

NEWS HVFE ASBL

Belgique-Belgie
PP
6180 Courcelles
P/301109

Périodique trimestriel n° 129 – Septembre 2020



Campagne de récolte de dons 2020

Nouvelle appli pour jeux de mots

Visual Position System (VPS)



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

SOMMAIRE

EDITORIAL	1
CAMPAGNE DE RECOLTE DE DONS 2020	2
INTERNET	4
Accès des malvoyants aux sites internet des services publics : la Belgique est en retard..	4
NOUVELLES TECHNOLOGIES	4
Un véritable téléphone 4G à votre poignet : la montre-téléphone <i>M-Line</i>	4
Et que la lumière soit !	5
La voiture autonome : sans les mains !.....	7
Visual Position System (VPS) : Une Autre Dimension.....	8
Nouvelle appli pour jeux de mots	10
INFORMATIONS	11
Un pas vers la reconnaissance du handicap dans la Constitution belge	11
Lancement de la troisième étude sur l'usage des lecteurs d'écran en France et en Francophonie.....	11
LE CLIN D'ŒIL DE VERO	13
Soupe de poisson	13
AU CŒUR DU HVFE	15
Salade de lentilles.....	15
Mousse au chocolat.....	16

« Les articles n'engagent que leur auteur. »

EDITORIAL

Chère Lectrice,
Cher Lecteur,

J'espère que vous avez pu, malgré la crise sanitaire, profiter de vos vacances et partager de bons moments avec vos proches.

Au HVFE, nous avons trouvé le moyen de poursuivre l'accompagnement de nos bénéficiaires par les formations à distance. Grâce à une équipe disponible, efficace et à l'écoute, nous avons pu répondre présent à chaque demande dans la mesure de nos capacités et avons fait le maximum pour qu'ils puissent profiter de tous les avantages des nouvelles technologies durant le confinement. Commander ses courses sur internet et se faire livrer, continuer à travailler, garder le contact avec ses proches ou ses collègues de travail, effectuer ses opérations bancaires via l'e-banking sont certains avantages que permet le bon usage de l'informatique et des nouvelles technologies adaptées à la déficience visuelle.

En cette période compliquée, chaque stagiaire a pu ressentir les réels bénéfices de leurs apprentissages au niveau de leur autonomie au quotidien.

Afin de pouvoir accueillir au plus vite nos bénéficiaires dans nos locaux, nous avons choisi de partager le temps de travail du personnel. En effet, chacun télétravaille à mi-temps ; cela permet de réduire le nombre de personnes sur place et de respecter les mesures sanitaires prescrites par le gouvernement tout en maintenant l'ambiance chaleureuse du HVFE.

Pour continuer à offrir ce niveau de sécurité à nos usagers, ce mode de fonctionnement perdurera jusqu'à la fin de cette année.

Nous espérons, sauf avis contraire des autorités, pouvoir reprendre un rythme de travail normal dès janvier 2021.

Je profite de ce numéro du NEWS pour remercier chaleureusement les membres effectifs de notre association pour la flexibilité et la bonne volonté dont ils ont fait preuve lors de notre Assemblée générale 2020.

La vente de post-it CAP48 aura lieu du 23 septembre au 10 octobre ; n'hésitez pas à nous contacter dès à présent pour les commander !

Comme je vous l'apprenais dans mon dernier éditorial, la soirée de soutien annuelle du HVFE n'aura pas lieu. Chaque année, vous êtes nombreux à participer à cette action en participant au souper et en achetant des billets de bingo. À cause de la COVID-19, nous avons également dû annuler d'autres activités : marche et concert.

Pour pallier ce manque à gagner, nous débutons plus tôt notre campagne de récolte de dons. Celle-ci a lieu **du 21 septembre au 8 novembre**. Les fonds récoltés ces 2 dernières années ont été destinés aux travaux d'aménagement de notre bâtiment à Montignies-sur-Sambre qui, malgré le retard pris durant le confinement, sont en bonne voie. Le rez-de-chaussée sera achevé à la fin de cette année.

Nous devons, à présent, nous intéresser aux aménagements des étages (salles de cours + local technique + service administratif).

C'est pourquoi, cette année, notre campagne de récolte de dons aura lieu sur la plateforme de crowdfunding de CAP48 ! Chaque don collecté pour notre association sera augmenté de 40% par CAP48 !

Nous espérons que, une fois de plus, vous saurez vous montrer généreux pour soutenir notre action en faveur des personnes déficientes visuelles.

D'autant qu'en 2020, vous bénéficierez d'une exonération fiscale de 60% pour les dons d'au moins 40€ ! Cela signifie que pour une donation de 120€, vous êtes exonéré de 72€ !

Vous trouverez plus d'information sur notre récolte de dons via la plateforme de CAP48 en page 2.
Profitez-en et soutenez-nous.

Je vous souhaite une bonne lecture et continuez à prendre bien soin de vous et des autres !

Souad BOUROUA
Directrice du Service d'accompagnement spécifique
Rédactrice en chef

CAMPAGNE DE RECOLTE DE DONNS 2020

Votre soutien financier nous est plus que jamais indispensable pour contribuer à l'épanouissement et au bonheur des personnes handicapées de la vue

Chère donatrice,
Cher donateur,

Cette année, notre campagne de dons débute plus tôt ! En effet, la COVID nous a contraint à annuler nombre de nos activités (marche, soirée de soutien annuelle, concert).

Or, plus que jamais, nous avons besoin de vous car nous recherchons les fonds pour finaliser notre projet d'aménagement d'un nouveau centre de formation en informatique et aides techniques pour les personnes aveugles et gravement malvoyantes.

C'est pourquoi, en collaboration avec Cap 48, nous menons notre campagne sous forme de crowdfunding, **sur la plateforme de Cap 48 du 21 septembre au 8 novembre !**

Notre objectif de départ est 5.000€.

Participez à l'inclusion des personnes déficientes visuelles

Faites votre don sur la plateforme de CAP48 : <https://lab.cap48.be/projects/amenagement-d-un-nouveau-centre-de-formation-pour-les-personnes-aveugles-et-gravement-malvoyantes>

Recopiez le lien ci-dessus sur Internet, la page de récolte de dons du HVFE s'affiche. Cliquez sur « Je soutien cette collecte », effectuez votre paiement et VALIDEZ.

En 2020, votre don (à partir de 40 €) est déductible à hauteur de 60% au lieu des 45% habituels si bien que pour un don de 120 €, vous récupérez 72 € fiscalement.

La plateforme de CAP48 n'est pas accessible pour les utilisateurs de logiciels adaptés à la déficience visuelle. **Qu'à cela ne tienne !** Faites votre don sur le compte de CAP48 : **BE85 7324 8000 0006** en respectant bien la communication : **CF CAP48 HVFE**

CAP48 soutiendra cette action à hauteur de 40% de la somme récoltée ou 50% si nous atteignons 2.500 € rapidement !

L'asbl HVFE déménage prochainement !

Grâce au soutien de bon nombre d'entre vous, les travaux du rez-de-chaussée du nouveau bâtiment sont financés.

Ces nouveaux locaux répondent à toutes nos exigences en matière de confort, sécurité et d'accessibilité pour nos usagers.

À présent, nous recherchons activement les fonds pour aménager les étages (salles de cours, local technique, sanitaires, kitchenette, service administratif).

C'est pourquoi, notre asbl fait, une fois de plus, appel à votre générosité. Votre contribution nous permettra de continuer notre activité et d'accueillir notre public dans des conditions optimales.

Nous comptons sur vous !

En vous remerciant d'avance pour votre générosité, nous vous prions de croire en nos sentiments les meilleurs.

L'équipe du HVFE



INTERNET

Accès des malvoyants aux sites internet des services publics : la Belgique est en retard

Depuis ce 23 septembre 2020, pour se conformer à une directive européenne, les sites internet des services publics (administrations, provinces, communes) doivent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Le but est de venir en aide aux 15% de la population qui souffrent d'un handicap visuel, auditif, cognitif ou moteur. De plus, cela améliorera également l'accès pour tous. Cette obligation d'accessibilité sera étendue aux applications mobiles des services publics à partir du 22 juin 2021.

L'accessibilité des sites internet et des applications mobiles par les personnes en situation de handicap est un des moyens de diminuer l'exclusion numérique. L'équipement des usagers, l'accès à une connexion internet ou le niveau d'éducation sont d'autres facteurs importants. Aujourd'hui remplir sa déclaration fiscale, prendre rendez-vous à l'hôpital ou dans une administration, acheter un billet de train et inscrire ses enfants dans une école : toutes ces démarches se font par internet. Or, les statistiques montrent régulièrement qu'une partie de la population ne peut pas accéder à ces services. Des associations aident les exclus du numérique à se débrouiller dans toutes ces démarches.

Source : https://www.rtbf.be/info/medias/detail_acces-des-malvoyants-aux-sites-internet-des-services-publics-la-directive-europeenne-entre-en-vigueur?id=10590457

A. LECHIEN

NOUVELLES TECHNOLOGIES

Un véritable téléphone 4G à votre poignet : la montre-téléphone *M-Line*

Exclusivité *Ceciaa*, le nouveau modèle de la montre-téléphone *M-Line* est disponible. *M-Line* est un véritable téléphone 4G, avec la forme d'une montre. Accessible pour les personnes déficientes visuelles, la montre-téléphone *M-Line* propose la commande vocale avec mots clés, et le pilotage du téléphone à la voix, même sans internet !

Principales fonctionnalités de la *smartwatch-phone* vocale *M-Line*

- Appeler ou envoyer un message à un contact.
- Ouvrir une application.
- Obtenir le niveau de la batterie, la date et l'heure.
- Activer ou désactiver le *WiFi* ou le *Bluetooth*.
- La dictée vocale remplace le clavier pour saisir le texte, il suffit de le dicter vocalement, le téléphone l'écrira.

Points forts de la montre téléphone adaptée *M-Line*

- Un design rond épuré, et seulement un bouton pour la simplicité d'utilisation.
- Le système *Android 7.1.1* et le lecteur d'écran *TalkBack* permettent de bénéficier de tous les avantages d'un smartphone.
- La reconnaissance vocale embarquée (même sans *Internet*) assure une fiabilité incomparable indépendante de la couverture du réseau mobile.
- Présentation sous forme de menus.
- Contrôle à la voix et dictée vocale pour appeler des contacts, envoyer des SMS ou lancer des fonctions à la voix sans connexion *Wi-Fi* ou 4G, (reconnaissance vocale embarquée).

Voir la fiche complète du téléphone M-Line sur la boutique en ligne :

https://www.ceciasa.com/montre-telephone-adaptee-m-line.html?utm_source=sendinblue&utm_campaign=IM266NV&utm_medium=email

Prix : 299,00 €

Contactez-nous :

Service commercial

Appelez-nous au 01 43 62 14 62

lundi au vendredi : 9h-18h

service.commercial@ceciasa.com



Ceciasa N° 266/NV - 3 juillet 2020
« *Infos Mail* »

Et que la lumière soit !

Rien de plus banal qu'une ampoule. En apparence du moins. Cet objet du quotidien n'a pourtant eu de cesse de se réinventer depuis 1809 et l'expérimentation de la première lampe électrique à arc.

1809 – l'arc avant le filament

Avec l'invention de l'électricité, l'éclairage entre dans une nouvelle ère. Le physicien anglais Humphry Davy démontre qu'il est possible de produire de la lumière à partir d'une pile électrique. Il met au point la première lampe à arc, un dispositif composé d'une pile reliée à deux bâtonnets de charbon de bois qui provoquent un arc électrique en se touchant. Il perfectionne le dispositif en portant cette fois une bande de platine à incandescence.

1879 – Thomas Edison, inventeur éclectique et électrique

Si Joseph Swan invente la lampe à incandescence en 1878, un certain Thomas Edison améliore le concept l'année suivante – générer de la lumière en faisant passer du courant à travers un filament de carbone emprisonné dans une ampoule sous vide – et dépose un brevet après avoir fabriqué 1200 prototypes. Les deux hommes engagent une bataille juridique sans merci qui débouche sur l'émergence de deux types d'ampoules : à baïonnettes pour Swan, à vis pour son rival.

1901 – l'incroyable

Suspendu au plafond de la caserne des pompiers de Livermore, en Californie, cette ampoule d'une puissance de 60 W n'avait a priori rien pour marquer l'histoire. C'était sans compter sur son incroyable longévité. Restée allumée en continue, elle brille toujours près de 120 ans

plus tard et après plus d'un million d'heures de fonctionnement, même si son intensité ne dépasse guère désormais celle d'une ampoule de 4 W.

1910 – le néon fait sa pub

Les ampoules au néon voient le jour en 1910 quand Georges Claude a l'idée d'utiliser les propriétés de ce gaz pour produire de la lumière. Il expose son invention lors du Salon de l'auto de Paris en installant deux tubes lumineux d'une longueur de douze mètres sur le péristyle du Grand Palais. Les publicitaires les adoptent ensuite très vite pour créer des enseignes multicolores géantes.

1959 – halogène, 60 ans de règne

Après avoir utilisé le vide d'air, puis un gaz noble (l'argon ou le krypton), les ampoules à incandescence trouvent une nouvelle jeunesse avec la mise au point de la lampe halogène à l'aube des années 1960. Chercheur à la *General Electric*, Edward G. Zuber a l'idée de placer le filament de tungstène qui produit la lumière dans une ampoule en verre rempli de gaz halogène à basse pression – de l'iode ou du brome – qui favorise la régénération du filament, augmentent la durée de vie de l'ampoule.

1974 – du retard à l'allumage

Et si l'on tordait un néon pour en faire une ampoule ? Les lampes fluorescentes compactes (*LFC*), ou fluocompactes, sont constituées d'un tube et d'un composant électronique appelé ballast. Économiques en énergie, elles présentent deux défauts majeurs : il faut patienter plusieurs minutes avant de bénéficier de l'intensité d'éclairage maximale, et la présence de poudres fluorescentes et de vapeur de mercure complique par ailleurs leur recyclage.

2009 – pour un éclairage écoresponsable

Pointées du doigt pour leur consommation électrique excessive, les ampoules à incandescence sont interdites depuis le 1^{er} septembre 2009. Les modèles halogène subiront le même sort dix ans plus tard, en septembre 2019, lorsque la directive européenne sur la conception d'ampoules à usage résidentiel interdira la fabrication de ce type d'éclairage, laissant la voie libre aux versions *LFC* et *LED*.

2013 – et l'ampoule devient intelligente

Grefpez un mode *Wifi* ou *Bluetooth* à une ampoule *LED* et vous obtenez un éclairage intelligent, pilotable à distance depuis un smartphone. L'utilisateur peut ainsi régler l'intensité et la couleur de la lumière, mais aussi planifier l'allumage des lampes pour simuler une présence et décourager les cambrioleurs. En 2020, plus besoin de téléphone, il suffit de murmurer à l'oreille des assistants vocaux *Google Home*, *Alexa* et *Siri* !

2014 – l'ère du LED

Isamu Akasaki, Hiroshi Amano et Shuji Nakamura reçoivent le prix Nobel de physique pour leurs travaux sur les LED bleues, à l'origine de la troisième révolution de l'éclairage. *LED* abandonnent le gaz et le filament au profit de diodes électroluminescentes. Celles-ci affichent une durée de vie record (jusqu'à 40 000 heures de fonctionnement), et une consommation d'énergie six à huit fois inférieure à l'halogène.

José RODA
Magazine 01Net – n° 934 du 15 juillet au 11 août 2020

La voiture autonome : sans les mains !

D'ici 2050, des véhicules bardés de capteurs, ultrasécurisés et entièrement pilotés par une intelligence artificielle (IA) devraient peu à peu faire leur apparition sur nos routes, comme dans *Minority Report*, de Steven Spielberg.

Les différents niveaux d'autonomie des véhicules

- 0 Le conducteur maîtrise le véhicule et effectue manuellement toutes les tâches liées à la conduite, même s'il est guidé par son GPS de bord.
- 1 Un système d'assistance est embarqué pour aider le conducteur (régulateur de vitesse, system *Start&Stop* qui coupe automatiquement le moteur).
- 2 Le volant, la vitesse et les freins sont automatisés mais le conducteur doit être en mesure de reprendre le contrôle du véhicule à tout moment.
- 3 Le système d'aide gère toutes les tâches liées à la conduite, mais le conducteur doit ici aussi être en mesure de reprendre le contrôle du véhicule à tout moment.
- 4 Le système peut effectuer toutes les tâches liées à la conduite et évaluer l'environnement. La possible reprise en main du véhicule demeure...
- 5 Complète autonomie du véhicule, le système effectue toutes les tâches liées à la conduite. Les occupants du véhicule sont tous des passagers.

Anticiper les dangers en temps réel

Les différents capteurs du système de reconnaissance d'objets reliés à l'ordinateur permettent à celui-ci d'agir sur le calculateur d'action : rouler, ralentir ou s'arrêter en fonction des événements analysés en temps réel.

Visibilité optimale sur tous les angles, de jour comme de nuit

Pour rouler en toute sécurité quels que soient les conditions, l'IA doit avoir une visibilité totale. Si certains composants présentent des lacunes lorsqu'ils sont confrontés à certaines situations, le risque d'erreur devient quasi nul lorsqu'ils fonctionnent simultanément (la nuit, par exemple, le Lidar et les capteurs à ultrasons viennent au secours des caméras).

L'ordinateur central s'occupe de tout

À terme, l'IA intégrée à l'ordinateur central doit assurer une conduite robuste et bien plus fiable que la nôtre. Les dispositifs reliés à l'ordinateur central conféreront à tous une mobilité sûre, sans risque d'accident et à vitesse constante, en contournant les bouchons.

Un véhicule bardé de très hautes technologies

Pour voyager en toute sécurité, la voiture du futur est équipée des meilleurs outils de reconnaissance et de prévention actuels. Tous sont reliés à l'IA de l'ordinateur central, qui agit en véritable chef d'orchestre.

Boîte noire (ordinateur central) - cartographie 3D, itinéraire en cours, représentation de l'environnement, logiciel d'IA (machine learning), calculateur d'action et de fusion des données de redondance... La boîte noire est le cerveau du système. Elle sera obligatoire dès 2021 dans les véhicules autonomes de niveau 3.

Lidar - ce puissant scanner utilise un faisceau laser pour analyser l'environnement du véhicule et le reconstituer en 3D en temps réel. Ses données sont recoupées avec celles des autres capteurs du véhicule. Portée : 150 m

Radar avant - ils repèrent les objets à l'avant du véhicule et tous les mouvements. Portée : 10 à 300 m

Radar arrière - ils repèrent tous les objets proches à l'arrière du véhicule et les mouvements. Portée : 10 à 300 m

Caméras avant et frontale - elles enregistrent les images à l'avant du véhicule. Portée : 150 m

Caméras arrière - directement reliées à l'ordinateur central, elles enregistrent en continu des images liées aux lignes, aux trottoirs, aux objets et à la signalisation. Portée : 150 m

Capteurs à ultrasons - cette technologie est déjà très utilisée dans l'aide au stationnement. Les capteurs sont placés tout autour de la voiture pour créer un véritable bouclier de sécurité. Portée : 5cm à 10 m

Les premières utilisations

Les véhicules autonomes seraient destinés à l'autopartage dans un premier temps, car la technologie sera trop chère pour la plupart des particuliers. Des entreprises comme *Uber* pourraient alors lancer des services de taxis-robots à la demande, qui serviront de test pour préparer l'ensemble de la population à la voiture « intelligente ».

Magazine 01Net – N° 935 du 12 août au 8 septembre 2020

Visual Position System (VPS) : Une Autre Dimension

Google Maps est une application pour smartphone, très utilisée pour se déplacer surtout en voiture. Le géant américain s'apprête à la mettre à jour avec une fonctionnalité révolutionnaire pour piétons.

Nom de code : VPS. Une avancée technologique qui risque de bouleverser vos habitudes et de vous faire gagner beaucoup de temps. Voyons comment...

Des itinéraires qui s'affichent en réalité augmentée

Le système VPS couple la fonctionnalité du logiciel *Street View* et celle de *Google Maps*. Cette technologie remarquable exploite la qualité des caméras et la puissance des ordinateurs. L'utilisateur voit exactement là où il est, avec les noms de rues et l'itinéraire indiqué sur le plan. Une mascotte-guide a été envisagée au début du développement, mais très vite abandonnée. Il faudra se débrouiller seul....

1. L'utilisation du *VPS* est simple avec un délai de réponse instantané. L'utilisateur pointe la caméra du smartphone dans la direction de l'itinéraire proposé par *Google Maps*.
2. La caméra capture les images des façades en haute définition pour reconnaître la position exacte de l'utilisateur. Une indication fléchée s'affiche alors sur l'écran.
3. En tournant légèrement la caméra de droite à gauche et en fonction des critères de recherche, de nombreux services sont proposés instantanément à l'utilisateur.

L'objectif réel

Une technique sophistiquée établie sur la reconnaissance visuelle apporte forcément son lot de surprises. L'aide à l'itinérance guidée n'est pas une fin en soi. L'objectif à moyen terme est de tout reconnaître, à l'intérieur comme à l'extérieur ! Reconnaître des affiches de concerts pour les lier à des extraits vidéo sur *YouTube* ; reconnaître le texte d'un menu de spécialités dans un restaurant pour découvrir immédiatement les ingrédients des plats proposés ; ou reconnaître un produit dans les rayonnages d'une grande surface (déjà répertorié dans la base de données *Google*) pour pouvoir le comparer à d'autres produits et voir des avis.

De nombreux services...

Pour les marcheurs : en utilisant la caméra et les avantages qu'il en tire pour reconnaître toute sorte de lieux, le *VPS* a d'abord été conçu pour les parcours et itinéraires pédestres à travers toutes les villes du monde. Une aubaine pour le tourisme.

Pour les objets connectés : les drones domestiques ou les drones de livraison pourront utiliser le *VPS* pour être guidés dans la ville. Le projet *Glass* (lunettes *Google*), au point mort pour l'instant, va probablement être relancé grâce au *VPS*.

Pour les petits déplacements : le *VPS* permettra également de s'assurer que les utilisateurs de vélos et trottinettes électriques utilisés en libre-service et laissés à l'abandon un peu partout dans la ville, respectent bien les zones de conduite et les zones de dépôt prévues à cet effet.

Pour les jeux vidéo : avec le *VPS*, des jeux tels que *Fortnite* ou *Minecraft* pourront être adaptés en version « environnement réel ». Les joueurs verront ainsi décupler l'intérêt du jeu...

Du GPS au VPS

Le *GPS* (système américain de positionnement par satellite) et le *VPS* n'ont qu'un bout d'acronyme en commun, car leur utilisation est pour l'instant complémentaire. Fiable pour les déplacements, le *GPS* a une précision maximale d'environ quatre mètres et son domaine d'investigation se situe seulement à l'extérieur. Le *VPS* est très précis et flexible, il fonctionne là où le *GPS* ne peut accéder. De plus, quelle que soit la météo, le *VPS* peut identifier les environnements intérieurs et extérieurs. Pour ce faire, une connexion permanente au réseau est cependant indispensable. Pour le *GPS*, il suffit simplement d'un récepteur muni d'une bonne antenne.

Un système rapide et précis

Google affirme que la précision du VPS se situera entre 5 et 30cm. Depuis le développement, il est toutefois probable que celle-ci ait évolué en mieux... Avec une précision plus élevée, de l'ordre du millimètre.

Avantages

Le VPS est une bonne nouvelle et un aide pour les malvoyants. Associé à l'interface audio, ce système va transformer leur vie en leur permettant de se repérer facilement, par exemple, dans les centres commerciaux, les lieux publics ou sur le lieu du travail.

Jacques PARTOUCHE
Magazine 01.Net - N°928 du 22 avril au 12 mai 2020

Nouvelle appli pour jeux de mots

Mot J'Écoute est un jeu de réflexion dont le maître mot est l'accessibilité aux personnes déficientes visuelles. Ce jeu de mots croisés contient des grilles de difficulté facile à modérée pour offrir au plus grand nombre des moments de réflexion ludiques et instructifs. Il permet de travailler sa mémoire et sa vue tout en s'amusant avec une spécificité unique qui est la possibilité de jouer tout, ou en partie, avec la voix :

Mode partiel : mixte vocal et tactile avec affichage simplifié adapté à la basse vision. Jouez aux mots croisés simplement en mêlant le tactile et le vocal à votre convenance, avec des tailles de caractères et un graphisme adapté,

Mode total : 100 % vocal. Jouez sans aucune action tactile. L'écran fait office de bouton on/off pour activer le micro et échanger avec l'assistance vocale,

Mode sans : 100 % tactile. Jouer comme sur une application classique, pour vous qui voulez tester votre vue et souhaitez poursuivre sans aide vocale.

« Mot J'Écoute est un jeu pour tous et plus particulièrement pour les personnes malvoyantes qui ont un grand besoin de découvrir ou redécouvrir les plaisirs des jeux de réflexion. Son mode partiel a attiré l'attention des orthoptistes et opticiens. Ils confirment l'utilité de cet outil moderne et fonctionnel qui permet d'aborder les exercices indispensables à la rééducation visuelle de manière ludique », explique Laurent Lalet, Président de Brain Games Speaking.

Les équipements mobiles et tablettes de plus en plus utilisés pour aider les personnes déficientes visuelles ou celles ayant des difficultés à manipuler, sont quasi inexistants. *Brain Games Speaking*, jeune société créée début 2020, a pour but principal de développer des jeux de mots éducatifs sous forme d'applications numériques avec des modes spécialement conçus pour s'adapter à la déficience visuelle.

En français et en anglais, l'application sera téléchargeable gratuitement fin septembre avec quelques grilles pour tester et adhérer au principe de fonctionnement du jeu. L'achat de packs ou un abonnement permettra de poursuivre le jeu. Ce projet d'accessibilité innovant poursuivra son développement avec des versions Mots fléchés, Anagrammes, Quiz... pour compléter l'offre. Sur *Google Play* et *App Store* fin septembre.

Source : <https://www.handicapzero.org/newsletter/septembre-octobre-2020>

INFORMATIONS

Un pas vers la reconnaissance du handicap dans la Constitution belge

Le 22 juin, la commission des Affaires institutionnelles du Sénat a adopté un texte proposant de modifier la Constitution belge. L'objectif est de mieux y ancrer **les droits des personnes en situation de handicap**.

Concrètement, le texte insère un article 22ter comme suit :

« **Chaque personne en situation de handicap a le droit à une pleine inclusion dans la société, y compris le droit à des aménagements raisonnables.** » Et le texte d'ajouter que les textes législatifs des différentes autorités du pays doivent « **garantir la protection de ce droit** ».

Bien entendu, le chemin législatif est encore long avant une réelle modification de la Constitution. Mais le fait que les notions d'**inclusion**, de personne **en situation de handicap**, et d'**aménagements raisonnables** soient ainsi mises en avant et actées, c'est déjà une petite victoire pour les associations représentatives.

Source : <https://phare.irisnet.be/2020/07/08/un-pas-vers-la-reconnaissance-du-handicap-dans-la-constitution-belge>

Lancement de la troisième étude sur l'usage des lecteurs d'écran en France et en Francophonie

Suite au succès des deux premières études, la Fédération des Aveugles et Amblyopes de France et Access42, son partenaire depuis 2015, lancent la troisième étude sur l'utilisation des lecteurs d'écran en France et en Francophonie.

Afin d'imaginer par la suite les solutions les plus appropriées, cette troisième étude se place sous un angle particulier : mener cette enquête auprès des personnes déficientes visuelles en cherchant à mieux comprendre, lorsqu'elles sont en emploi, en formation, ou en recherche d'emploi, la réalité de l'accessibilité numérique dans leurs parcours professionnels.

Mais pour que ces résultats soient pertinents, il nous faut un nombre significatif de réponses : nous comptons donc sur vous pour relayer largement cette étude et pour y répondre massivement !

Plateforme pour participer

Pour effectuer cet important recueil d'informations en France et en Francophonie, un questionnaire accessible est mis à votre disposition du 21 septembre 2020 au 15 décembre 2020 via le lien : <https://eval.access42.pro/index.php/471463>

Les principaux enseignements à retenir de la deuxième étude

- En 2017, les 3 lecteurs d'écran les plus utilisés étaient les mêmes qu'en 2015, tant en environnement bureautique que sur mobile : sur desktop, JAWS était toujours sur la plus haute marche du podium avec 45 %, suivi par NVDA qui affichait une belle progression de 8 points (à 29 %). 19 % des répondants avaient recours à VoiceOver. L'utilisation des autres lecteurs d'écran était anecdotique.
- 89 % des répondants disaient utiliser un lecteur d'écran dans un contexte mobile (plus 9 points par rapport à 2015). La plateforme mobile la plus utilisée était Apple (et son lecteur d'écran VoiceOver). Elle marquait même une progression par rapport à 2015 (78 % contre 67 %), au détriment d'Android (14 %) et de Nokia (à seulement 3 %).
- Alors qu'en 2015, deux tiers des répondants avaient mis à jour leur lecteur d'écran dans l'année écoulée, en 2017, trois quarts déclaraient l'avoir fait. Comme en 2015, c'étaient principalement les utilisateurs de NVDA et VoiceOver qui mettaient à jour leur lecteur d'écran (respectivement à 93 et 84 %), ce qui s'expliquait sans doute par la gratuité des mises à jour pour ces deux logiciels.
- Enfin, plus de la moitié des répondants (51 %) indiquaient utiliser le braille avec leur lecteur d'écran.

Source : <https://www.handicapzero.org/newsletter/septembre-octobre-2020>

LE CLIN D'ŒIL DE VERO

Soupe de poisson

Un repas complet, équilibré au goût frais et raffiné. Cette recette facile et rapide fait toujours son petit effet.

Recette inspirée des « Recettes de chez nous, signées Colruyt ».

Photos : Colruyt et Cookidoo.

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- Comptez 120g de poisson par personne adulte, et si nous options pour des poissons labellisés
- 100g de crevettes de la mer du Nord
- 2 blancs de poireaux
- 1 fenouil
- 500 à 600g de tomates bien mûres
- 2 pommes de terre
- 2 oignons
- 2 éclats d'ail
- 1,25L de bouillon de poisson ou 3 cubes de bouillon de poisson dissous dans 1,25L d'eau chaude
- 2,5dl de vin blanc sec (qui peut être remplacé par l'équivalent en bouillon de poisson)
- 1 cuillère à café de concentré de tomates (facultatif)
- 2 feuilles de laurier
- Un peu de matière grasse
- Aneth
- Sel et poivre



Préparation :

- 1) Coupez les filets de poisson en dés d'environ 2 à 3 cm. Si les filets sont congelés, laissez-les dégeler légèrement au frigo avant de les détailler en gros dés. Remettez-les au frigo pour poursuivre leur décongélation tout en douceur.
- 2) Hachez les deux oignons.
- 3) Lavez et coupez les deux blancs de poireaux en rondelles.
- 4) Lavez, nettoyez et coupez le fenouil en morceaux.
- 5) Incisez une croix sous les tomates puis plongez-les quelques secondes dans l'eau bouillante. Leur peau s'ôte ainsi beaucoup plus facilement. Détaillez en gros dés.
- 6) Lavez, épluchez et coupez les pommes de terre en dés.

Cuisson :

- 1) Faites chauffer un peu de matière grasse dans une grande casserole.
- 2) Ajoutez les oignons hachés, les rondelles de blancs de poireaux et les morceaux de fenouil. Laissez revenir doucement pendant environ 5 minutes tout en remuant régulièrement.
- 3) Ajoutez les deux éclats d'ail écrasés, les dés de pomme de terre et de tomates.

- 4) Versez aussitôt le bouillon et le vin blanc.
- 5) Ajoutez la cuillère à café de concentré de tomates si besoin et les feuilles de laurier. Assaisonnez de sel et poivre.
- 6) Couvrez et laissez cuire sur feu moyen pendant 30 minutes.
- 7) Ôtez les deux feuilles de laurier à l'aide d'une écumoire. Mixez le tout.
- 8) Portez la soupe à ébullition. Ajoutez les cubes de poisson et maintenez juste sous le point d'ébullition pendant 2 à 3 minutes.
- 9) Ajoutez la quantité d'aneth ciselé selon votre goût.



Le petit +

J'aime accompagner ce potage de croutons à l'ail surmontés d'un peu de rouille (sauce provençale relevée servie froide).

Le saviez-vous ? Les nutritionnistes nous recommandent de manger 120g. de poisson 2 fois par semaine dont un poisson gras. En effet, le poisson est une source de protéines de qualité et malgré les nombreuses critiques, il continue de procurer à notre organisme de précieux nutriments. Les poissons gras sont une source importante d'Omega 3 impliqué dans la lutte contre les maladies cardio-vasculaires et dans la protection de la rétine et du cerveau. Toutes les espèces de poisson comportent également une proportion intéressante d'iode, de fer et de sélénium.

Mais quel poisson choisir ? Pas facile quand on sait que plus de 80% des poissons présents dans les grandes surfaces proviennent d'une pêche non durable ou de stocks surexploités. Sans compter la présence de nombreux polluants. Voici quelques pistes pour tenter de préserver notre santé et celle de nos océans :

1. Varions les espèces de poisson et les lieux d'approvisionnement en évitant les espèces menacées et les régions lointaines aux exigences peu claires.
2. Consultons régulièrement les listes de poissons recommandés (voir liens ci-dessous).
3. Informons-nous sur les méthodes de pêche les plus responsables.
4. Préférons les poissons labellisés bio, A S C (Aquaculture Stewardship Council) et M S C (Marine Stewardship Council) garantissant une pêche ou une aquaculture durable certifiée.
5. Refusons de consommer des poissons juvéniles. Seul le poisson adulte est en mesure d'assurer le repeuplement des océans.
6. Mangez des poissons qui se situent en bas de la chaîne alimentaire comme la sardine ou le maquereau, par exemple.



Une chose est certaine, l'information dans ce domaine nous est encore moins accessible. Notre poissonnier est sans nul doute notre meilleur allié pour répondre à toutes nos questions.

Pour en savoir plus :

<https://www.greenpeace.fr/poissons-consommer-nuire-a-planete/>

<https://www.extenso.org/article/la-peche-aux-poissons-verts/>

https://www.wvf.fr/sites/default/files/doc-2017-08/1707_consoquide_poisson.pdf

Bonne dégustation et surtout, continuez à bien prendre soin de vous.

**Véronique J.
Stagiaire**

AU CŒUR DU HVFE

Salade de lentilles

Quand les vacances sont terminées, j'aime bien retrouver un peu la forme et perdre quelques kilos. Pour ne pas perdre le goût de l'été, j'adore préparer des salades riches en vitamines. Mes salades préférées ont souvent des accents grecs. J'adore le mélange feta, olives noires et concombre, c'est frais et délicieux. Ajoutez une bonne huile d'olive, un peu de jus de citron et vous avez ma base de salade préférée. Cette fois-ci, j'ai eu envie d'ajouter des lentilles pour en faire une salade complète, équilibrée et rassasiante.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de lentilles vertes
- 150 g de feta ou mozzarella
- 250 g de tomates cerises
- 100 g d'artichauts
- 100 g du thon
- 1 concombre
- 1 poivron jaune
- 60 g d'olives noires



Pour assaisonner :

- 3 cuillères à soupe de jus de citron jaune
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge
- origan séché
- 3 cuillères à café de persil
- sel et poivre

Préparation :

Rincez les lentilles, puis égouttez-les. Mettez-les dans une casserole et recouvrez-les d'eau froide (environ 2 fois leur volume). Couvrez et portez à ébullition sur feu moyen. Laissez cuire doucement 45 min, salez seulement en cours de cuisson. Egouttez-les et laissez-les refroidir 1 h.

Pendant ce temps, dans un saladier rincez et coupez le concombre, le poivron jaunes et les tomates.

Mettez les lentilles froides dans le saladier. Ajoutez les olives, les artichauts, le thon, les morceaux de feta ou de mozzarella, l'huile et le jus de citron, mélangez. Réservez au frais jusqu'au moment de servir, parsemez d'origan et de persil. Un vrai délice !!

Le saviez-vous ?

Les lentilles, en plus d'être riches en fer, représentent également une source intéressante de magnésium, de potassium, de phosphore, de cuivre, de manganèse et de calcium.

Souheila JARRAY
Employée d'accueil au HVFE

Mousse au chocolat

Rien de tel qu'une petite mousse au chocolat maison pour se régaler. Les enfants et les plus grands en raffolent. Pas besoin de passer des heures aux fourneaux pour préparer une savoureuse mousse au chocolat. Je vous propose une recette simple et express à réaliser en 20 minutes chrono.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 œufs
- 100 g de chocolat (noir ou au lait)
- 1 sachet de sucre vanillé

Ustensiles :

- 2 saladiers
- 1 casserole
- 1 spatule
- 1 fouet
- 1 râpe
- 1 Lot de verrines
- 1 batteur électrique



Préparation :

Dans deux saladiers séparer les blancs des jaunes d'œufs.
Avec une pincée de sel, battre les blancs en neige ferme.
Faire fondre le chocolat au bain marie (à feu doux au risque de cuire le chocolat).
Lorsque le chocolat est fondu, hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs et le sucre, mélanger.
Ajouter délicatement les blancs au mélange à l'aide d'une spatule.
Verser dans une terrine ou des verrines.
Mettre au frais 2h minimum.
Décorer de cacao ou de chocolat râpé.

Le saviez-vous ?

Pour une mousse parfaite, on privilégie les chocolats de qualité, riches en beurre de cacao, et on lit les étiquettes pour éviter ceux qui contiennent des beurres végétaux ajoutés. Il n'est pas nécessaire d'utiliser un chocolat noir très intense qui donnerait une mousse très amère, un chocolat à 65% de cacao suffit.

Souheila JARRAY
Employée d'accueil au HVFE

Rédactrice en chef:

Souad BOUROUA

Comité de rédaction:

Souad BOUROUA
Véronique J.
Souheila JARRAY

Réalisation technique:

Valérie DUBOIS
Souheila JARRAY
Monika SUDOL

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