

Belgique-Belgie
PP
6180 Courcelles
P/301109

NEWS

Périodique trimestriel n° 119 – Mars 2018



Handicap Visuel Formation Emploi asbl

Siège d'exploitation :
rue Winston Churchill 121A – B-6180 COURCELLES

Siège social :
chaussée de Charleroi 1A – B-6061 MONTIGNIES-SUR-SAMBRE

Tél : 071/46.18.08 – Fax : 071/46.06.50
info@hvfe.be – www.hvfe.be

Nagelmackers : BE71 8778 5249 0169
BIC: BNAGBEBB

Bureau de dépôt : B-6180 COURCELLES
Editrice responsable : Souad BOUROUA
rue Winston Churchill 121A – B-6180 COURCELLES

SOMMAIRE

EDITORIAL	1
EN SOUVENIR DE MARCEL FRANÇOIS ET DE JEANNINE PRAET	1
AU CŒUR DU HVFE	2
Les coulisses du Conseil d'administration du HVFE	2
Appel à cotisation aux membres effectifs	3
NOUVELLES TECHNOLOGIES	5
Les assistants vocaux envahissent la maison	5
<i>Claria</i> : fini le support technique	8
INFORMATIQUE	9
<i>LinkedIn</i> , ou comment chercher un job sur le <i>Web</i> ?	9
Mettez un tigre dans votre vieux pc	11
SANTE	14
Laser : une arme révolutionnaire pour la chirurgie de l'œil	14
INFORMATION	15
ASBL - Nos yeux dans la lumière	15

« Les articles n'engagent que leur auteur. »

EDITORIAL

Chère Lectrice,
Cher Lecteur,

Le premier numéro 2018 de votre NEWS arrive avec le printemps... Et avec l'époque des Assemblées générales !

Kimberley PAREE, Vice-Présidente de l'Association HVFE, explique, page 2, le fonctionnement de notre Conseil d'administration et le rôle des administrateurs. Si l'autonomie et le bien-être des personnes déficientes visuelles vous intéressent : devenez membre effectif. Toutes les informations se trouvent dans la rubrique « Au cœur du HVFE ».

Munissez-vous de vos agendas et prenez note des événements 2018 à ne pas manquer :

- Le samedi 2 juin aura lieu l'Assemblée générale de notre Association.
- Venez faire la fête avec tous les amis du HVFE à l'occasion de notre soirée de soutien du 29 septembre. Au menu : le soleil et la convivialité de l'Espagne. Olé !

Bonne lecture !

Souad BOUROUA
Rédactrice en chef

EN SOUVENIR DE MARCEL FRANÇOIS ET DE JEANNINE PRAET

Vous nous manquez encore beaucoup, même si nous savons que vous êtes toujours à nos côtés et dans nos pensées.

On ne vous oublie pas...

Leurs enfants et beaux-enfants, leur petit-fils Michaël, la famille apparentée et leurs amis...

AU CŒUR DU HVFE

Les coulisses du Conseil d'administration du HVFE

Cette année, lors de l'Assemblée générale, les membres effectifs élisent un nouveau conseil d'administration, il semble pertinent de vous en révéler le mode de fonctionnement et de vous en dire plus sur nos missions et sur les personnes qui le composent actuellement. En outre, cet article suscitera peut-être des vocations parmi nos membres effectifs.

Le Conseil d'administration se réunit environ tous les deux ou trois mois selon les besoins engendrés par la gestion de l'Association. La Directrice, Souad BOUROUA, participe aux réunions en tant qu'expert/conseil et nous détaille les différents points nécessitant notre approbation ou la prise de décisions. Le reste de l'ordre du jour est fixé par le Président, Francis LERANT, et/ou par les membres du bureau. Tout membre du Conseil est invité à présenter un point ou une information qu'il désire porter à l'attention du Conseil.

Vous noterez que le Conseil respecte parfaitement la parité puisqu'il se compose actuellement de quatre hommes et de quatre femmes. Il compte cinq personnes déficientes visuelles et trois voyants. Nous veillons à ce qu'au moins un administrateur déficient visuel soit toujours en formation afin de rester en contact avec les réalités quotidiennes de l'Association. Il peut, au besoin, revenir vers les collègues pour signaler les difficultés que rencontreraient l'équipe et les stagiaires comme, par exemple, l'inconfort vécu cet hiver suite aux problèmes de chauffage liés aux travaux du bâtiment voisin. Ce fut un désagrément sérieux dont, bien que nous n'en soyons pas responsables, nous souhaitons nous excuser.

Mais, revenons-en au mode de fonctionnement du Conseil : Quel est le rôle du bureau et qui le compose ? Un ensemble d'administrateurs le compose ; ceux-ci préparent les conseils et chaque membre a des responsabilités spécifiques. Ainsi, le Trésorier, Georges DUDOME, occupe une place majeure dans l'organigramme, supervisant toutes les décisions relatives au budget et gérant les comptes de l'Association avec la Direction. Le Secrétaire, Alain VERLY, rédige le procès-verbal de chaque réunion ainsi que le rapport d'activités. En tant que psychologue retraité, M. VERLY assiste également la Directrice dans la gestion des ressources humaines et, plus particulièrement, dans le domaine du recrutement. Ils peuvent être secondés, pour cette mission, par Anna BALDASSARRE, également psychologue. Quant à moi, Vice-présidente, j'ai assisté à un colloque sur le handicap et l'emploi avec la Directrice en 2014 et j'ai collaboré à plusieurs activités de sensibilisation menées par le HVFE. En outre, je mets mon goût de l'écriture au service de l'équipe en rédigeant certains courriers, articles et invitations envoyés pour l'Association. Enfin, notre Président supervise l'ambitieux projet d'aménagement de nos futurs locaux à Montignies-sur-Sambre. Il se charge des relations avec l'architecte en binôme avec la Directrice et gère les contacts pris avec les Autorités pour l'aménagement des extérieurs (feux sonores pour ne citer qu'un exemple).

Les autres membres du Conseil nous sont d'une aide aussi précieuse qu'indispensable, chacun avec son expérience et ses atouts personnels. Ainsi, Cécile TORDEURS, membre du Conseil depuis plusieurs années, nous fait bénéficier de son expertise dans la gestion des organismes œuvrant en faveur des personnes handicapées ou fragilisées et, en particulier, pour les questions de législation, de droit et en lien avec l'AViQ. Pierre DECOSTER, également membre expérimenté, nous fait part des innovations en matière informatique et teste régulièrement du matériel. Grâce à ses contacts auprès de fournisseurs, il permet au HVFE de disposer de prêts de matériel au bénéfice de l'Association, ce qui permet à nos formateurs de tester ce qui se fait de plus récent. Anna

BALDASSARRE, en plus de son aide en matière de ressources humaines, connaît fort bien les questions juridiques et peut nous conseiller sur la légalité des mesures à prendre ou sur la meilleure façon de les faire appliquer. Enfin, Angela ZAMBITO a proposé le concert de la Girole en 2017 à l'occasion du trentième anniversaire du HVFE et elle s'est chargée de toute l'organisation avec le concours de la Direction et de l'équipe.

Dans un souci d'être informé de vos attentes, besoins ou difficultés, n'hésitez jamais à adresser un courrier ou une demande écrite au Conseil d'administration. Nous y accordons la meilleure considération et veillons, en fonction des moyens à notre disposition, à y répondre au mieux.

Je tiens à souligner, avec humour au vu de l'actualité, que nos activités et missions au sein du Conseil d'administration sont bénévoles : pas de jeton de présence pour nous. Nous faisons de notre mieux, en complet dialogue avec la Direction, pour que les membres de l'équipe puissent quotidiennement mener à bien leurs missions et les formations dans l'intérêt premier des stagiaires. C'est pourquoi, la participation des membres à l'Assemblée générale 2018 est décisive afin qu'ils puissent élire, en toute connaissance de cause, le Conseil d'administration en charge de la gestion du HVFE dans les quatre prochaines années. Chaque vote compte car personne n'est meilleur juge que vous.

Vous désirez rejoindre le futur Conseil d'administration, n'hésitez pas à soumettre votre candidature. Pour ce faire, vous devez être membre de l'Assemblée générale depuis minimum un an et être en ordre de cotisation. Vous pouvez adresser votre candidature motivée à l'intention de la Directrice, Souad BOUROUA, et au Conseil d'administration par courrier papier ou par mail : souad.bouroua@hvfe.be.

Les candidatures seront examinées par le Conseil d'administration en fonction. Après approbation, chaque candidat sera invité à se présenter lors de l'Assemblée générale du 2 juin et les membres du Conseil sortant souhaitant se représenter, tout comme les nouveaux candidats, seront soumis aux votes de l'Assemblée générale.

Voilà qui, je l'espère, vous éclaire sur notre mode de fonctionnement au sein du Conseil et la façon dont nous œuvrons pour conduire le HVFE sur la route de l'avenir afin de proposer des formations toujours plus performantes et adaptées aux attentes des stagiaires.

Kimberley PAREE
Vice-Présidente de l'asbl HVFE

Appel à cotisation aux membres effectifs

Madame, Monsieur,
Chers membres,

L'asbl HVFE propose des formations en informatique adaptée répondant aux besoins spécifiques et attentes de chaque stagiaire déficient visuel afin de favoriser son autonomie au quotidien et de lui donner les outils contribuant à la réussite de son projet de vie et à son épanouissement au sein de la société. Pour optimiser la qualité de ses services, l'Association a besoin de chacun de ses membres. Echanger les informations, partager les idées, imaginer, créer et faire vivre les projets, tout cela permet à l'asbl d'être toujours plus dynamique, en dialogue avec vos réalités. Pour ce faire, rien de plus simple : il suffit d'être membre de l'assemblée générale du HVFE et de consacrer une demi-journée à la réunion annuelle.

Chaque voix compte au sein d'une assemblée démocratique qui, non seulement respecte votre avis, mais répond à vos questions, écoute vos suggestions et aspire, dans la mesure de ses moyens, à rencontrer vos demandes. Venez exprimer votre avis, nourrir et enrichir le groupe de votre personnalité et de votre opinion. Personne ne peut le faire mieux que vous.

En outre, l'Assemblée est un temps de partage entre les stagiaires et l'ensemble de l'équipe du Service d'accompagnement spécifique, entre les anciens qui sont heureux de se retrouver et les nouveaux que nous aurons plaisir à connaître et accueillir, entre les membres déficients visuels et les proches ou amis qui désirent s'impliquer pour le projet défendu par l'Association. C'est dans cet esprit convivial que s'achève chaque réunion, autour du verre de l'amitié et d'un sandwich.

Cette année est très importante dans la vie de l'ASBL car nous élirons les membres du Conseil d'Administration, responsable de la gestion de l'Association dans les quatre prochaines années. Si vous désirez vous impliquer davantage et intégrer le futur Conseil d'administration, nous vous invitons à adresser votre candidature avec lettre de motivation pour le 16 avril au plus tard à l'intention de la Directrice, Mme Souad BOUROUA, ainsi qu'au président du conseil, M. Francis LERANT à envoyer au HVFE (121a Rue Winston Churchill, 6180 Courcelles) ou par mail : souad.bouroua@hvfe.be.

Pour être candidat, vous devez impérativement être en ordre de cotisation et être membre de l'Assemblée depuis minimum un an. Le Conseil d'administration actuellement en fonction examinera les candidatures. Après approbation, vous serez invités à vous présenter durant l'Assemblée générale afin que les membres puissent voter en toute connaissance de cause.

Nous le savons bien : le temps est précieux, faites-en cadeau à l'Association par votre participation active à notre Assemblée générale qui se déroulera :

Le samedi 2 juin 2018 à 10.00 heures

Après réception de votre cotisation, vous recevrez : la convocation, l'ordre du jour ainsi que les documents de travail de cette réunion.

La cotisation demeure inchangée et s'élève à **25,00 €**, montant à verser au compte **BE71 8778 5249 0169**. En communication, vous mentionnez simplement : **cotisation 2018**.

Soyez un acteur et un porteur d'avenir pour notre Association. Si, malgré tout, vous ne pouvez vraiment pas vous libérer pour cette date, faites-vous représenter par le membre de l'Assemblée de votre choix. Au préalable, n'hésitez pas à exprimer vos questions et réflexions à la Direction.

Dans l'attente de cette importante journée de partage, croyez, Madame, Monsieur, chers membres, en l'expression de nos sentiments les meilleurs.

Kimberley PAREE
Vice-Présidente de l'asbl HVFE

NOUVELLES TECHNOLOGIES

Les assistants vocaux envahissent la maison

Au dernier salon de l'électronique de Berlin, ce sont les appareils électroménagers et hightech répondant à la voix qui ont fait parler d'eux.

Discuter avec son frigo, son aspirateur ou son enceinte ? Dingo, non ? Pourtant, cela a fait fureur sur les stands de l'IFA, la grand-messe de l'électronique qui s'est tenue début septembre dans la capitale allemande. A première vue, rien ne distingue ces appareils des autres. Car c'est au cœur de leur système que se niche leur différence : un assistant vocal.

Héritiers de *Siri* ou de *Google Now* présents sur nos smartphones, ils se nomment *Google Assistant*, *Alexa* (Amazon) ou *Bixby* (Samsung). Et vous donnent le pouvoir de commander vos objets à la voix ou obtenir les réponses à vos questions sur la météo, le planning du jour, le trafic routier ou l'âge d'Emmanuel MACRON. Pour cela, ils interrogent sans autre forme de manipulation les sites Internet adéquats. En parfaits majordomes, ils transmettent aussi vos ordres à tous les objets connectés de la maison.

Tâcherons zélés

Ils travaillent plus vite que si vous exécutiez l'opération vous-même. « Avec un téléviseur, il est plus rapide de dire *BFM TV* que de rechercher sa télécommande, d'allumer le poste et de taper le numéro de la chaîne », affirme Patrick NALTET, directeur de la division TV de *Sony Europe*. De nouveaux services commerciaux pourraient aussi apparaître : commander un *Uber* ou *u repas* pour le soir, par exemple. Les assistants savent travailler sans s'arrêter et sans sourciller. Ainsi, en annonçant « Je vais me coucher » à son écran TV, « la télévision s'éteindra, les stores des fenêtres se fermeront et la température du chauffage baissera pour la nuit », explique Florian DELUILL, responsable Produit chez un fabricant français de caméras et de thermostats connectés *Netatmo*.

Le premier objet à intégrer un assistant vocal est une enceinte, *Amazon Echo*. Fort de son succès outre-Atlantique, le géant de l'*e-commerce* part à la conquête de l'Europe, au Royaume-Uni et en Allemagne d'abord. *Echo* était d'ailleurs présente partout sur le salon, croisant le fer avec sa concurrente *Google Home*. Les baffles intelligents avec assistant vocal restent à ce jour le moyen le plus abordable pour contrôler sa maison à la voix. *Google Home* ne coûte que 149 euros, soit le même prix qu'un modèle classique, alors que dans l'électroménager, intégrer des majordomes est réservé aux seuls appareils haut de gamme.

Tous sur écoute ?

Pour fonctionner, tous ces assistants imposent à leur propriétaire d'avoir une connexion à Internet à domicile, un compte ou une adresse mail chez *Amazon*, *Apple* ou *Google*. Et, pour répondre à vos demandes, de laisser leurs micros allumés en permanence. D'où des questions légitimes sur le respect de la vie privée et sur les risques de piratage. Le consommateur devra aussi renouveler son équipement en produits compatibles avec ces nouveaux écosystèmes *Google*, *Amazon* ou *Apple*. Voilà qui donne à l'industrie le second souffle qui lui manquait pour pénétrer les foyers déjà suréquipés en télévisions et en appareils en tout genre.

Ils sont partout, même au jardin, et vous prêtent main-forte au quotidien

Dans le salon

NEATO BOTVAC D7 CONNECTED (899 €) - Des sols parfaitement propres sans effort

Sous vos ordres, ce robot se charge de nettoyer vos sols. Vous n'avez même pas besoin de vous lever pour qu'il aspire les miettes que vous avez laissées tomber : il suffit de lui demander via *Google Assistant*. Lors de sa mise en service, le *Neato Botvac D7 Connected* cartographie votre domicile grâce à son télémètre laser situé sur son capot. Le plan de vos pièces sera ensuite affiché sur votre smartphone. Vous pourrez alors délimiter certaines zones qu'il devra systématiquement éviter.

SONY BRAVIA KD-77A1 (20000 €) - Du grand spectacle

Le nec plus ultra des téléviseurs est signé *Sony*. Ce gigantesque écran *Oled 4K* de 77 pouces (196 cm) bénéficie des dernières technologies d'optimisation d'image, *HDR10*, *HLG* et *Dolby Vision*. Surtout, aucun haut-parleur n'est apparent : c'est la surface de l'écran elle-même qui vibre et produit les médiums et les aigus. Quant aux graves, ils proviennent du caisson de basses intégré dans le pied arrière invisible quand on se tient face au téléviseur. Ce modèle sous *Android TV* se contrôle totalement à la voix grâce à *Google Assistant* pour changer de chaîne, ajuster le volume ou lancer *YouTube*. Reste que son prix de 20000 € en fera tousser plus d'un.

JBL LINK 20 (199 €) - Un son qui décoiffe

Pour convaincre, cette enceinte *Bluetooth* et *Wifi* dotée de l'assistant vocal de *Google* mise sur sa puissance de 20 W et sur ses dix heures d'autonomie.

PHILIPS HUE WHITE AND COLOR AMBIANCE (200 €) - Jeux de lumière

Compatibles avec *Siri*, *Google Assistant* et *Alexa*, ces ampoules connectées synchronisent leurs couleurs et leur intensité avec vos films, jeux et musiques.

NETATMO VANNES POUR RADIATEUR (200 €) - Deux bonnes vannes pour avoir chaud

Greffées sur vos radiateurs à eau, ces deux vannes contrôlent la température. Elles se pilotent à la voix via *Siri* ou *Google Assistant*.

Dans la cuisine

SAMSUNG FAMILIY HUB 2.0 (5000 €) - Ce frigo vous répond !

Pour *Samsung*, c'est un réfrigérateur qui doit piloter la maison connectée, et rien d'autre ! Et notamment son frigo à quatre portes, la *Family Hub 2.0*. Début 2018, il répondra à toute la famille grâce à *Bixby*, l'assistant intelligent de la marque déjà installé sur ses smartphones haut de gamme. Demandez-lui d'afficher son contenu ou une émission de TV, il enverra ses réponses sur son bel écran.

LG D14567IXS (799€) – Discret et obéissant

Il fait sa corvée sans se plaindre ! ce lave-vaisselle, compatible *Alexa* et *Google Assistant*, s'exécute lorsque vous lui demandez de vive voix de lancer un cycle de lavage.

CANDY BIANCA (499 €) - Une machine à laver et à détacher

Candy propose de parler à son lave-linge pour lancer un programme ou lui demander de nettoyer une tache rebelle ou un tissu délicat.

SONY LF-S50G (230 €) - Ecouter sa recette ou sa musique

Spécialement conçue pour la cuisine, cette enceinte embarque *Google Assistant*. Programmer un minuteur pour le soufflé ou mettre la main sur une recette de cuisine se commandent à la voix. *Sony* oblige, la qualité audio est soignée avec un son diffusé à 360° via un haut-parleur bidirectionnel et un caisson de basses. A la fois *Bluetooth* et *Wifi*, elle ne craint pas les éclaboussures et sa housse se nettoie sous le robinet. Mieux, le réglage du volume ou la mise en pause d'une musique s'effectue d'un geste au-dessus de l'appareil, sans le toucher. Pratique quand on a les mains pleines de farine.

A l'extérieur

SONY WF-1000X (220 €) - Bien dans sa bulle

A l'IFA, les écouteurs sans fil ont fleuri sur tous les stands des marques audio. Mais c'est *Sony* qui a frappé le plus fort avec le premier modèle doté d'un système de réduction de bruit. Un véritable exploit compte tenu de la compacité des oreillettes. Elles pèsent seulement 6 g à elles deux ! le système s'adapte à l'environnement sonore : il bloque le bruit ambiant du train, de l'avion ou de la voiture, mais laisse entendre les annonces sur un quai de gare ou la circulation quand on est piéton. Ces oreillettes intègrent des micros pour passer des appels ou poser des questions à *Google Assistant* sans dégainer son téléphone.

LG V30 (900 €) - Il reconnaît la voix de son maître

Concurrent direct de l'*iPhone 8 Plus* et du *Samsung Galaxy S8+*, le *V30* est le plus beau fleuron de *LG*. Le coréen y embarque ce qui se fait de mieux ; un écran *Oled* de 6 pouces occupent toute la façade, un boîtier en verre, étanche (*IP68*) et ultrafin (7,3 mm), un double appareil photo... Sécurité oblige, le téléphone reconnaît les empreintes, le visage et la voix. Bien entendu l'assistant de *Google* y a pris place.

FOSSIL Q Explorist (De 279 € à 299 €) - *Google Assistant* au poignet

Compatible *Android* et *iOS*, cette montre connectée sous *Android Wear 2.0* embarque un micro et un haut-parleur. Rien de plus facile pour converser avec son assistant personnel en déplacement.

LG Lawn Mower Robot (850 €) – Un gazon bien tondu

Connecté à *Amazon Alexa* ou *Google Assistant*, ce robot tondeuse de *LG* s'élance sur votre gazon sur ordre de votre part. Son *GPS* cartographie l'espace pour ne pas passer deux fois au même endroit.

Alexandre SALQUE
Magazine 01 Net - n°871 - 20 septembre au 3 octobre 2017

Claria : fini le support technique

Vous utilisez *Claria Vox* ou *Claria Zoom*, notez qu'*Handicapzéro* n'assure plus le support technique sur ces solutions depuis le 1er janvier dernier. Ce n'est pas une surprise puisque ce service, avec le soutien d'*Orange*, avait été maintenu pour une durée exceptionnelle d'un an après la cessation d'activité de la société *TelOrion*.

Notez que vous pouvez toujours utiliser vos solutions *Claria* sans mise à jour d'*Android* bien entendu.

Le programme télé, les flux radio et presse partiellement actualisés par *Voxiweb* ne sont plus mis à jour depuis le 1er janvier.

Les contenus *Web* de *Claria zoom* restent à votre disposition sur *handicapzero.org* dans la rubrique mobiles accessibles/solutions externes. *Claria Zoom* est toujours disponible gratuitement sur *Google Playstore*.

C'est donc depuis cette date que le support technique *Handicapzéro* devient exclusif aux *SmartVisions*, solutions *Mobile Speak* et *Mobile Magnifier*.

Ce support n'intervient qu'à partir du moment où vous êtes propriétaire de votre smartphone, l'information commerciale, la prise en main tout comme le service après-vente ne font pas partie des compétences du support technique.

Pour en savoir plus : <https://www.handicapzero.org/telephonie/accessibilite-des-mobiles/solutions-accompagnees-par-handicapzero/support-technique/>

Source : La Lettre janvier-février 2018 - services Handicapzéro

INFORMATIQUE

LinkedIn, ou comment chercher un job sur le Web ?

LinkedIn est le plus grand réseau social professionnel du monde. Il est l'homologue de Facebook, mais dans le domaine professionnel. Sur Facebook, nous partageons nos moments de vie « privée » (restons honnêtes, nous ne divulguerions pas dans la vraie vie le dixième de ce que nous mettons en ligne sur Facebook) ; sur LinkedIn, nous mettons en avant notre vie professionnelle.

Pourquoi un compte *LinkedIn* ? Les objectifs sont multiples : trouver un stage ou un emploi dans votre domaine, attirer des prospects, recruter des personnes répondant parfaitement au poste que vous proposez, nouer des contrats de partenariat, etc.

De nos jours, presque tous les professionnels possèdent un profil *LinkedIn*. Ne pas avoir votre propre compte peut même être un désavantage et donner une mauvaise impression de vous à un potentiel recruteur.

Quelques chiffres

LinkedIn a été créé en 2003 en Californie. Le réseau a été racheté en juin 2016 par *Microsoft*. En avril 2017, il comptait 500 millions de membres.

LinkedIn : qu'est-ce que c'est ?

Vous avez un profil sur le réseau, vous entrez en connexion professionnelle avec d'autres personnes, les entreprises ont des pages, il est possible de faire de la pub et de participer à des groupes.

L'objectif est de créer des relations avec des personnes susceptibles de vous ouvrir de nouvelles opportunités professionnelles. *LinkedIn* organise votre réseau et vous permet de vous connecter avec des figures représentatives de votre domaine d'activité.

LinkedIn est devenu la première source d'information utilisée par les recruteurs. Votre compte *LinkedIn* est dès lors un véritable passeport business pour exister sur le marché de l'emploi, développer et entretenir son réseau de connexions professionnelles et offrir son CV en ligne, disponible rapidement et facilement.

Comment fonctionne LinkedIn ?

En 1929, l'auteur hongrois Frigyes KARINTHY publie une nouvelle du nom de *Chains*, qui développe la théorie des 6 degrés de séparation entre les individus. Cette théorie consiste à dire que nous sommes à 6 relations d'être présenté à n'importe qui dans le monde. KARINTHY est mort en 1938, bien avant *Internet* et l'idée que les interconnexions mondiales et professionnelles soient si simples.

Aujourd'hui, nous sommes tous connectés grâce aux réseaux sociaux et à *Internet*, si bien que notre degré de séparation est passée de 6 à 3. C'est le cas sur *LinkedIn*.

Plus d'infos : CHAIN-LINKGS by Frigyes KARINTHY - <http://bit.ly/CHAIN-LINKS>

Combien de clics vous séparent de votre job de rêve ?

1) Créer un compte sur *LinkedIn*

Pour créer votre profil, vous devez renseigner les informations suivantes : nom, prénom et une adresse e-mail valide ainsi qu'un mot de passe : <https://www.linkedin.com>

Ensuite, vous devez mentionner votre pays et votre code postal, la création de votre profil professionnel a déjà commencé ! *LinkedIn* vous demande alors de renseigner l'intitulé de votre poste actuel et le nom de votre entreprise. Ensuite, il va vous demander ce qui vous intéresse le plus dans les services que le réseau propose. En fonction de vos motivations à rejoindre la plateforme, sélectionnez ce qui vous intéresse le plus.

Dans l'étape suivante, *LinkedIn* vous demande d'importer les contacts de votre boîte mail. Vous n'êtes pas obligé d'accepter cette étape et pouvez passer à la suivante si vous préférez.

Il ne vous reste plus alors qu'à confirmer votre compte en utilisant le code reçu dans un mail provenant du réseau. Bravo. Votre compte est maintenant créé !

2) Créer des relations

Selon *LinkedIn*, avoir 50 relations fait déjà une grande différence sur le réseau. Ne soyez pas timide ! Même si vous êtes à l'aube de votre vie professionnelle et que vous avez l'impression que votre réseau ressemble au désert de Gobi, n'hésitez pas à regarder un peu mieux autour de vous.

Astuce : Amis, famille, collègues, camarades de classe, professeurs, employeurs lors de jobs étudiants, ... toutes les connexions peuvent s'avérer utiles. Dès que vous faites des rencontres dans un cadre professionnel, ajouter ces nouvelles connexions professionnelles dans votre compte *LinkedIn* doit devenir un réflexe.

Rejoindre des groupes peut également vous aider à acquérir plus de connexions professionnelles. Cherchez des groupes liés à votre formation, aux entreprises que vous connaissez, à votre secteur vous permettra d'interagir avec ses membres et d'ainsi élargir votre réseau. D'autant plus facile que ces groupes sont souvent apparentés à une forme de forum de discussion.

3) Comment vous connecter à un membre *LinkedIn* sans envoyer une invitation directe ?

Grâce à la zone *L'Essentiel* sur le profil de la personne avec qui vous souhaitez vous connecter, vous voyez les contacts que vous avez déjà en commun. N'hésitez pas alors lorsque vous cliquez sur *Se connecter* afin de vous connecter à cette personne, d'ajouter une note en mentionnant le contact que vous avez en commun, afin de vous aider à entrer en relation.

Grâce à votre participation à un groupe, vous pouvez demander à un de ses membres de se connecter avec vous. Vous pouvez simplement entrer en relation avec cette personne et également lui envoyer des pièces jointes directement dans un message, simplement parce que vous êtes tous les 2 membres du même groupe.

Est-il indispensable d'avoir un compte LinkedIn ?

Oui et non. La question que vous devez vous poser est la suivante : « est-ce que mon activité professionnelle nécessite que j'élabore un curriculum-vitae ? » Si la réponse est oui, alors oui ! Il est plus qu'intéressant pour vous d'ouvrir un compte *LinkedIn* et de développer votre profil sur celui-ci. Ce n'est ni plus ni moins que votre CV mais en ligne. Avec quelques avantages et fonctionnalités supplémentaires.

Mais LinkedIn est-il intéressant pour vous si vous n'êtes pas à la recherche d'un emploi ?

- Une autre entreprise peut s'intéresser à vous et vous offrir une nouvelle opportunité.
- Les groupes *LinkedIn* offrent de nombreux supports et peuvent vous apporter de l'information continue sur ce qui se passe sur votre marché. Les groupes *LinkedIn* sont des forums de discussions au sein du réseau.
- La vraie question à vous poser et la seule est : « pourquoi êtes-vous sur *LinkedIn* ? » Quand vous aurez répondu à cette question, vous saurez alors si vous avez besoin d'un compte et surtout, comment orienter votre profil. Votre profil est sur *LinkedIn* pour qu'en 30 secondes, on connaisse votre valeur professionnelle.

Julia FIARD

Magazine Athena n°334 - Novembre Décembre 2017

Source : <https://recherche-technologie.wallonie.be/servlet/Repository/athena-334.pdf?IDR=12799&EXT=PDF>

Mettez un tigre dans votre vieux pc

Vous n'en pouvez plus ! Votre ordi met un temps fou à démarrer, le disque sature et Internet se traîne... Alors, plutôt que d'en racheter un neuf, donnez-lui un bon coup de fouet en remplaçant certaines pièces essentielles.

Que faire d'un ancien ordinateur qui vous sert peu souvent ? plus écologique que de le jeter, plus économique que d'en acquérir un autre, donnez-lui une seconde vie en changeant quelques-uns de ses composants. C'est bien plus simple que ça en a l'air. Si remplacer son processeur s'avère quasiment impossible, il est facile de troquer son disque dur contre un SSD, de lui ajouter de la mémoire vive et du *Wifi ac* ultrarapide. Nous avons ainsi réussi à doubler les performances d'un PC âgé de huit ans.

Pour savoir ce que vous devez remplacer, utilisez le logiciel gratuit *Speccy* (Piriform.com/speccy) pour PC. Il dressera l'inventaire des pièces dans votre machine et identifiera ce qu'il faut changer. Possesseurs de *Mac*, sachez que la seule amélioration viendrait d'un ajout de mémoire vive ou d'une optimisation du *Wifi* par la greffe d'une clé *USB ad hoc*.

Six étapes suffisent pour faire gagner dix ans à votre vieil ordinateur :

- 1) ***WINDOWS DEMARRE TROP LENTEMENT***
SOLUTION Installer un SSD

Si vous ne deviez faire qu'une seule modification, installez au moins un *SSD*... et vous ne reconnaîtrez plus votre vieil ordi ! ce disque avec de la mémoire flash atteint des vitesses

phénoménales, à plus de 500Mo/s, contre moins de 100Mo/s pour un disque dur classique. C'est surtout avec les petits fichiers que le SSD surclasse les autres moyens de stockage. C'est pourquoi le premier bénéfice que vous allez en tirer concerne le démarrage du système. Les logiciels s'ouvrent instantanément et les jeux vidéo se chargent beaucoup plus vite. Dépourvus de pièces mécaniques, les disques SSD sont silencieux, légers, économes en énergie et résistent aux chocs. Pour en profiter, il suffit que la carte mère de votre PC dispose d'un emplacement *Sata*, celui traditionnellement occupé par le disque dur. Nous vous conseillons de réinstaller complètement le système ainsi que vos programmes, plutôt que de chercher à cloner votre ancien disque sur le SSD ; ses performances en seront optimisées.

2) MON DISQUE EST PRESQUE SATURÉ SOLUTION Remplacer le disque dur

Le vôtre est plein à craquer ? Troquez-le contre un modèle tout neuf, plus spacieux, mais aussi plus véloce. Car c'est lui qui ralentit le lancement de *Windows* puis l'exécution de vos logiciels. D'autre part, sa partie mécanique subit l'usure du temps, au risque de vous lâcher un jour ou l'autre. Un disque dur récent offre des performances de 150 Mo/s en lecture. C'est deux fois plus que des anciens modèles, surtout s'ils fonctionnent à 5 400 tr/min. et il devient plus accessible : son prix est presque dix fois moins élevé au gigaoctet que celui d'un SSD de même capacité. Comptez 80€ la version de 2 To. De quoi héberger sans se ruiner tous ses programmes, ses jeux et sa vidéothèque. Un *SSHD*, un disque dur hybride doté de mémoire flash et d'un disque à plateau, est encore plus rapide, atteignant les 200 Mo/s. Concrètement, comment opérer le changement ? Il suffit de cloner l'ancien sur le nouveau modèle. A cette fin, vous aurez besoin d'un adaptateur *Sata-USB* (20€ environ) et d'un logiciel de copie comme le gratuit *XXclone* (Xxclone.com) ou *Acronis True Image* (Acronis.com), dont vous téléchargerez la mouture d'essai de trente jours parfaitement fonctionnels. Une fois le clonage effectué - ce qui peut prendre au moins une heure -, il vous suffira d'ouvrir le capot de votre ordi de bureau ou de votre portable afin de faire l'échange.

3) INTERNET PEINE AVEC PLUSIEURS ONGLETS OUVERTS SOLUTION Gonfler la mémoire vive

Au fur et à mesure que vous ouvrez de nouveaux onglets dans votre navigateur, vous constatez que l'affichage de vos pages *Web* ralentit ? C'est le symptôme d'un manque de mémoire vive. De même, plus vous lancez d'applis, plus la *RAM* est sollicitée. Pourtant, ajouter de la mémoire fait partie des opérations les plus simples à réaliser. Sur les PC de bureau, on ôte le capot et on installe une ou plusieurs nouvelles barrettes. Sur un portable, c'est la même chose, sauf que vous dévisserez la trappe placée sous l'ordi. Avant d'acheter de la mémoire supplémentaire, respectez tout de même certaines règles. Il ne sert à rien de la gonfler si l'ordi possède déjà 4 Go de *RAM* et fonctionne avec une version de 32 bits de *Windows*. Car le système ne gère alors pas plus de 3,25 Go de mémoire. Pour connaître votre propre mouture de *Windows*, pressez simultanément les touches *Windows* et *Pause*. En 64 bits, l'OS est doté de plus de *RAM*. La deuxième condition est de disposer d'un emplacement libre sur la carte mère pour une nouvelle barrette et de repérer le type (*DDR2*, *DDR3*, *DDR4* pour un ordi de bureau, *So-DIMM*... pour un portable) et la fréquence de *RAM* supportés. Vous le saurez en ayant recours au logiciel gratuit *Speecy* (PC) qui analysera votre matériel. N'hésitez pas à porter la mémoire de la machine à 8 Go. Au-delà, vous ne gagnerez ni en confort d'utilisation ni en vitesse. Le gain dans ce domaine reste toutefois limité, car nous n'avons pu obtenir que 3% en passant de 2 à 4 Go sur notre PC portable *Acer*, datant de 2009.

4) MES JEUX SONT LENTS OU NE SE LANCENT PAS SOLUTION Changer de carte graphique

Plus un ordinateur vieillit, moins il est capable de faire fonctionner les jeux récents. Si vous possédez un PC ou un *Mac* portable, il faudra vous faire une raison : vous ne pouvez pas remplacer la puce graphique qui, pour une question d'espace, est soudée à la carte mère. Le rachat d'un nouveau modèle est inévitable. Les possesseurs d'un ordi de bureau sont plus chanceux : ils n'auront qu'à mettre en place une nouvelle carte graphique pour redonner du souffle à leur machine. Pas de quoi vider un livret A ! Une carte de type *Nvidia GeForce 1050 Ti* ne coûte que 150€. Elle vous autorise à jouer sur un écran *Full HD* dans la meilleure qualité d'affichage possible. Pour les joueurs équipés d'un écran *UHD/4K*, il est recommandé d'avoir une carte plus musclée, du genre *AMD RX 480*, *GeForce GTX 1060* ou *1070*. Selon le circuit graphique d'origine de votre ordinateur, vous allez gagner jusqu'à 20 fois plus de puissance. Car les puces graphiques récentes ne servent pas qu'à jouer : leurs centaines d'unités de calcul travaillent en parallèle plus vite que le processeur d'un PC. Une puissance mise à profit pour accélérer les tâches des logiciels de retouche photo, de montage vidéo et de création 3D, par exemple. Pour finir, faites attention à la consommation électrique de votre future carte. Certaines engloutissent plus de 200W. votre machine devra disposer d'une alimentation électrique en conséquence.

5) MA CONNEXION WIFI SE TRAINÉ SOLUTION Brancher une clé *USB Wifi*

« Je ne capte pas ! » « Internet est trop lent ! » Qui n'a jamais pesté contre sa connexion *Wifi*, que ce soit chez soi ou depuis un *hotspot* ? C'est encore pire avec un vieil ordi. Même si le point d'accès est ultrarapide, la connexion s'opère à la vitesse de la carte sans fil de votre PC, généralement du *Wifi n* à 150 *Mbit/s*, quand ce n'est pas de l'antique *Wifi g* à 54 *Mbit/s*. Pour donner un coup de fouet à vos transferts, il faut carrément changer de génération et installer du *Wifi ac*, avec des débits multipliés par deux, voire par cinq. Pour les portables, le procédé le plus simple consiste à brancher une clé *USB Wifi*, la *Netgear A6210* par exemple, compatible avec les normes *ac* à 867 *Mbit/s* et *n* à 300 *Mbit/s*. Pour les ultraportables, il existe des clés plus petites, mais moins performantes (430 *Mbit/s*) comme l'*Asus USB-AC51*. Sur les machines de bureau, vous pouvez opter soit pour une clé, soit pour une carte *Wifi* interne à enficher sur un port *PCI Express*. Cette dernière solution offrira des débits plus élevés, jusqu'à 2100 *Mbit/s*. Mais elle coûte deux fois plus chère qu'une clé *Wifi*.

6) MES TRANSFERTS *USB* RAMENT DESESPEREMENT SOLUTION Choisir l'*USB 3.1*

Vous avez acheté un beau disque dur *USB 3.0* tout neuf. Hélas, sa vitesse plafonne à 35 *Mo/s*, loin de celle que vous attendiez. Pas de panique, votre disque n'est pas défaillant, il a juste été branché sur une ancienne prise *USB 2.0* qui fait office de goulet d'étranglement. Son interface atteint au mieux 60 *Mo/s*, dix fois moins que les 650 *Mo/s* promis par l'*USB 3.0*. Pour profiter des moyens de stockage récents, *SSD* externes, clés ou disques durs, il faut donc équiper votre ordi de connecteurs *USB3.0*, voire *USB 3.1 Gen2*, deux fois plus rapides. Si vous possédez un PC portable, votre seul recours consiste à insérer une carte au format *Express Card* qui embarque un ou deux ports *USB 3.0*. Encore faut-il que votre machine possède une telle fente *Express Card* de 34 ou 54 mm. Pour les modèles de bureau, il faudra ouvrir le capot et enfoncer une carte contrôleur sur une des prises *PCI Express 4x* de la carte mère. Ensuite, il suffit de relancer son ordi afin de profiter pleinement de vos nouvelles prises ultrarapides.

L'ordinateur qui a servi de cobaye était un PC de bureau Acer âgé de huit ans. En lui ajoutant un disque SSD, le temps de démarrage est passé de près de quatre minutes à vingt-six secondes.

Nous avons troqué le disque dur de 250 Go saturé de données par un modèle plus consistant (2 To).

Ensuite, nous avons ajouté une barrette de 2 Go de mémoire vive. Les performances ont augmenté de 3%.

En utilisant une carte graphique récente, les performances en jeu ont été multipliées par cinq.

Nous lui avons installé une clé Wifi ac pour recevoir Internet sans être bridé.

Avec un port USB 3.1, les clés USB sont ultrarapides.

Alexandre SALQUE
Magazine 01 Net – N° 862 du 5 au 25 Avril 2017

SANTÉ

Laser : une arme révolutionnaire pour la chirurgie de l'œil

Cicatriser une déchirure rétinienne, corriger un défaut de vision, faciliter le traitement de la cataracte... Les usages ophtalmologiques du laser sont multiples et performants. Mais pas toujours sans risques.

Au royaume de la chirurgie ophtalmologique, le laser est roi et son succès s'explique simplement : l'œil étant transparent, les rayons laser peuvent le traverser facilement et agir à tous les niveaux, de la cornée à la rétine. « Les ophtalmologues sont les plus grands utilisateurs de laser, confirme le Dr Catherine ALBOU-GANEM, de l'hôpital des Quinze-Vingts, à Paris. Il en existe de nombreux types, délivrant des rayonnements de longueur d'ondes diverses qui autorisent une multitude d'usages : brûler, couper, coaguler, vaporiser, cicatriser... Ses applications sont infinies ».

Cette chirurgie a commencé dans les années 1980, avec des lasers à gaz argon qui servent aujourd'hui encore à traiter des malades atteints d'affections de la rétine. Ce type de laser, par son effet anticoagulant et cicatrisant, permet, par exemple, d'empêcher l'extension d'une déchirure rétinienne ou de « colmater » des vaisseaux qui fuient. Cette photocoagulation est également souvent utilisée pour juguler la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

« Mais le développement majeur du laser reste la chirurgie réfractive, précise le Dr ALBOU-GANEM. Cette technique consiste à modifier la forme de la cornée par ablation. Sa capacité de réfraction s'en trouve alors modifiée et, en conséquence, le trajet des rayons lumineux dans l'œil rectifié. On peut ainsi corriger un défaut de vision en faisant en sorte que les rayons convergent bien sûr la rétine. Cette chirurgie ne se limite pas à la myopie, insiste-t-elle, l'hypermétropie, l'astigmatisme et même la presbytie sont traités avec d'excellents résultats ».

Un coût élevé non remboursé par la Sécurité sociale

De fait, cette chirurgie a gagné en précision et en confort au fil du temps, notamment avec les techniques *Lasik (Laser-Assisted In-Situ Keratomileusis)* et *Relex Smile*. Et pourtant, en

France, cette chirurgie reste limitée. Chaque année, dans notre pays, 200 000 personnes font le choix d'une opération laser : c'est peu en comparaison des 30 % de myopes que compte l'Hexagone, des 15 % d'astigmates, des 10 % d'hypermétropes et des millions de presbytes toujours plus nombreux avec le vieillissement de la population.

Pourquoi cet usage restreint ? Le coût d'abord : entre 3000 et 3500€ l'opération, non remboursés par la Sécurité sociale et rarement pris en charge par les complémentaires santé. La peur des complications ensuite. Alertée par une Association de patients mécontents, la commission de prévention des risques de l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) vient d'ailleurs de publier un document affirmant que ces aléas concernent 20 % des opérations au *Lasik*. Mais, à vrai dire, ce document fait principalement référence à des incidents sans gravité, comme la sécheresse oculaire passagère. Le Dr ALBOU-GANEM admet toutefois que « des complications plus sévères, de nature infectieuse ou inflammatoire, peuvent exceptionnellement survenir, mais comme dans tout acte chirurgical, précise-t-elle. La chirurgie réfractive est prédictible et sûre. Et le laser est un outil formidable qui ne cesse d'ouvrir de nouvelles perspectives thérapeutiques. Dans les années à venir, c'est la généralisation de son usage dans le traitement de la cataracte qui devrait se développer pour faciliter la destruction et le remplacement des cristallins défailants ».

Laurent Giordano

Source : <http://sante.lefigaro.fr/article/laser-une-arme-revolutionnaire-pour-la-chirurgie-de-l-oeil/>

INFORMATION

ASBL - Nos yeux dans la lumière

Aperçu des activités de l'ASBL Nos yeux dans la lumière :

- Tous les mercredis de 9 heures à 16 heures, artisanat, bijoux en perles et aussi divers sujets et cours (un mercredi par mois de 13 heures à 16 heures pour les perles). Tricot, crochet, cartes 3 D, ...
- Yoga 2 mercredis par mois de 10 heures à 11 heures.
- Jardin adapté avec outils adaptés tous les mercredis toute la journée et les vendredis après-midi à la bonne saison.
- Pétanque adaptée lors de la porte ouverte du 2 juin 2018 de 10 heures à 20 heures.
- Marche ADEPS le 2 septembre 2018 de 6 heures à 17 heures.
- Porte ouverte le 6 octobre de 10 heures à 20 heures.
- Marche, excursion, pêche à planifier suivant la saison.

Pour tout renseignement complémentaire :

ASBL Nos yeux dans la lumière
rue André Renard 30
6000 Marcinelle
Betty : 0497/08 53 84

Betty P.

Rédactrice en chef :

Souad BOUROUA

Comité de rédaction :

Souad BOUROUA
Kimberley PAREE
Betty P.

Réalisation technique :

Marine DUBOIS
Valérie DUBOIS
Monika SUDOL