

NEWS HVFE ASBL

Belgique-Belgie
PP
6180 Courcelles
P/301109

Périodique trimestriel n° 131 – Mars 2021



Le vrai pouvoir des objets de santé connectés

2021 : ce qui va changer sur le Web

TikTok : l'ado des réseaux



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

SOMMAIRE

EDITORIAL	1
AU CŒUR DU HVFE	2
Assemblée générale 2021	2
Pâtes aux scampis.....	4
Salade de printemps.....	5
Salade de fruits au yaourt.....	6
NOUVELLES TECHNOLOGIES	7
Le vrai pouvoir des objets de santé connectés.....	7
Grossesse : un test tactile.....	11
Des puces et des chevaux.....	12
INTERNET.....	14
TikTok : l'ado des réseaux	14
2021 : ce qui va changer sur le Web.....	18
Tous fous de podcasts ?.....	22
INFORMATION	25
La Louvière : la bibliothèque recherche des voix pour lire des livres aux aveugles et malvoyants	25

« Les articles n'engagent que leur auteur. »

EDITORIAL

**Chère Lectrice,
Cher Lecteur,**

Quel plaisir de vous retrouver pour ce nouveau numéro du NEWS !

Avez-vous déjà entendu parler des « objets santé connectés » ? Ils peuvent vous faciliter la vie ! Lisez notre article en page 7 et ils n'auront plus de secret pour vous.

Vos enfants et petits-enfants ne parlent que de TikTok ? Surprenez-les en devenant incollable sur toutes les possibilités de cette application (en page 14).

Et parce que les technologies ne suffisent pas à notre bonheur, réglez-vous avec les recettes de printemps de Souheila (en page 4).

L'assemblée générale de l'asbl HVFE aura lieu, à distance, le 25 juin 2021 : Retrouvez toutes les informations concernant son organisation en page 2 et n'hésitez pas à contacter notre équipe pour tous renseignements supplémentaires.

Bonne lecture !

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



AU CŒUR DU HVFE

Assemblée générale 2021

***Cher Membre effectif,
Cher ami du HVFE,***

Comme vous le savez, notre association dispense des formations personnalisées aux personnes aveugles et malvoyantes pour faciliter leur inclusion au sein de notre société. Les membres de l'équipe proposent une très large palette de formations : la maîtrise des outils informatiques, de la manipulation du smartphone à la lecture et au paiement des factures en ligne, des logiciels de loisirs à ceux à usage professionnel. Ces formations sont à la pointe de la technologie, selon les attentes de chaque bénéficiaire.

Si le HVFE offre des services de haute qualité et d'un grand professionnalisme, l'équipe favorise un climat convivial où chacun apprend à son rythme et trouve un accueil souriant et cordial.

Mais, pour vivre et se développer durablement, une association a impérativement besoin que ses membres s'y impliquent, qu'ils apportent leurs idées et leur dynamisme.

C'est pourquoi, le HVFE vous invite à devenir membre effectif, ce qui vous permettra de participer à notre Assemblée générale annuelle.

Rejoignez la sympathique communauté du HVFE pour construire ensemble l'avenir de l'association.

Nous vous annonçons que l'Assemblée générale annuelle de l'asbl HVFE aura lieu

le 25 juin 2021

Cette année, en raison des restrictions sanitaires dues à la pandémie de coronavirus, le vote aura lieu, à nouveau, à distance.

Votre sécurité et votre santé étant une priorité, soyez assuré que nous veillerons à ne prendre aucun risque tout en remplissant notre obligation légale de mener une Assemblée générale statutaire annuelle.

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 n° BE71 8778 5249 0169. Un bulletin de virement est joint à la présente.

1. Comment se déroule une Assemblée générale à distance ?

Le **21 mai**, vous recevez par courrier ou mail les documents de travail suivants : le P.V. de l'A.G. statutaire 2020, le rapport d'activités 2020, le bilan 2020, le budget 2021 et un bulletin de vote.

2. Vous avez des questions/remarques sur les documents de travail ?

Vous posez vos questions avant le **2 juin** par :

- Mail à souad.bouroua@hvfe.be,
- Courrier au 121a, rue Winston Churchill - 6180 Courcelles,
- Téléphone au 071/46.18.08

Nous y répondrons avant le vote et toutes les questions/réponses seront mises en ligne sur notre site internet afin d'être accessibles pour tous les membres.

3. Quand puis-je voter ?

Du 7 au 25 juin 2021.

4. Comment puis-je voter ?

- Soit en renvoyant le formulaire joint à ce courrier.
- Soit en ligne : le 7 juin, vous recevez un mail de BALOTILO contenant un lien personnel sur lequel vous devez cliquer pour procéder au vote. Pour que votre vote soit valide, vous devez répondre à chaque question et valider. Vous ne votez qu'une seule fois.

ATTENTION : pour les utilisateurs de JAWS, n'utilisez pas les raccourcis. Parcourez le document avec les flèches et validez avec la barre espace.

Les résultats des votes vous seront communiqués le **28 juin 2021**.

Nous restons à votre disposition pour tous renseignements complémentaires que vous jugeriez utiles et pour vous aider en cas de besoin.

N'hésitez pas à nous contacter.

L'équipe du HVFE

Pâtes aux scampis

Le froid de l'hiver est derrière nous et le printemps est arrivé, on n'a qu'une envie : sortir, manger dehors et profiter du soleil. Et comme on a aussi besoin d'énergie, quoi de mieux que de savourer des pâtes à l'italienne.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de scampis décortiqués
- 2 gousses d'ail
- 20 g de persil
- 100 ml de crème liquide
- 100 g de tomates cerises
- 50 g de concentré de tomates
- 400 g de pâtes
- 20 g de beurre ou huile d'olive
- Epices de votre choix.



Préparation :

1. Dans une poêle avec du beurre ou de l'huile d'olive faites revenir les scampis déjà décortiqués et les tomates cerises. Après deux ou trois minutes ajoutez l'ail déjà coupé finement.
2. Dans une casserole versez 1l d'eau et la laisser bouillir.
3. Ensuite ajoutez le concentré de tomate dans la poêle et laissez mijoter pendant trois ou quatre minutes. Ensuite, versez un peu d'eau dans la sauce et les épices, personnellement je mets du sel, poivre noir et blanc, paprika, basilic et origan.
4. Laissez toujours la poêle à feu doux, quand l'eau pour les pâtes commence à bouillir, versez 400gr de pâtes, personnellement pour cette recette je préfère soit des tagliatelles, des penne ou des spaghettis.
5. A 3 min de la fin de cuisson des pâtes, ajoutez la crème liquide dans la sauce et le persil déjà coupé, laissez mijoter.
6. Versez les pâtes dans la sauce, remuez pendant deux ou trois minutes et servez.

Petite Astuce !!

Pour les plus gourmands vous pouvez ajouter dans votre assiette du fromage râpé. Accompagnez ce plat avec un verre du vin blanc et une salade d'été.

Souheila JARRAY
Employée d'accueil au HVFE

Salade de printemps

Les légumes de printemps sont bien les rois de la salade composée ! Pour le plus grand bonheur des papilles en manque de légèreté et de croquant.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g d'épinards frais
- 100 g de feta
- 100 g de pommes
- 100 g de noix au choix
- 100 g de concombre
- 20 g d'huile d'olive
- 20 g de persil
- 20 g de sésame blanc
- Épices de votre choix



Préparation :

1. Lavez les épinards et laissez-les de côté.
2. Dans un saladier, ajoutez la feta, la pomme, le concombre déjà coupé en petits morceaux.
3. Ajoutez les épinards et les noix de votre choix. Ensuite dans une verrine préparez votre sauce : versez l'huile d'olive avec le sésame blanc, le persil et les épices.
4. Mélangez la salade avec votre sauce et c'est prêt pour servir.

Petite Astuce !!

Vous pouvez ajouter des morceaux de tomates pour colorier et servir la salade comme accompagnement d'un plat. Accompagnez cette recette avec un verre de mojito.

Souheila JARRAY
Employée d'accueil au HVFE

Salade de fruits au yaourt

Pour compléter le menu je vous mets un dessert facile et rapide à réaliser. Voici la recette pour une salade de fruits aux yaourts

Ingrédients pour 4 personnes :

Fruits de saisons de votre choix :

- 2 bananes
- 2 pommes
- 2 poires
- 2 kiwis
- 1 orange
- 4 fraises
- 2 pots de yaourt blanc
- 20gr de sucre.



Préparation :

Dans un saladier coupez tous les fruits en petits morceaux, ajoutez les pots de yaourt et le sucre. Mélangez bien les ingrédients et servez-les dans des verrines. Voilà, bon appétit !!

Petite Astuce !!

Pour les plus gourmands vous pouvez ajouter dans la salade des morceaux de chocolat et/ou de la crème fraîche sur les verrines.

Souheila JARRAY
Employée d'accueil au HVFE

NOUVELLES TECHNOLOGIES

Le vrai pouvoir des objets de santé connectés

Faut-il leur faire confiance ? Ils promettent d'améliorer votre bien-être et votre santé. Mais quelle est l'utilité réelle des objets connectés et des nouveaux capteurs qu'ils intègrent ? Bienveillants vis-à-vis de ces technologies, les experts en soulignent les limites.

Le marché des objets connectés pour la santé est en plein essor. Selon une étude conduite en 2019 par la société Grand View Research, leur nombre devrait atteindre 161 millions en 2020. Montres, bracelets, casques, bandeaux, balances... Les dispositifs pullulent, avec pléthore de promesses allant de l'amélioration de votre sommeil, de votre attention et de votre forme, jusqu'à la réduction de votre poids ou de votre anxiété, en passant par la détection d'arythmies cardiaques. Mais entre les promesses affichées par les constructeurs et l'utilité réelle de ces technologies, il n'est pas facile de s'y retrouver.

À cet égard, il convient de distinguer d'emblée les dispositifs médicaux des objets grand public de bien-être et de santé au sens large. Les premiers – comprenant par exemple les glucomètres connectés pour les diabétiques ou les tensiomètres pour les hypertendus – ont fait leurs preuves via des évaluations cliniques rigoureuses attestées par un marquage CE. Les seconds sont juste testés pour leur innocuité avant d'être mis sur le marché. Faut-il pour autant jeter bébé avec l'eau du bain ?

Bien plus que des gadgets

Pour Michel Le Van Quyen, neuroscientifique à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale et auteur d'*Améliorer son cerveau* (Flammarion, 2017), « il faut avoir une attitude ouverte vis-à-vis de ces technologies. Dire qu'elles sont des gadgets est trop méprisant par rapport à la réalité. J'ai moi-même testé de nombreux dispositifs et il y a des choses très intéressantes ». Certains casques connectés développés avec l'aide de scientifiques vous aideront ainsi à vous relaxer, d'autres vous fourniront des indications précises sur votre sommeil. « Il y a une proximité entre le bien-être et la santé », reconnaît le chercheur. Une tendance que l'on retrouve dans les dernières montres mises sur le marché, qui intègrent désormais des électrocardiogrammes validés cliniquement. Une petite révolution sur le marché grand public.

Des montres bardées de capteurs

Les nouvelles gammes de montres et bracelets connectés mesurent notamment votre rythme cardiaque et vous notifient des irrégularités.

Fréquence cardiaque, tracker d'activité, tracé GPS, allure de course, analyse du sommeil... Les montres et les bracelets connectés sont devenus en l'espace de quelques années l'outil indispensable des sportifs et des aficionados de l'automesure.

Depuis la sortie de l'Apple Watch Series 4, en 2018, on assiste toutefois à un renouveau, avec l'intégration de capteurs pour mesurer des électrocardiogrammes (ECG). Cette analyse permet de détecter des troubles du rythme cardiaque et de vous les notifier. La tendance se confirme cette année avec les dernières sorties de Fitbit, Apple ou encore Withings dont les montres ont reçu le marquage CE (conformité européenne) pour leur fonctions ECG.

Des données incomplètes mais suffisantes

Pour autant, leur utilité est circonscrite à des cas bien particuliers, comme l'explique le Dr Walid Amara, rythmologue et responsable du groupe de rythmologies du Collège national des cardiologues des hôpitaux : « avec un ECG standard, nous mesurons douze dérivations, alors que toutes ses montres connectées n'en mesurent qu'une. Nous obtenons donc une information incomplète mais suffisante pour repérer certaines arythmies, comme les fibrillations auriculaires qui sont les plus fréquentes. En revanche, cette technologie ne permet pas d'identifier si vous faites un infarctus. »

Le principe des capteurs ECG est le suivant : une électrode est en contact avec la peau du poignet. Lorsque l'utilisateur souhaite enregistrer son ECG, il presse un bouton avec sa main libre pendant trente secondes. Ce bouton est en fait une électrode : en le pressant, l'utilisateur crée un circuit (électricité) afin de mesurer le courant électrique qui se propage dans tout le corps à chaque battement du cœur !

Quelle est l'utilité de cette fonction pour le grand public ? « On sait que le taux d'arythmie dans la population est faible. Il y a donc peu de chance que la fonction ECG soit vraiment utile, estime Dr Walid Amara. La plupart des gens qui achètent une Apple Watch ou une Withings le font pour le plaisir.

Détecter des pathologies cachées sur le long terme

Dans une étude baptisée « Apple Heart Study », par ailleurs financée par la firme américaine, des chercheurs de l'University de Stanford, aux États-Unis, ont en effet montré que parmi 400000 utilisateurs d'Apple Watch Series 3 (capable de détecter des irrégularités du rythme), seulement 0,5 % ont reçu des notifications d'arythmie cardiaque. Toutefois, parmi ceux qui, dans cette faible population, ont accepté d'être suivi par médecin, 80 % présentaient vraiment des troubles. Autrement dit, la probabilité de trouver une irrégularité du rythme chez les personnes ayant reçu des notifications de leur gadget est importante.

À ce titre, ces montres sont intéressantes pour les cardiologues. « Si une personne jeune vient me voir en se plaignant de ressentir les palpitations tous les trois mois, sans qu'aucun examen passé aux urgences ne révèle quoi que ce soit, je vais avoir du mal à diagnostiquer sa pathologie, explique le Dr Walid Amara. L'avantage de ces montres, c'est que le patient est suivi sur le long terme, peut enregistrer son ECG et m'envoyer son tracé par mail dès qu'il ressent des palpitations. » De quoi détecter des pathologies cachées. Dans sa pratique, le cardiologue a ainsi pu diagnostiquer des arythmies des patients ayant enregistré eux-mêmes leur ECG.

Une autre fonction commence à émerger dans les nouvelles gammes de montres : la mesure du taux d'oxygène dans le sang (SPO2). Même si elle n'a pas encore reçu de certification des autorités réglementaires, elle permettrait de repérer des troubles respiratoires. « On peut imaginer son utilité dans le cadre de la Covid, imagine Walid Amara. Une personne pourra mesurer sa saturation en oxygène chez lui et passer le test s'il repère une anomalie.

Avis de l'expert, Maxime Elbaz, docteur en neurosciences, spécialiste de l'internet des objets pour le sommeil au Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu :

Une analyse du sommeil survendue - « Toutes les montres et bracelets connectés utilisent les mêmes capteurs pour mesurer le rythme cardiaque. Pour les applications d'analyse du sommeil, le seul paramètre qui change est l'algorithme utilisé par les fabricants. Il faut savoir que les montres qui prétendent mesurer les différentes phases de votre sommeil (lent, profond, paradoxal) font toutes des erreurs. Même si certains algorithmes deviennent plus

précis (Fitbit et Oura Ring), le seul outil qui permette d'analyser avec précision ces phases est un dispositif médical appelé « polysomnographie ».

En revanche, avec une montre ou un bracelet connecté on peut obtenir un temps total de sommeil exact. Or cet indicateur reste sans aucun doute le plus pertinent en termes de santé publique. En effet, nous savons qu'un temps de sommeil inférieur à six heures peut entraîner de nombreux troubles (métaboliques, cardio-vasculaires, etc.). À l'Hôtel-Dieu nous avons mis au point iSommeil, une appli pour smartphones (disponible dans l'App Store et le Play Store) et Apple Watch qui mesure avec précision le temps de sommeil effectif et le risque d'apnée du sommeil. Nous l'avons validé en la comparant aux analyses de polysomnographes. »

La neurosanté, une aide au bien-être

Être à l'écoute de son cerveau pour se relaxer et améliorer son sommeil, telle est la promesse des casques et bandeaux EEG.

Essayez autant que vous voulez, vous ne sentirez jamais votre cerveau en action. C'est le seul organe dont l'activité nous est invisible. Pour accéder à cette boîte noire, un des moyens utilisés par les hôpitaux est électroencéphalographie (EEG) : on barde votre visage de capteurs pour mesurer le rythme de vos ondes cérébrales. Aujourd'hui, cette technologie sort des laboratoires et intègre de nombreux casques et bandeaux connectés promettant d'améliorer votre concentration, votre mémoire, votre anxiété ou encore votre sommeil !

Afin de mesurer le courant électrique qui reflète votre activité cérébrale, tous ces dispositifs sont équipés d'électrodes. Mais dans les EEG médicaux, les médecins appliquent du gel pour augmenter leur conductivité et amplifier le signal électrique. Tandis que les accessoires grand public exploitent des électrodes dites « sèches » disposées dans des zones dépourvues de cheveux (barrière physique qui annihile le signal), ou recourent à des picots pour s'approcher au plus près du cuir chevelu, tel le casque UrgoNight.

À la recherche des bonnes ondes

Ces technologies permettent d'obtenir une information précise sur le rythme des ondes cérébrales. Or chacune d'elle peut être associée à un état mental ou une activité cognitive particulière. Ainsi, lorsqu'on se relaxe ou que l'on atteint un certain stade de sommeil, les caractéristiques des ondes changent en conséquence. « Plus vos ondes alpha sont rapides, plus vous êtes éveillé, illustre Maxime Elbaz, spécialiste du sommeil à l'Hôtel-Dieu. Plus vous lâchez prise, plus vous vous relaxez, plus ces ondes ralentissent jusqu'à basculer vers des ondes dites thêta, typiques de l'endormissement. »

Réduire son stress en contrôlant son cerveau

La littérature scientifique a démontré un lien entre anxiété et insomnie. Plus on est anxieux, moins on dort bien. Et moins on dort bien, plus on est anxieux. Mais ce cercle vicieux n'est pas une fatalité. En donnant accès en temps réel à l'information cérébrale relative au niveau de stress, certaines neurotechnologies comme les casques Melomind et UrgoNight ou le bandeau Dreem2 permettent aux utilisateurs d'apprendre à « contrôler » leur cerveau afin d'agir sur leur stress et, donc, sur leur sommeil.

Avis de l'expert, Michel Le Van Quyen, neuroscientifique, auteur de « Améliorer son cerveau » :

Les neurotechnologies s'appuient sur des connaissances scientifiques – « il existe plusieurs classes de neurotechnologies. Les plus simples utilisent l'électroencéphalographie pour enregistrer l'activité électrique du cerveau. En utilisant cette technologie, ainsi que d'autres

capteurs, le bandeau Dreem2 permet de réaliser chez soi une polysomnographie, une mesure habituellement faite dans les hôpitaux pour suivre l'activité du cerveau, le mouvement des yeux et l'activité électrique des muscles pendant le sommeil. Pour prouver l'efficacité de leurs dispositifs, les concepteurs ont même fait l'effort de publier des études dans des revues scientifiques. Celles-ci montrent des concordances entre les mesures de leurs casques et celles des polysomnographes. D'autres appareils se sont spécialisés dans la relaxation. C'est le cas, par exemple, du casque Melomind de la start-up française myBrian Technologies. Mis au point avec l'Institut du cerveau et de la moelle épinière de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, cet équipement propose d'apprendre à se relaxer grâce à la technique du « neurofeedback », définie dans les années 1960 par Joe Kamiya, un psychologue de l'université de Chicago, aux États-Unis. Il diffuse des sons en fonction du rythme des ondes cérébrales de l'utilisateur pour l'aider à générer celles qui correspondent à un état de détente. D'autres dispositifs, comme le casque Halo Sport de l'américain Halo Neuro, stimulent électriquement le cuir chevelu pour booster l'apprentissage moteur des sportifs. Toutefois, on ignore encore les effets à long terme de ces stimulations. »

La surveillance médicale au quotidien

Balances, matelas, tensiomètres connectés... Les appareils empruntant au domaine médical se multiplient et permettent de lutter efficacement contre les maladies cardiovasculaires.

Dispositif phare de la surveillance au quotidien, la balance connectée, d'abord, propose un suivi de votre poids bien sûr, mais surtout de votre indice de masse corporelle et même de votre poids bien être sûr, mais surtout de votre indice de masse corporelle et même de votre taux de graisse. Pour calculer ces données, elle est équipée d'un « impédancemètre », un appareil autre fois réservé au domaine médical. Il délivre ici à l'utilisateur, debout sur sa balance, un faible courant au niveau des pieds, qui va traverser tout le corps afin de mesurer sa résistance électrique, dont la valeur dépend de la quantité de masses graisseuse et musculaire. Une information très intéressante pour leur poids tout en augmentant leur musculature.

Le sommeil est également un marché important des nouvelles technologies de santé. Parmi les capteurs glissés sous les matelas, ou intégrés, des balistocardiogrammes mesurent en particulier l'onde de pouls aortique, c'est-à-dire l'éjection du sang dans l'aorte. Cette donnée permet de déterminer ensuite, grâce à des algorithmes, les cycles du sommeil ainsi que les fréquences cardiaque et respiratoire.

Le cœur sous haute surveillance

Ainsi, toute une série d'appareils autrefois exclusivement destinés aux médecins se retrouvent désormais à la disposition du grand public (tensiomètre, cardiofréquencemètre, etc.). Et ils servent presque exclusivement à vérifier le bon fonctionnement du cœur. Car, faut-il le rappeler, les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de mortalité dans les pays de l'OCDE, notamment en France.

À terme, comme les données fournies par ces dispositifs médicaux professionnels sont à priori indiscutables, les médecins traitants devraient pouvoir interpréter utilement les bilans que leurs propres mesures. De quoi imaginer un futur proche où nous serions tous un peu nos propres thérapeutes.

Gautier CARIOU et Hervé CABIBBO
Magazine 01Net – n°939 du 21 octobre au 3 novembre 2020

Grossesse : un test tactile

Le test de grossesse à domicile a longtemps été loué pour donner aux femmes intimité et autonomie. Mais ce n'est pas forcément le cas pour toutes. Les femmes aveugles ou malvoyantes doivent presque toujours compter sur les autres, partenaires voyants, amis, professionnels de la santé, pour leur communiquer leurs résultats. Ce qui peut sembler intrusif et inconfortable, alors qu'il s'agit de l'un des dispositifs médicaux les plus utilisés au monde. Cet obstacle pourrait bientôt être levé grâce au Royal National Institute of Blind People (RNIB) qui vient de dévoiler un prototype de test de grossesse tactile d'un tout nouveau genre.

« Pendant le processus de développement de notre prototype, nous avons parlé avec des femmes qui ont connu les défis d'utiliser un test de grossesse avec une déficience visuelle. Elles ont toutes évoqué le fait que ce moment de leur vie avait été difficile, et dans certains cas réellement traumatisant, parce que cela impliquait l'intervention d'une autre personne. », explique le RNIB, qui loue une étape indispensable pour l'inclusion de ces femmes. « Mais les problèmes ne s'arrêtent pas là. La conception physique du test signifie qu'en utiliser un est plus difficile. Cela comprend un emballage difficile à lire ou à ouvrir, des embouts absorbants trop petits et des couleurs peu voyantes. »

À l'heure actuelle, les tests de grossesse disponibles dans le commerce fournissent des résultats sous format visuel : des lignes ou du texte sur papier ou écran électronique. Le nouveau test de grossesse, développé par le designer Josh Wasserman, est plus grand que le test conventionnel et comporte des côtés jaune vif et rose afin que les femmes malvoyantes puissent différencier le haut du bas. Il fonctionne avec les mêmes capteurs technologiques existants, mais relaie les informations par des bosses tactiles. Ainsi, une petite bosse sur la face inférieure du bâton confirme que l'urine a été absorbée par le coussin et un ensemble séparé de bosses sur son dessus se soulève pour indiquer un résultat positif.

Pour les femmes aveugles, un code QR peut être généré afin que les résultats soient lus à l'aide d'un appareil photo de smartphone puis envoyés dans un format numérique entièrement accessible. « Il est vraiment important de comprendre comment le design peut être utilisé pour sensibiliser à un problème et pour démontrer qu'il est possible de créer un changement positif au sein d'une industrie. », explique le designer Josh Wasserman à la chaîne Sky News. Bien que le RNIB ait mis gratuitement à disposition le plan du prototype sur son site, l'expert précise que même si l'idée est reprise par un fabricant, il faudrait attendre un certain temps avant qu'il ne soit mis en rayon.

« Les industries, en particulier le secteur des soins de santé grand public, peuvent évoluer lentement, il se peut donc que nous ne voyions pas ce produit avant un certain nombre d'années, mais nos recherches démontrent ce qui peut être fait et incitent les autres à prendre également un stylo et à concevoir des produits pour eux-mêmes », a-t-il déclaré. Le RNIB a fait savoir qu'il était actuellement en pourparlers avec l'un des plus grands fournisseurs de tests de grossesse au monde. Celui-ci estime à 2 millions le nombre de femmes en âge de procréer avec une déficience visuelle qui pourraient bénéficier de ce test rien que sur les principaux marchés en Europe, en Chine et aux États-Unis.

Source : <https://www.handicapzero.org/newsletter/janvier-fevrier-2021/#c66719>

Des puces et des chevaux

Oubliez les 2CV, 4L et autres Simca. Désormais, l'électronique embarquée compte pour 30 % du prix d'un véhicule. Avec entre 40 et 80 calculateurs intégrés sous le capot, il est un véritable ordinateur roulant.

Que s'est-il passé sous le capot de nos véhicules depuis 1920 ?

1920 - Clap de fin pour les carburateurs

Ingénieur pour le groupe aéronautique Caproni, l'Italien Ottavio Fuscaldò développe le premier système d'injection électronique de l'histoire dès les années 1920. Il faut attendre le Salon de l'auto de Turin en 1937 pour découvrir ce dispositif sur des deux-roues Moto Guzzi et Benelli. On le retrouve en 1940 sous le capot d'une Alfa Romeo engagée dans la course des Mille Miglia. L'injection telle qu'on la connaît, avec son calculateur et ses injecteurs, apparaît à la fin des années 1960. En France, elle équipe notamment la célèbre Citroën DS21.

1956 - Des yeux dans le dos

Comment éviter d'endommager sa belle auto quand on se gare, sans avoir à se dévisser le cou ? La question trouve une première réponse en 1956 dans le concept-car Buick Centurion. Ce modèle aux lignes futuristes est présenté lors du salon General Motors Motorama. Une caméra disposée à l'extrémité de la malle arrière diffuse ses images sur un écran de télévision cathodique incrusté dans le tableau de bord et qui tient lieu de rétroviseur et de caméra.

1959 - L'airbag, c'est gonflé !

Avec l'essor du parc automobile, la mortalité sur les routes explose. En Europe, Volvo brevète la ceinture de sécurité en 1959. De l'autre côté de l'Atlantique, l'airbag est déjà breveté. Un système de détection sommaire – une simple balle qui se déplace dans un tube – commande l'explosion d'une cartouche de gaz et le gonflement d'un coussin logé dans le moyeu du volant. L'aventure connaît un coup d'arrêt en 1974 à la suite d'une série d'activations accidentelles du système. L'idée renaît en 1980 avec la Mercedes Classe S W126.

1961 - Sans les mains

Le laboratoire en intelligence artificielle de l'université californienne de Stanford commence ses recherches sur le véhicule autonome au début des années 1960. En 1977, le labo japonais Tsukuba, spécialisé dans la robotique, fait la démonstration d'un véhicule automatique capable de se déplacer à 30 km/h dans un espace col en s'appuyant sur des capteurs et un système de marquage au sol. Sept ans plus tard, Mercedes lance un utilitaire automatique sur la route. Équipé de caméras et d'un logiciel de reconnaissance, il atteint 100 km/h.

1975 - Un cerveau électronique

Intel conçoit et commercialise le premier microprocesseur. Une révolution qui trouve rapidement sa place dans les automobiles. Chevrolet développe, dès 1975, un calculateur capable de gérer la transmission automatique du carburant aux cylindres. Intégré au modèle

Chevrolet Cosworth Vega, ce « cerveau électronique » traite en temps réel les données collectées par une dizaine de capteurs.

1978 - Bloquer n'est pas jouer

L'équipementier Bosch dévoile un dispositif électronique destiné à éviter le blocage des roues lors du freinage. Il deviendra obligatoire sur tous les véhicules vendus en Europe en 2003. L'ingénieur français Gabriel Voisin, pionnier français de l'automobile et de l'aviation, et le technicien allemand Karl Wessel avaient imaginé des systèmes de freinage d'urgence dès les années 1920 sans parvenir toutefois à convaincre les constructeurs d'en doter leurs autos – la première voiture pourvue d'un ABS mécanique, la Jensen FF, n'apparaît qu'en 1966.

1995 - Conduite accompagnée

Après l'ABS, Bosch développe un dispositif de correction de la trajectoire (ESP, ou en allemand, Elektronisches Stabilitätsprogramm). Adopté par Mercedes-Benz et BMW dès 1995, l'ESP agit sur le système de freinage et sur le couple moteur pour ajuster la trajectoire et éviter que le véhicule échappe au contrôle de son conducteur. La panoplie d'aides à la conduite s'est depuis étoffée, avec l'anti-franchissement de ligne et la détection des piétons notamment.

2001 - Diagnostic express

Avec l'ordinateur de bord, une drôle de prise s'invite à bord des voitures. Composée de 16 broches, l'interface OBD (On-board Diagnostics) permet aux techniciens de raccorder une valise de diagnostic et d'accéder aux données liées au moteur. L'OBD2 étend le principe aux équipements électroniques de la voiture.

2013 - L'art du créneau

En ce début de millénaire, l'électronique est à l'honneur dans les salons automobiles. Les véhicules de démonstration se parent de caméras et d'écrans qui se substituent aux rétroviseurs. Les visiteurs découvrent également le stationnement automatique. Un puissant calculateur associé à des capteurs ultrasons détecte les places compatibles avec le gabarit du véhicule et actionne direction, freinage et transmission afin d'effectuer la manœuvre. Une solution appliquée aux modèles de série en 2013. Magique !

2020 - Du bout des lèvres

Grâce au système de positionnement par satellites GPS déployé par le département de la Défense américain, les dispositifs de navigation font leur apparition dans les automobiles au début des années 1990. Trente ans plus tard, les écrans tactiles et les assistants vocaux ont investi les habitacles. À l'image du système MBUX de Mercedes qui propose un outil de navigation agrémenté de réalité augmentée et le pilotage vocal des principales commandes.

José RODA

Magazine 01Net – n°939 du 21 octobre au 3 novembre 2020

INTERNET

TikTok : l'ado des réseaux

TikTok est une application mobile (accessible depuis un appareil électronique mobile comme un smartphone, une tablette, ...) lancée en 2016, par la société chinoise ByteDance. En 2017, la société achète l'application concurrente, Musical.ly et en 2018, elle fusionne les 2 en conservant le nom de TikTok. Aujourd'hui, l'application est reconnue comme rassemblant la plus grosse communauté d'utilisateurs dans son domaine. Elle est d'ailleurs l'application la plus téléchargée au monde avec plus d'1,6 milliard de téléchargements depuis le début de l'année 2020. Vous l'aurez peut-être compris, ce « best-seller » est surtout populaire auprès des 16-24 ans.

En Belgique, elle a enregistré une forte croissance au cours des 2 dernières années, comme sur le reste de la planète. En septembre 2020, le nombre d'utilisateurs belges frôlait la barre des 3 millions ! Alors qu'à la même date en 2019, elle comptait seulement 1 million d'utilisateurs belges. C'est aujourd'hui l'application qui connaît la plus grosse croissance mondiale des réseaux sociaux. Même si, il faut le souligner, la plupart d'entre eux ont aussi connu une progression de près de 40% d'utilisation pendant le premier confinement.

Bien que TikTok soit une application chinoise, notre version européenne n'est pas disponible sur le marché chinois. La version chinoise, nommée Douyon, est très similaire mais respecte les exigences de la censure d'Internet en République populaire de Chine.

Pourquoi TikTok est si populaire ?

Il s'agit d'une application de création et de partage de vidéos, spécialisée dans la musique et la danse. Elle permet de se filmer en train de chanter en playback, d'exécuter une chorégraphie ou de créer des vidéos. Une de ses principales particularités est que les clips vidéo sont de courte durée, de 3 à 60 secondes. Ce qui fait que l'on peut en consommer énormément en très peu de temps.

Il est quand même possible de dépasser la limitation de 60 secondes de vidéo. Pour cela, il suffit d'importer une vidéo pré-enregistrée. La limitation de 60 secondes ne s'applique en effet qu'aux vidéos tournées directement dans l'application.

Au travers de son offre infinie d'astuces et d'effets en tous genres, permettant à chacun d'utiliser sa créativité et son imagination sans limite, voici, en quelques exemples, ce que TikTok permet de faire :

- se mettre en scène de différentes façons grâce à un système de montage/découpage de vidéos ultra-simplifié ;
- faire du playback sur une chanson à la mode ;
- danser, faire des battles de chorégraphies ;
- faire des sketches, des tutoriels très rapides ou des vlogs.

Avec la possibilité de partager ces vidéos vers l'ensemble des autres réseaux sociaux. Maître de ce que l'on appelle les micro-vidéos de synchronisation labiale (lip sync), de danse et de challenges, les ados en raffolent ! Et cela s'explique assez facilement lorsque l'on évoque ses principales attractivités :

➤ **Les challenges :**

Les « tiktokeurs », c'est comme cela qu'on appelle les utilisateurs de l'application, font des challenges entre eux. Comme il est facile de faire des vidéos et de les monter très rapidement directement dans l'application, ils se retrouvent autour de hashtags. Pour rappel, le # est un mot-clé cliquable, qui permet de faire référence à un contenu et de le partager plus facilement. Il est couramment utilisé sur les réseaux sociaux afin de regrouper et pouvoir retrouver certaines thématiques.

Ces défis plaisent énormément aux adolescents et chacun redouble de créativité. Que recherchent-ils ? Comme sur la plupart des réseaux sociaux : des likes (mentions « j'aime »). Ce qui compte aussi, ce sera le nombre de fois où leurs vidéos vont être visionnées, de commentaires reçus, de nouveaux membres qui vont les suivre, etc.

Les défis font partie de l'adolescence. Souvent, les jeunes adultes cherchent à affirmer leur personnalité par des actes, des actions, qui leur permettent de construire leur identité. Le tout sur un air de découvertes et de nouvelles expériences, les fameux défis proposés par l'application... TikTok s'infiltré dans la construction identitaire de l'adolescent : l'aspect social par le besoin de reconnaissance par le groupe et l'estime de soi. Voilà une des niches dans laquelle l'appli s'est engouffrée et qui explique son succès auprès de la tranche d'âge 16-24 ans.

ATTENTION !

Ces défis ne sont pas toujours bienveillants, en ligne comme dans la vraie vie, certains adolescents inventent des challenges toujours plus dangereux qui mettent leur vie et la vie de ceux qui les suivent en danger.

➤ **La créativité :**

Les tiktokeurs ont rapidement détourné l'application et l'utilisent également pour tourner des vidéos de bricolage, de DIY (Do It Yourself), de conseils et tutos en tous genres. Grâce à son logiciel de montage ultra-performant, il est très facile de partager ses créations et la façon de les concevoir. Aucun autre réseau social ne propose des outils de montage créatif aussi poussés.

La créativité, le fait d'avoir accès à beaucoup de contenus, qui éveille rapidement leur curiosité et leur envie de « faire », voilà encore une autre recette gagnante qui plaît aux adolescents.

Avant d'entrer dans le vif de la créativité

Il est possible de regarder les vidéos sans s'inscrire. Cependant, pour publier les vôtres, il faudra vous créer un compte. Comme décrit habituellement, vous devez soit le faire avec votre adresse email, soit via Facebook, Google, etc. en fonction de vos préférences et de votre méthode d'inscription habituelle.

➤ **Configurer votre compte :**

Rien de nouveau sous le soleil, ajoutez une photo de profil, choisissez un nom d'utilisateur que les autres pourront utiliser pour vous trouver. Il est possible de lier votre compte TikTok à d'autres applications comme Instagram et Youtube, ce qui vous permet d'y partager instantanément vos vidéos TikTok.

➤ **Paramétrer la confidentialité du compte :**

Il est tout à fait possible d'utiliser TikTok en utilisant un compte privé : dans ce cas précis, vous approuvez les utilisateurs qui peuvent s'y abonner. Dans la version publique, tous les utilisateurs peuvent regarder vos vidéos et il n'est pas nécessaire d'approuver les abonnés. Cependant, il est quand même possible de choisir qui peut commenter et télécharger vos vidéos.

- Pour rendre votre compte public ou privé :
 1. Cliquez sur « Moi »
 2. Appuyez sur « ... », en haut à droite
 3. Cliquez sur « Confidentialité ».
 4. Activez ou désactivez « Compte privé ».

En utilisant l'interrupteur « Suggérer ton compte aux autres », il est possible d'activer ou de désactiver le fait que votre compte soit proposé via l'algorithme de l'application (contenu similaire lié aux hashtags, ...) à d'autres personnes.

Toujours sur cette page de contrôle de la confidentialité, vous avez plusieurs options :

- permettre ou non aux visiteurs de votre compte de pouvoir télécharger vos vidéos, c'est à dire de pouvoir les enregistrer sur son téléphone ou sa tablette
- gérer qui peut vous envoyer des messages privés, les DM
- qui peut voir les vidéos que vous avez aimées
- qui peut envoyer des réactions
- qui peut faire des duos et des collages avec vos vidéos

Les paramètres de confidentialité peuvent être gérés indépendamment selon 4 critères. Vous pouvez décider, avant ou après publication, d'une confidentialité différente pour chaque vidéo :

- Publique (pour les comptes publics) : visible par tous
- Abonnés (pour les comptes privés) : visible par les abonnés
- Amis : visible par les amis uniquement
- Privée : visible par vous uniquement

➤ **Modifier les paramètres de visibilité d'une vidéo existante :**

1. Accédez à la vidéo.
2. Appuyez sur « ... », en haut à droite.
3. Cliquez sur « Paramètres de confidentialité » > « Qui peut voir cette vidéo ».
4. Choisissez un paramètre de visibilité.

➤ **Modifier les paramètres de visibilité avant de publier une vidéo :**

1. Sur la page de publication, appuyez sur « Qui peut voir cette vidéo ».
2. Choisissez un paramètre de visibilité.

➤ **Demander les données vous concernant :**

1. Appuyez sur « Moi ».
2. Appuyez sur « ... » pour ouvrir vos paramètres.

3. Appuyez sur « Confidentialité et sécurité » > « Personnaliser et données » > « Télécharger les données TikTok »
4. Suivez les instructions.

Vous êtes prêt ? C'est parti, ça tourne !

Appuyez sur le bouton « + », en bas de l'écran, au milieu. La caméra s'allume, vous êtes prêt à filmer. Pour éditer une vidéo, 2 possibilités : soit vous en importez une déjà existante sur votre téléphone ; soit vous la tournez directement depuis l'application (dans ce cas, vous avez jusqu'à 60 secondes).

- Avant de filmer, vous pouvez déjà :
 - Retourner la caméra : choisissez préalablement 60 ou 15 s de tournage et appuyez sur le bouton rouge pour commencer à filmer. Si vous réappuyez dessus en cours de route, l'enregistrement s'arrête et vous permet d'accéder à certaines options, dont celle de pouvoir retourner votre caméra. Appuyez sur le bouton rouge une nouvelle fois pour relancer l'enregistrement.
 - Jouer sur la vitesse : l'enregistrement peut être ralenti (2 options), accéléré ou normal. Là aussi, vous pouvez changer la vitesse pendant une vidéo en passant de l'une à l'autre.
 - Ajouter un filtre : une gamme impressionnante de filtres d'amélioration de lumières, contrastes, couleurs préalablement enregistrés sont proposés par TikTok.
 - Améliorer : certainement l'option la plus appréciée des tiktokeuses beauté car elle permet d'agir sur son visage : lisser le grain de peau, blanchir les dents, améliorer le contour du visage, ... Il est même possible de se maquiller virtuellement avec du rouge à lèvres et du fard à paupières !
 - Utiliser la minuterie pour lancer la vidéo après 3 ou 10 secondes en fonction du temps dont vous avez besoin pour vous installer. Vous pouvez également définir la première plage d'enregistrement si vous souhaitez apporter des modifications à la vidéo ou changer de décor pour la suite, cette fonctionnalité n'est possible que pour les vidéos de 15 secondes.
 - Ajouter de la musique : en cliquant sur « Sons »
 - Utiliser des effets plus complexes : via le bouton « Effets ».
- Pendant et après, vous pouvez arrêter à n'importe quel moment pour ajouter à nouveau des filtres et effets spécifiques sur les images déjà tournées. Par exemple : modifier votre voix avec les effets hélium, robot, écho, vibrato, mégaphone, chipmunk, ... vous aurez l'embarras du choix ! Intéressant aussi, notamment pour les tutos, la voix off, qui vous permettra d'ajouter des commentaires et explications. Vous pourrez également ajouter des sons, du texte, des stickers et des émojis. Pour accéder à ces fonctionnalités, cliquez sur le « V » rouge, en bas à droite. Et si l'intégralité de la vidéo ne vous plaît pas, vous pourrez toujours, via l'outil « Ajuster des clips », ne sélectionner qu'un morceau d'une séquence et couper le reste.

Si vous ne savez pas par où commencer, cherchez l'inspiration dans la section « Découvrir » de l'application et/ou tapez des mots-clés qui vous parlent. Vous avez maintenant toutes les clés pour vous lancer.

Attention !

Comme sur toutes les applications, il est possible de tomber sur du contenu inapproprié. Mieux vaut vous intéresser à ce que regardent vos enfants, en leur demandant de partager avec vous un peu de leur vie quotidienne en ligne. Créez-vous un compte et demandez à votre enfant de vous accepter en tant qu'ami afin de pouvoir contrôler ses publications.

Expliquez également à vos enfants qu'on ne donne jamais ses coordonnées (adresse, numéro de téléphone, nom de famille) en direct sur une vidéo. Et qu'on ne filme pas non plus d'informations importantes comme des factures, des relevés de compte, des documents d'identité, des plaques d'immatriculation, etc.

Très important également : toujours demander à une personne si elle est d'accord d'être filmée avant de le faire et de diffuser son image sur les réseaux sociaux.

Julie FIARD

Athena n°349 – Novembre-Décembre 2020

2021 : ce qui va changer sur le Web

Les changements imposés par l'année 2020 sont visibles dans tous les aspects de notre quotidien. Nos vies ont été modifiées. En à peine une année, nos comportements se sont ancrés dans le numérique plus qu'en 10 ans. Nous contraignant à utiliser Internet pour satisfaire nos besoins élémentaires : comme faire les courses, voir nos proches. Obligeant nos enfants à suivre l'école en ligne plutôt qu'en classe avec leurs instituteurs et camarades, nos aînés à voir leur famille à travers un écran. Nous imposant parfois, souvent pour certains, cette intrusion de la caméra dans nos intérieurs. Dans nos vies professionnelles, le télétravail, souvent décrié ces dernières années, est devenu la figure imposée.

Notre réalité actuelle est et devient le numérique. La phase de surprise passée, nous sommes désormais à la phase d'adaptation. À quels changements devons-nous nous attendre en 2021 ? Car le numérique est aujourd'hui ancré dans notre quotidien et l'on ne pourra pas revenir en arrière.

En tant que consommateur

En 2020, le monde s'est mis à l'arrêt pour un temps. Le temps justement : une fameuse denrée rare dont la plupart d'entre nous manque souvent. 2020 nous a offert l'opportunité d'en avoir plus qu'habituellement, nous interdisant de vaquer à nos occupations comme nous avons l'habitude de le faire.

Notre attitude de consommation sur le Net a par conséquent changé, l'urgence s'est transformée en attention. C'est ce que démontrent les chiffres de l'enquête *BeCommerce*, dans le courant du 1^{er} trimestre 2020. On observe une baisse des dépenses en ligne alors même que les acheteurs étaient plus nombreux par rapport à 2019 sur cette même période. Pas moins de 117 000 belges se sont lancés pour la première fois dans des achats en ligne. Dix pourcents d'entre eux pensent poursuivre cette nouvelle habitude de consommation après la crise.

Aujourd'hui, on prend le temps et on fait plus attention à ce que l'on achète : la provenance du produit, sa fabrication, les frais de livraison, etc. Consommer en ligne ne rime plus forcément avec les géants de la consommation comme *Amazon*. Il est désormais très facile

et accessible pour les petites et moyennes entreprises, pour les artisans et les commerçants de développer une boutique en ligne grâce à des outils comme *shopify* ou encore, pour ne citer qu'eux parmi les nombreuses solutions existantes, *woocommerce* pour *WordPress*. La création de sites e-commerce a littéralement explosé en 2020.

De notre côté, celui des « clients », nous devenons plus attentifs à l'entreprise qui fabrique les produits qui nous attirent. Ainsi, nous sommes devenus réticents à acheter à une entreprise s'il y a un manque de transparence. Le « pourquoi » de la mission que s'est donnée une société devient important pour le consommateur. Ces informations, que l'on retrouve souvent dans les pages « à propos » et « qui sommes-nous », devraient figurer systématiquement sur les sites Web afin de répondre aux attentes grandissantes des consommateurs en ligne. Qui souhaitent :

- connaître l'histoire de la marque
- pouvoir identifier ses produits et ses services
- connaître l'équipe
- découvrir parfois même les coulisses
- connaître le parcours d'achat et l'expérience client grâce à des avis détaillés d'autres clients.

Aujourd'hui, les informations ci-dessus sont, sinon requises, fortement plébiscitées.

Si en tant que consommateurs, nous avons le « nouveau besoin » d'être documentés encore plus en profondeur, c'est en grande partie à cause des réseaux sociaux. Grâce à leurs applications permettant de faire des vidéos et photos à partir de son smartphone et surtout, de les partager rapidement, il devient difficile de trouver « des excuses » pour ne pas documenter son entreprise et offrir ces informations aux consommateurs.

Un autre changement dans la consommation en ligne est que nous attendons d'être considérés comme des êtres uniques. Chaque être humain est unique et les consommateurs du Web veulent logiquement être reconnus comme tels. Ils attendent qu'un produit réponde en tous points à leurs besoins, que l'on soit à leur écoute et qu'un service-client soit disponible, réactif et force de proposition. Finies les heures interminables au téléphone avec une machine à numéro dans l'attente de pouvoir parler à un conseiller déshumanisé. L'échange humain devient indispensable et là encore, les réseaux sociaux jouent tout leur rôle. Une société qui a un compte *Facebook* et/ou *Instagram* se doit de répondre à ses clients très rapidement, les systèmes de messagerie instantanée incitent les consommateurs à envoyer des messages directs aux entreprises peu importe le moment, soir et/ou week-end. Cela ne veut pas dire que le service-client se doit d'être disponible tous les jours 24h/24. Il est important, dans ce cas précis, que l'entreprise fixe alors un cadre et le communique clairement à ses clients.

Pour aller plus loin : l'application de messagerie *Whatsapp* a bien compris les nouveaux besoins des consommateurs en matière de service client et propose de plus en plus de services aux entreprises, comme interagir en toute simplicité avec ses clients, présenter ses produits et services ou répondre à leurs questions tout au long de leur expérience d'achat.

Du côté des entreprises souhaitant développer leurs activités en ligne : une plateforme e-commerce attrayante ne suffira plus en 2021. Les consommateurs du Web attendent une interaction directe, un parcours client agréable et distrayant, une expérience client enrichissante et personnalisée.

Vers un contenu de qualité

Si 2020 s'est plutôt présentée comme l'année du *junk* contenu (peu valable), 2021 se dirige incontestablement vers celle d'un contenu de qualité.

Confinement oblige, 2020 a contribué à ce que le Web nous propose toujours et encore plus de contenu en tout genre. Nous en parlions dans le précédent numéro, l'application *TikTok* par exemple, a été installée 315 millions de fois dans le courant du 1^{er} trimestre 2020 – soit le plus grand nombre de téléchargements pour une application en un trimestre. Pour rappel, *TikTok* permet de créer et de visionner des vidéos à la chaîne ne durant pas plus de 60 secondes. En 2021, les consommateurs de contenu en ligne, lassés certainement de tout ce bruit que fait l'information numérique – communément appelée infobésité – se tournent de plus en plus vers des contenus de qualité, qui les intéressent et qui leur correspondent.

Les jeunes entre 25 et 34 ans consomment l'information directement sur *Facebook*, qui reste le réseau social le plus utilisé. Pour le plus grand plaisir de son algorithme puissant, qui suggère ainsi des contenus adaptés à notre communauté d'appartenance, déterminée en fonction des informations que nous diffusons à longueur de journée sur nos profils dits « privés ». *Twitter* séduit encore un peu la tranche des 30 – 49 ans mais est en perte de vitesse. Quant à *Instagram*, *Snapchat* et *TikTok*, elles attirent davantage les moins de 18 ans.

Mais que nous a appris 2020 sur la façon dont nous aimons consommer l'information sur Internet ? Hormis les courtes vidéos sur *TikTok* dont le format convient apparemment à l'ensemble de la planète, les « live » ont fait une belle percée et deviendront sans aucun doute monnaie courante en 2021. Nous en parlions au début de notre article, les acheteurs du Web, comme les consommateurs d'information en ligne, apprécient d'être reconnus pour ce qu'ils sont, des êtres uniques qui pensent, parlent et communiquent. Le *live* offre la possibilité de communiquer « en direct » avec son ou ses interlocuteurs par le biais de messages que l'auteur peut lire instantanément. Ce qui permet de poser des questions et recevoir les réponses en direct. Son côté spontané et authentique en fait un outil de contenu pertinent et apprécié. La possibilité de faire des *live* directement sur son mur – l'espace dédié à son propre contenu sur la plupart des réseaux sociaux – est offerte par les applications *Facebook*, *Instagram* et *Snapchat*.

Un autre bouleversement consécutif à la pandémie est le retour de l'écriture et la lecture. Plus de temps au quotidien a créé pour certains une opportunité de (re)lire ! Ainsi, les consommateurs d'information et de contenu en ligne sont plus enclins à consulter des articles de fond, même sur écran. L'offre de presse numérique est conséquente et presque toute la presse papier est disponible numériquement. La demande est fortement orientée vers une grande qualité de l'écrit et de textes engageants. La newsletter est encore d'actualité, si tant est que son contenu ne soit pas orienté vente mais plutôt informations et articles de fond.

L'audio a également retrouvé des couleurs ! Notamment les fameux podcasts. Sur le marché de l'Internet depuis de nombreuses années, le podcast (service audio à la demande) s'apparente à une émission de radio en ligne – sous forme d'épisodes et de thématiques – que l'on peut écouter quand on le souhaite à partir de n'importe quels appareils numériques et plateformes de podcasts (Apple Podcasts, Spotify, Deezer, Soundcloud, Podcast Addict...). Fin février 2020 s'est tenue la première édition du Brussels Podcast Festival qui a récompensé 3 podcasts belges, <https://urlz.fr/eML9>.

Comment trouver et écouter les podcasts qui vous intéressent :

<http://podmust.com/fr> : la plateforme Podmust permet de découvrir de nombreux podcast selon vos goûts et envies

<http://radiovo.re/home?tag=lecture> : classe les podcasts par thématique.

Quelques podcasts belges à découvrir :

- Le podcast de l'humoriste, Fanny Ruwet :
<https://www.jaimebienquantuparles.com/les-gens-qui-doutent>
- Les journalistes Ivan De Vadder (VRT) et Alain Gerlache (RTBF) créent des ponts entre la Flandre et la Belgique francophone :
https://www.rtf.be/lapremiere/emissions/detail_plan-b?programId=14989
- Des histoires humaines sur Twitter. La podcasteuse Anouk Perry s'intéresse aux femmes et aux hommes qui s'expriment sur le réseau social :
<https://www.bingo.audio/>
- Podcasts de conseils littéraires proposés par le studio Louie Media :
<https://louiemedia.com/le-book-club>

Travail et enseignement revisités

Le télétravail a fait irruption dans nos vies professionnelles là où certains ne l'attendaient pas. Depuis de nombreuses années, les entreprises dites modernes commencent à démocratiser le travail à la maison, quelques jours par semaine/mois... Les principaux avantages étant une réduction des temps de trajet, un besoin d'espaces de bureau moindre et une plus longue concentration grâce à moins de distraction.

Certaines entreprises ont dû faire face à des urgences, comme de faire travailler leurs salariés autant que possible alors même que leurs conditions de travail ne le permettaient pas (connexion Internet, matériel) ; et puis d'autres ont créé des opportunités et profité du moment pour réinventer leur manière de travailler, ainsi que celles de leur personnel. Le télétravail, rendu obligatoire au plus fort de la pandémie, est devenu une pratique courante, si bien que certains salariés ne sont pas retournés au bureau entre les confinements. Des dispositifs ont dès lors été mis en place visant à respecter certaines règles et consignes pour les homeworkers, que vous pouvez consulter via le site : <https://www.teletravailler.be/>

Ce fût un challenge pour certains, travailleurs et élèves, de se voir imposer ces nouvelles pratiques, de devoir intégrer de nouvelles technologies pour travailler (les fameuses visioconférences, les applications de gestion de projet à intégrer en urgence,...), d'accepter de nouvelles conditions de travail plus ou moins flexibles et de trouver des avantages dans la situation que nous avons vécue avec les enjeux familiaux que celle-ci nous a imposés: conjoint également en télétravail, enfants à la maison, école à la maison et en ligne...

Et ce que l'année 2020 nous a malheureusement aussi appris suite au télétravail imposé et à l'école à distance, c'est qu'il existe bel et bien une fracture numérique en Belgique, notamment parmi les élèves belges francophones. Un élève sur 5 n'a pas accès à un ordinateur chez lui ; et parmi les 80% plus chanceux, nombreux sont ceux à devoir partager le matériel informatique avec leurs parents ou leurs frères et sœurs. C'est une réalité : tout le monde n'a pas encore accès à Internet de façon égale. Ceci ne concerne pas seulement le matériel informatique mais également les outils permettant de travailler convenablement, comme un bureau calme, isolé et aménagé de façon ergonomique dans son habitation. De

nombreuses associations essaient de pallier cela en récupérant du matériel de bureau pour le redistribuer mais ceci n'est pas suffisant. 2021 se doit d'être l'année vers une égalité des outils informatiques pour tous.

Les enjeux auxquels nous avons fait face en 2020 ont totalement changé notre monde. L'humain, la confiance et les valeurs d'entraide et de partage ont retrouvé une place centrale dans nos vies. La durabilité devient essentielle pour tous. Le Web a révélé ses atouts et nous l'avons accepté, le numérique fait désormais partie intégrante de nos vies. À nous d'en faire un allié de choix dans nos vies.

Julie FIARD
Athena n° 350 – janvier-février 2021

Tous fous de podcasts ?

Avec plus de 75 millions de téléchargements enregistrés au mois de juin (selon les statistiques de Médiamétrie), les formats éclectiques de podcast natifs conquièrent de plus en plus le cœur des Français.

« *Trouver sa voix.* » C'est la bannière sous laquelle la Gaîté Lyrique a accueilli la troisième édition du Paris Podcast Festival, du 15 au 18 octobre. Comme si l'évènement organisé par Les Écouteurs, jeune association fondée par Thibaut de Saint-Maurice (professeur de philosophie et chroniqueur pour France Inter) et Pierre Sérurier (journaliste) en 2017, posait un nom sur les mutations cycliques connues par ce nouveau média au cours des dernières années.

Son utilisation a encore évolué en 2020, les podcasteurs et les auditeurs cherchant plutôt à cibler les types de contenus avec lesquels ils ont le plus d'atomes crochus. Et avec une hausse des téléchargements (boostée par le facteur confinement) de 29 % en un an d'après Médiamétrie, le podcast n'en est plus à ses premiers pas. « On est dans l'effervescence, et le podcast est de moins en moins un média émergent mais un vrai phénomène culturel », explique Nina Cohen, directrice adjointe du festival.

Une liberté de forme et de fond

Une étude du CSA menée avec Havas en 2020 révèle qu'aujourd'hui, plus de 5,3 millions de Français écoutent des podcasts natifs au moins une fois par semaine, alors qu'ils n'étaient que 3,4 millions en 2019. Un engouement qui toucherait particulièrement un public jeune (18-34 ans) et citadin. Pour la ferveur de podcasts et festivalière qu'a d'abord été Nina Cohen avant de rejoindre l'aventure du festival en 2018, cet univers est comparable au FarWest : « Une mesure d'audience solide commence seulement à être instaurée, mais les statistiques démontrent bien que le podcast se met à rentrer dans les codes communs de la culture. On en est à un stade où on essaye de définir et d'encadrer encore plein de choses. »

Serait-on en train d'assister à une ruée vers l'or de ces nouveaux médias ? Les choses semblent aller dans ce sens, constate Nina, qui évoque la création d'une pléthore « d'éléments sur la monétisation du format » via les plateformes d'écoute, à laquelle la manifestation accorde un espace de discussion et des masters class afin « d'accompagner le traçage de cet écosystème » naissant.

Le succès du format et la fidélisation grandissante de l'auditoire seraient avant tout liés à sa « liberté de forme et de fond », selon la directrice adjointe du Paris Podcast Festival, donnant

encore une fois raison aux analyses du CSA. « C'est très intimiste, très proche et très réel », explique l'humoriste El Mehdi Boutaleb, qui a lancé son podcast *Moi, l'étranger !* il y a sept mois pour raconter ses aventures d'expatrié marocain en immersion dans un Paris tout en complexité. Nominé dans la catégorie francophone du festival 2020, le jeune homme habitué aux salles de spectacle y voit une manière d'appréhender un autre public et de développer de nouvelles formes de narration. « On n'est pas interrompu, contrairement à la scène où il y a des aléas : les gens rigolent ou pas, ils interviennent... Avec le podcast, la personne qui écoute a une approche passive, sans réciprocité directe. C'est un autre exercice, même pour moi, en tant que podcasteur indépendant, parce que ça me permet de toucher les gens autrement. »

Synonyme d'authenticité et de proximité pour la majorité des auditeurs, le podcast représente « une manière de s'ouvrir à d'autres horizons, d'entendre d'autres voix. C'est communautaire. Et, finalement, on observe que le personnel raconte l'universel », conclut Nina Cohen.

Outre le ton moins conventionnel que celui des émissions radio ou télé, de plus en plus recherché par les Français, le média semble répondre aux carences laissées par un mode de vie active laissant peu de place aux loisirs. « Il permet de faire plein de choses en même temps », décrit El Mehdi, qui le perçoit comme la manière parfaite de joindre l'utile à l'agréable en 2020. « Par exemple moi, j'adore faire le ménage ou la vaisselle en écoutant un podcast. Par contre, regarder une vidéo sur YouTube, ou un format avec des images, c'est beaucoup plus compliqué. » Une réponse à la sursollicitation physique ?

La bonne formule ?

Le champ des possibles du format ne lui porterait-il pas défaut ? En dépit de l'intérêt qu'il génère, 47 % des auditeurs déclarent rencontrer fréquemment des difficultés à trouver les contenus qui les intéressent, toujours d'après l'étude menée par CSA. Pour David Commeillas, cocréateur du podcast *Beatmakers* (produit par Arte Radio), il n'y a pas de recette miracle pour capter l'attention de l'auditeur. L'ADN du podcast étant directement lié à la pluralité des options, il s'agit avant tout « de raconter une histoire qui fonctionne ». Et pour le journaliste, « ça peut aussi juste être dans la qualité de l'enregistrement ». Faisant référence au podcast *Amazônia* de Félix Blume, dont le parti pris est l'absence de voix afin de laisser vivre les sons captés dans la forêt, il explique « qu'il y a une vraie narration dans la manière dont sont amenées les sonorités, et comment elles ont été enregistrées ».

Un point sur lequel le rejoint le musicien Karim Bourouaha, récompensé lors du festival pour sa composition de la bande originale du podcast *Dianké*. En pointilleux mélomane, il considère que le bon podcast-fiction est la combinaison « d'une bonne voix, d'une histoire dans laquelle l'auditeur doit pouvoir s'imaginer, un bon rythme, une haute qualité des arrangements sonores et de la musique ». Il compare l'importance de la dimension musicale du format au rôle que celle-ci joue dans le cinéma : « Certains films sont devenus de grands films grâce à la musique. Elle donne une seconde vie au récit et doit être bien pensée, en s'avérant parfois discrète, modeste, ou en prenant complètement l'ascendant. »

Pour 92 % des auditeurs, le podcast a l'avantage d'éveiller la curiosité en sollicitant l'imaginaire. Pour David Commeillas, l'essentiel se joue dans la narration : « Une belle histoire bien racontée, ça fait un bon podcast. Après, il y a mille façons de bien la raconter. » L'approche de nouvelles formes narratives sera-t-elle une des thématiques phares abordées en 2021, lors du prochain Paris Podcast Festival ? À suivre...

Les plateformes d'écoute

SPOTIFY

Appréciée pour sa méthode de classification des musiques par playlists, l'appli la propose également pour les podcasts. L'interface est simple d'utilisation et répertorie quelque 700000 émissions en fonction des tendances d'écoute, mais aussi de leur thématique.

DEEZER

Connu pour le stream musical, l'application s'avère également pratique pour l'écoute de podcast natifs ou replays d'émission. Offrant des répertoires par collection, par durée ou selon les affinités, la plateforme propose aussi ses propres séries de contenus originaux.

POCKET CASTS

Le point fort de cette application réside dans le téléchargement automatique des podcasts, qui permet à l'utilisateur de consommer son contenu même hors connexion. En dehors de cet aspect, l'appli ne diffère pas des plateformes classiques.

Les podcasts High-Tech

Le rendez-vous Tech

L'autoproclamé « podcast francophone de référence qui synthétise et simplifie toute l'actu Tech », propose des émissions d'un peu plus d'une heure. Au programme, un décryptage des événements phares de la sphère technologique, avec l'intervention de spécialistes, mais aussi des éditions spéciales sur des thématiques plus vastes.

Café Craft

Sous le slogan « Explorons les problèmes humains de la Tech », le podcast aborde les nouvelles technologies et leur influence. Petite particularité : l'angle d'approche de l'actualité est le développement personnel comme outil de résilience afin de mieux vivre la fulgurance des avancées et leur impact dans la société.

Le Super Daily

Comment fidéliser ses clients et les transformer en ambassadeurs sur Facebook ? Quelles sont les dernières fonctionnalités que prodiguent les récentes mises à jour d'Instagram ? Toutes les réponses sont à retrouver dans ce podcast. Focalisé sur les réseaux sociaux, Le Super Daily analyse, dans des épisodes d'une vingtaine de minutes, l'actualité social média, et donne des conseils pour mieux gérer tous leurs nouveaux paramètres.

Nawal BENALI
Magazine 01Net n° 940 – du 4 au 24 novembre 2020

INFORMATION

La Louvière : la bibliothèque recherche des voix pour lire des livres aux aveugles et malvoyants

Les candidats peuvent ainsi prêter leur voix à des auteurs et autrices.

C'est un projet qui se veut véritablement inclusif. En effet, la bibliothèque provinciale de La Louvière recherche actuellement des candidats désireux de poser leurs voix sur des livres destinés aux personnes aveugles ou malvoyantes. Une fois enregistrés, ces CD profiteront à la Ligue Braille, Eqla et La Lumière, trois bibliothèques spécialisées pour ce public.

« Les personnes qui se manifestent pour participer à ce projet sont soumises à un test, réalisé via un logiciel mis à disposition par les trois bibliothèques en question », explique Véronique Janzyk, responsable de la communication pour la province de Hainaut. « Les candidats sont invités à lire un texte d'environ une page et demie. »

Un comité de sélection juge alors la qualité de l'exercice en tenant compte de la manière de lire, du rythme, du ton, etc. *« Une liste d'ouvrages est proposée mais les lecteurs sont aussi invités à proposer des textes qu'ils auraient l'envie de lire. »* Les possibilités sont pour le moins infinies car à ce jour, encore trop peu d'ouvrages du genre sont disponibles.

« Nous avons été sensibles au projet parce que l'une des missions de la bibliothèque consiste à aller vers des publics ayant peu ou pas d'accès à la lecture », poursuit Véronique Janzyk. « Nous travaillons déjà avec les CPAS, par exemple, nous sortons des murs de la bibliothèque pour rencontrer des personnes plus fragilisées dans les milieux associatifs, nous allons faire la lecture dans les maisons de repos, nous avons un service de portage de livres à domicile, ... »

Bref, les initiatives ne manquent pas pour tenter de ne délaissier personne. *« Nous avons également une série de collections imprimés en gros caractères et de livres audios, et nous tentons de développer davantage le livre numérique, qui offre la possibilité de choisir la taille des caractères. »* À peine relayé, le message est semble-t-il déjà bien passé auprès de lecteurs potentiels.

« Nous avons déjà reçu une vingtaine de demandes, auxquelles il faut ajouter les demandes qui ne transitent pas par nous. Je pense qu'il y a une demande des deux côtés : des gens qui ont l'envie de lire et de partager, et de l'autre des personnes qui ont besoin de ces aides pour en profiter. » Avec des milliers de livres publiés chaque année, le choix ne manque pas. Car si les classiques de la littérature sont évidemment concernés par ce projet, les nouveautés le sont tout autant.

<https://www.dhnet.be/regions/centre/la-louviere-la-bibliotheque-recherche-des-voix-pour-lire-des-livres-aux-aveugles-et-malvoyants-6038c50d7b50a62acf6373e5#.YDyj734ewUg.facebook>

Rédactrice en chef :

Souad BOUROUA

Comité de rédaction :

Souad BOUROUA
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