responsabilités.

Taux d'occupation: 50 à 100%.

Date d'entrée: à convenir.

Faire offre sous chiffre 144470 à impactmedias SA, rue de l'Industrie 13, 1950 Sion.

Entreprise de plâtrerie-peinture, sablage

cherche

sableur

Nous vous demandons:

- Expérience confirmée dans le domaine.
- Autonome et ponctuelle.
- Si possible expérience en travaux de peinture extérieure et intérieure.

Engagement de suite ou à convenir.

Nous attendons votre dossier avec documents usuels à:

Dominique Muscianesi
Gypserie-peinture, sablage
Rue du Centre Sportif 50
1936 Verbier

Demandes d'emploi

Maçon soigneur, expérimenté
très bien équipé pour petits et grands travaux de rénovation construction, maçonnerie, murs, carrelage, etc.
Tél. 079 841 63 87

Maçon indépendant
avec expérience
effectue tous travaux
de construction et rénovation, murs en pierre, carrelage
Tél. 079 812 64 81

Responsable laboratoire de développement à 100%

BACHEM

PIONEERING PARTNER FOR PEPTIDES

Votre mission:

- Analyse des matières premières et des produits finis
- Contrôle et signature des cahiers et des analyses du laboratoire
- Contrôle et entretien des appareils de laboratoire
- Gestion de la documentation
- Echantillonnage des matières
- Participation au développement et à la validation de méthodes analytiques
- Suivi des procédures de qualité (GMP) et de sécurité (EHS)

Votre profil:

Vous êtes titulaire d'une formation CFC laborantin-e en chimie avec des compétences techniques analytiques. Vous parlez français, connaissez les normes GMP et maîtrisez les outils informatiques usuels. Vous bénéficiez d'une expérience dans un environnement industriel chimique et/ou pharmaceutique. Vous êtes organisé-e, méthodique, flexible. Vous aimez travailler en équipe.

Intéressé-e?

Veillez envoyer votre dossier complet de candidature à: Bachem S.A. Ressources Humaines réf. QC, Route du Simplon 22, 1895 Vionnaz ou par E-Mail à: viviane.richo2@bachem.com

A propos de Bachem

Bachem est une entreprise cotée en bourse, axée sur les technologies de chimie peptidique. Elle propose une gamme étendue de services pour l'industrie pharmaceutique et biotechnologique. Bachem est spécialisée dans le développement de procédés de fabrication innovants et efficaces et la production sécurisée de substances pharmaceutiques à base de peptides. Un vaste catalogue de substances biochimiques destinées à la recherche ainsi que des produits de synthèse fabriqués exclusivement pour certains clients viennent compléter cette offre. Forte de son siège en Suisse et de ses filiales en Europe et aux Etats-Unis, l'entreprise est présente sur la scène internationale et jouit de l'expérience et des compétences les plus abouties dans ce secteur industriel. Bachem place la qualité, l'innovation et le partenariat au centre de la collaboration avec ses clients.

Bachem. Leading Partner in Tides
www.bachem.com