

SUD OUEST.fr

« Sud Ouest et Vous » est aussi sur notre site, via nos newsletters spéciales. D'autres articles, conseils et initiatives locales. Abonnés



À Bègles (33), en septembre, dans un centre de dépistage Covid pour les enfants des centres de loisirs. PHOTO LA FRONTE THÉLÈME/SUD OUEST

est un infâme mouchoir mouillé de bave, de morve et de sueur de toute une journée qu'ils arrachent le soir en rentrant de l'école. » Elle raconte cette petite fille qui le soir en rentrant ne parle que de son masque, « est-ce qu'il sera propre et sec pour demain ? » Et si je le perds dans la cour que se passera-t-il ? ... Et puis ça fait de la buée avec les lunettes... et je n'y vois plus rien » Quand je le remets après le sport, ça pue le phoque ! »

#### Comment les aider ?

En institution, dans son cabinet, à la sortie de l'école, dans sa cuisine, Laetitia Coudeyras accompagne les enfants du Covid de son regard de

médecin, mais aussi d'ancienne enfant. « Il faudrait recommencer à jouer avec eux, ça fait du bien aux adultes de partager ça. Vraiment. De s'arrêter, de les regarder, et de savourer leur présence », dit-elle.

« Nos enfants sont branchés sur nos réalités, ils sont des éponges et nous observent. Pourquoi ne pas les protéger, protéger leurs petites oreilles, en éteignant la télévision, la radio, en les écartant des écrans pour mieux respecter leur respiration... Ils sont inspirants et ça nous aiderait à sortir de notre sinistrose. » Un tout petit lui a dit ceci durant le confinement. « Nous, la bestiole elle ne nous fait rien à nous les enfants. On est des résistants ! »

## CARNET DE SANTÉ

### Du shiatsu pour soigner les soignants

**BORDEAUX** Alors que les hôpitaux accueillent encore des personnes diagnostiquées Covid-19, « Human Impact », une jeune association française précurseur dans son domaine, continue sa campagne nationale intitulée « prendre soin des soignants ». Ainsi, 1 700 séances de shiatsu, discipline favorisant la réduction du stress et des tensions, sont offertes aux soignants, de l'agent jusqu'au médecin, depuis le 16 novembre et jusqu'au 29 janvier, dans six hôpitaux de France, à Metz, Nice, Paris, des villes d'Ile-de-France et... Bordeaux. PHOTO L. V. S. O.



pour l'insertion sociale et professionnelle des personnes en situation de handicap), offre un véritable soutien citoyen aux personnes handicapées. L'adapto souhaite désormais renforcer ses actions en élargissant son tissu en Nouvelle-Aquitaine. Le Réseau est actuellement en quête de nouveaux bénévoles, prêts à venir apporter un soutien régulier à des personnes en situation de handicap. En 2019, 308 personnes handicapées en Nouvelle-Aquitaine ont été aidées par ce biais. Contact: asso@ladapto.net

### Des bénévoles pour les handicapés

**SOLIDARITÉ** Créé il y a près de vingt ans, le Réseau des Réussites, réseau de bénévoles de L'adapto (association

## ON RESPIRE !

# Comment choisir le bon casque pour télétravailler en paix ?

C'est l'accessoire indispensable en période de confinement, le casque ou les écouteurs. Avec les dernières options

Dans l'équipement de survie indispensable au télétravail, le casque est un incontournable. Surtout si plusieurs télétravailleurs cohabitent. Heureusement, les progrès technologiques permettent de pallier le manque d'intimité. En effet, les fabricants se décarcassent pour proposer des casques et des écouteurs toujours plus performants, incluant des fonctionnalités de plus en plus pointues. Tour d'horizon des innovations dans nos oreilles.

#### La forme

Écouteurs, casque arceau supra-auriculaire (il se pose sur l'oreille), ou circum-aural (il l'englobe), filaire ou non ? Voilà le type de questions à se poser avant tout achat. Tout dépend de l'utilisation du matériel mais aussi de paramètres plus personnels. « Le casque arceau permet de s'isoler des bruits ambiants et fournit un confort maximal pendant plusieurs heures », décrypte Claire Etchenagucia, chef de produit Fnac Darty.

« Il est souvent moins encombrant, mais attention il peut provoquer des sensations d'échauffement des oreilles à la longue », complète Jean-Denis Favier, chef de produit audio chez Sony France. Mieux

encore, « le format circum-aural, avec ses coussinets protecteurs et isolants, à privilégier en télétravail pour son confort même en longue durée », conseille Claire Etchenagucia.

En revanche, à l'heure de la séance de sport que ce soit en mode running ou yoga devant son écran, les écouteurs sans fil (true wireless) sont plus pratiques. « Ils sont aussi indiqués pour travailler quand on porte des lunettes de vue », ajoute-t-elle ;

#### L'effet anti-bruit

Réduction active du bruit. Retenez bien cette expression, elle peut vous sauver le confinement, et le télétravail, voire le travail en open space. Le principe de base est simple : les bruits extérieurs n'existent plus, même sans musique. Mais sous ce paradis zen, se cachent des prouesses de technologie disponibles dans les équipements moyen et haut de gamme. Sachant que la réduction du bruit peut être modulée voire supprimée, à tout mo-



Un casque à la pointe, c'est le minimum pour télétravailler. PHOTO SONY

ment d'un toucher du doigt, voire d'un seul mot, si l'on choisit un équipement avec assistant vocal.

#### Options

À vérifier, aussi la présence « du kit mains libres, l'assistant vocal pour passer et recevoir ses appels, notifications ou son agenda sans même toucher son smartphone », complète Claire Etchenagucia.

En télétravail, les casques polyvalents avec micro intégré sont conseillés. Un tout en un pratique et qualitatif. « N'oubliez pas de vérifier aussi l'autonomie de l'équipement s'il est sans fil », précise Jean-Denis Favier.

La technique peut aller très très loin : chez Sony le dernier masque

est même équipé d'un capteur de pression atmosphérique pour être utilisé en avion...

#### Simple

Malgré ce concentré de technologies, les nouveaux casques restent simples à utiliser : ils s'éteignent spontanément dès qu'ils ont quitté nos têtes. Mieux, sur les derniers modèles, la réduction de bruit se coupe au son de notre voix pour que nous puissions commander notre café au drive... Enfin, des applications sur smartphone ou ordinateur permettent d'affiner les réglages, et même de scanner le pavillon de nos oreilles pour une meilleure acoustique.

**Aude Ferbos**

## DEUX NOUVEAUTÉS EN TEST



PHOTO SONY

**SONY : LES ÉCOUTEURS TRUE WIRELESS WF SP 800 N.** Présentés dans un mini-boîtier chargeur ultra-pratique, ces écouteurs se font oublier dans les oreilles, et ont un bon maintien. La réduction de bruit est très efficace, les micros intégrés permettent de répondre au téléphone spontanément, commandes tactiles très pratiques. Parfait pour le sport, le télétravail pour les

porteurs de lunettes, et les personnes sensibles des oreilles.

**LE CASQUE BOSE HEADPHONES 700.** Un casque tout en légèreté, qui ne prend pas de place dans son boîtier : réduction active de bruit bluffante, micros intégrés parfaits, notifications orales dans la langue de son choix, application simplissime à utiliser. Parfait en télétravail.



PHOTO SONY