

# NEWS HVFE ASBL

Belgique-Belgie  
PP  
6180 Courcelles  
P/301109

Périodique trimestriel n° 132 – Juin 2021



Nouvelles messageries instantanées

Smartphone, 10 choses à savoir pour éviter la panne sèche



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

## SOMMAIRE

<b>EDITORIAL</b> .....	<b>1</b>
<b>INTERNET</b> .....	<b>2</b>
Nouvelles messageries instantanées.....	2
<b>MEDECINE CONNECTEE</b> .....	<b>6</b>
La première femme bionique de France - interview .....	6
<b>TECHNOLOGIE ET ENVIRONNEMENT</b> .....	<b>8</b>
Manta à l'assaut des plastiques .....	8
<b>INFORMATIQUE</b> .....	<b>9</b>
Sur Twitch, ils font (peut-être) la télé de demain - interview .....	9
<b>NOUVELLES TECHNOLOGIES</b> .....	<b>11</b>
Smartphone, 10 choses à savoir pour éviter la panne sèche .....	11
<b>AU CŒUR DU HVFE</b> .....	<b>15</b>
Lasagnes aux courgettes et feta .....	15
Salade d'été.....	16
Gâteau glacé aux fraises et chocolat .....	17

« Les articles n'engagent que leur auteur. »

## EDITORIAL

**Chère Lectrice,  
Cher Lecteur,**

C'est avec grand plaisir que je vous retrouve pour ce nouveau numéro du NEWS, votre trimestriel qui traite des nouveautés technologiques adaptées aux déficiences visuelles et de l'actualité de l'asbl HVFE, active auprès d'un public composé de personnes aveugles et gravement malvoyantes.

Tout d'abord j'aimerais remercier les membres effectifs de notre Association qui, pour la seconde fois, ont dû s'adapter à une Assemblée générale en ligne. Grâce à leur bonne volonté, cette Assemblée s'est déroulée sans encombre une fois encore !

Grâce à l'avancée de la campagne de vaccination, nous reprenons les cours au centre de Courcelles le 1<sup>er</sup> septembre 2021. Le port du masque, la distanciation et la désinfection des mains resteront obligatoires jusqu'à nouvel ordre.

Néanmoins, nous comprenons que cette reprise à 100% soit source d'inquiétude pour certains d'entre vous : sortir à nouveau, prendre les transports en commun, côtoyer la foule est devenu assez anxiogène...

C'est pourquoi, nous avons prévu une période de transition qui permettra, à ceux qui en font la demande, de poursuivre les cours à distance pendant une période déterminée. Nous restons cependant persuadés que les cours en « présentiel » restent les plus efficaces.

Et en attendant de nous retrouver gaiement autour d'un café à la pause, je vous propose de découvrir comment prolonger l'autonomie de la batterie de votre smartphone (page 11) et la formidable aventure de Priscille Deborah, la première femme bionique de France (page 6). Parce qu'il n'y en aura jamais assez, soyez imbattable sur les nouvelles messageries instantanées (page 2) et, comme à son habitude, Souheila nous propose 3 recettes gourmandes d'été en page 15.

La situation sanitaire s'améliore et les vacances approchent à grands pas ! J'espère sincèrement que vous pourrez en profiter dans les meilleures conditions.

À bientôt et bonne lecture !

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

---

# INTERNET

## Nouvelles messageries instantanées

---

Utilisez-vous encore le service de SMS fourni avec votre forfait de téléphonie mobile ? Nous sommes connectés en permanence, que ce soit grâce aux réseaux wifi de nos habitations ou des lieux que nous fréquentons, ou grâce à la 4G (bientôt 5G). Utiliser une connexion Internet sur son smartphone permet d'avoir accès à différents moyens de communication et d'envoyer tout type de messages : texte, vocal (ce que ne permettent pas les SMS), photos et vidéos (souvent source de frais supplémentaires quand nous les envoyons via le service de messagerie de notre abonnement téléphonique – on se souvient des MMS). Voici une liste non exhaustive des plus connues : Whatsapp, Viber, Wechat, Messenger (messagerie instantanée de Facebook) ou encore, toutes celles liées aux applications mobiles : Instagram, Snapchat, etc.

Depuis quelques mois, on voit fleurir sur le marché de nouvelles applications qui viennent clairement faire bouger les lignes face à nos applications habituelles, qui s'étaient jusqu'alors largement imposées dans nos quotidiens. Dans cet article, nous allons vous présenter leurs avantages.

### ***Les applications de messageries instantanées***

Pourquoi de nouvelles applications de messagerie instantanée rencontrent-elles un tel succès alors que l'offre sur le marché est déjà très importante ? Voici quelques réponses possibles :

- leur facilité d'utilisation ;
- le côté « user friendly », convivial qui manque parfois à certaines messageries qui n'ont pas changé leur interface depuis longtemps ;
- la confidentialité ;
- et surtout, élément qui semble revenir le plus fréquemment, l'utilisation des données des utilisateurs !

Depuis le début de cette année, 2 applications de messagerie instantanée quasi-inconnues du grand public, Telegram et Signal, ont gagné des parts de marché impressionnantes, au détriment d'une autre en particulier, largement utilisée par beaucoup d'entre nous : Whatsapp. Qui a perdu plusieurs millions de clients en raison de nouvelles conditions d'utilisation.

Pourquoi ces changements de conditions ? On se rappelle que Facebook détient Whatsapp depuis 2014. Début 2021, cette dernière a demandé à ses utilisateurs (2 milliards environ) d'accepter de nouvelles conditions d'utilisation, qui impliquent que certaines des données personnelles soient dorénavant partagées avec la maison-mère, Facebook. On se rappelle également la façon dont le réseau social construit son empire : en accumulant une quantité impressionnante d'informations personnelles sur ses utilisateurs afin de cibler au mieux les annonces publicitaires des entreprises qui le paient pour diffuser de la publicité au sein de son réseau.

Sur son blog dédié précisément à répondre aux questions de ses utilisateurs (<https://urlz.fr/f8GH>), et notamment à celles concernant l'utilisation de leurs données, Facebook dément et précise que les nouvelles conditions d'utilisation de Whatsapp concernent essentiellement Whatsapp pro et donc les entreprises. Ce communiqué n'a pas

eu l'effet escompté et des millions d'utilisateurs ont quitté l'application et se sont mis en quête d'un service moins amateur de données personnelles.

**SIGNAL : <https://signal.org/fr/>**

Cette nouvelle application mise sur le marché en 2014 et développée par l'ASBL Signal Foundation, est considérée comme l'une des alternatives les plus sécurisées à WhatsApp. Preuve en est qu'elle a été téléchargée 47 millions de fois entre le 4 et le 17 janvier selon l'institut Sensor Tower (source : RTL.be).

Rien de neuf sous le soleil, Signal est une application gratuite permettant de communiquer (appels vocaux et vidéo, messages texte ou photos, vidéos, partage de liens, ...) comme toutes les autres applications de messagerie instantanée.

À la différence qu'elle le fait de façon chiffrée « de bout en bout » et sécurisée afin d'apporter un maximum de confidentialité à ses utilisateurs. Signal est également distribuée comme logiciel libre (open source) sous la licence GPLv3, et est disponible sur Windows, macOS et Linux, en tant que complément de l'application mobile.

Nous l'avons bien compris, ce qui fait la popularité récente de Signal est le respect de la confidentialité de ses utilisateurs et la collecte minimale de leurs données personnelles. De nombreuses personnalités et instances recommandent d'ailleurs d'utiliser Signal. C'est le lanceur d'alertes, Edward Snowden (<https://twitter.com/snowden>), qui a été dans les premiers à en faire la promotion auprès de ses 4,6 millions d'abonnés sur Twitter. L'on compte aussi parmi ses adeptes, Elon Musk, le célèbre patron de Tesla, ainsi que la Commission européenne, qui invite son personnel à l'utiliser pour communiquer avec l'extérieur.

### **Comment utiliser l'application ?**

Tout simplement comme vous le faisiez jusqu'à présent avec les autres applications de messagerie ! Si vous n'en avez jamais utilisé jusqu'à maintenant, voici un mode d'emploi pour utiliser Signal.

Rendez-vous sur le site : <https://signal.org/fr/download/> ou directement dans le store de votre smartphone ou tablette :

Play store : <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.thoughtcrime.securesms>

Apple store : <https://apps.apple.com/us/app/signal-private-messenger/id874139669>

Outre l'application smartphone/tablette, Signal propose également une version ordinateur, ce qui s'avère très pratique et devient de plus en plus courant quand on travaille en équipe. Les mails commencent à perdre de leur superbe et de plus en plus de professionnels préfèrent l'utilisation des messageries instantanées au mail ; celles-ci apportent une facilité d'utilisation et un cadre moins formel, ce qui permet parfois d'être plus efficace.

### **Ce qu'il faut savoir :**

- L'application ne fonctionne que si elle est liée à un numéro de téléphone. C'est à peu près tout ce que l'on va vous demander lors de votre inscription en plus de vos nom et prénom. Une fois inscrit(e), l'application vous signalera les contacts de votre répertoire qui utilisent Signal. Vous pouvez également choisir une photo de profil.
- Les messages textes, vocaux et vidéos sont chiffrés à partir du moment où vous les envoyez à une autre personne qui utilise l'application. Attention sur Android, il est possible d'utiliser Signal comme la messagerie instantanée globale de votre

téléphone, auquel cas vous pourrez l'utiliser pour envoyer des sms sans forcément que le destinataire n'utilise Signal. En revanche, dans ce cas précis, le sms ne sera pas crypté.

- Pour lancer un appel vidéo ou audio chiffré, il suffit d'utiliser les boutons d'appel téléphone ou caméra. Pour un appel vidéo, l'application vous demandera d'avoir accès à la caméra de votre téléphone.
- Il est possible de créer des conversations de groupe chiffrées. Pour ce faire, cliquez sur le crayon en haut à droite afin d'accéder au menu. Cliquez ensuite sur « nouveau groupe » et ajoutez les contacts qui utilisent Signal en les cherchant via la barre de recherche par leur nom ou numéro de téléphone. Donnez un nom à votre groupe et validez-le. Vous pourrez par la suite, si vous le souhaitez, modifier les informations liées au groupe.
- Si vous êtes dérangés par les notifications de l'application, ce qui peut arriver, surtout dans les groupes, n'hésitez pas à les mettre en sourdine en cliquant sur le nom de la conversation (en haut) puis en sélectionnant « Sourdine » et « désactivé ». Vous pouvez choisir pour combien de temps vous souhaitez laisser les notifications en sourdine.
- Le petit truc en plus de Signal, à l'instar de Snapchat, est la possibilité d'envoyer des messages éphémères. Attention cependant, cette éphémérité n'empêche pas les captures d'écran... Comment activer ce mode ? Faites comme si vous alliez envoyer un message à un contact, cliquez sur son nom pour accéder au menu des fonctionnalités. Sélectionnez « messages éphémères » et le délai de lecture qui vous convient. Suite à ce paramétrage, une notification apparaît dans la conversation afin de prévenir votre interlocuteur.
- Signal permet également de créer un lien de groupe afin de pouvoir le partager avec les personnes concernées et ainsi éviter de devoir les inviter une par une. Seuls les administrateurs de groupe sont en mesure de créer ce lien.

### ***TELEGRAM <https://telegram.org>***

Telegram, application de messagerie instantanée russe créée en 2013 par les frères Nikolaï, est également libre et open source sous licence GPLv3, disponible sur appareils mobiles et ordinateurs.

### ***Voici quelques astuces d'utilisation :***

- Vous pouvez choisir qui peut voir votre numéro de téléphone : tout le monde, seulement vos contacts ou personne.
- Vous pouvez partager votre localisation avec vos contacts. Ce qui peut être utile lorsque vous avez rendez-vous par exemple. Pour connaître la position de vos amis, vous devez autoriser l'application à accéder à la vôtre. Vous avez le choix de la durée de localisation.
- Pour ceux qui tiennent à l'orthographe, vous pouvez ici modifier un message après l'avoir envoyé. Une notification permettra à votre interlocuteur d'en être informé.
- Une autre option de Telegram : la possibilité d'épingler un message en haut d'une conversation. Un petit plus pour les échanges professionnels de groupe afin de

mettre en évidence un événement important ou urgent. Il est possible d'activer cette fonctionnalité uniquement pour vous, votre contact ou votre groupe de contacts.

- Telegram s'est beaucoup inspirée de Twitter pour ce qui est de l'ajout de # (hashtags) à votre conversation, qui permettent de retrouver facilement et rapidement les messages dans lesquels vous les avez utilisés.
- Vous avez accès à des bots (robots), avec lesquels vous pouvez discuter directement afin de trouver des informations rapidement. En voici quelques-uns :
  - **@vid** : pour la recherche de vidéos (via YouTube)
  - **@imdb** : pour la recherche d'informations sur les films
  - **@bing** : pour la recherche d'images
  - **@stickers** : pour savoir comment créer ses propres stickers
  - **@wiki** : pour la recherche d'informations (via Wikipedia).

**THREEMA <https://threema.ch/fr>**

THREEMA, créée en 2012, est une application suisse qui compte 5 millions d'utilisateurs. À la différence de toutes les autres, elle fonctionne sans utiliser de numéro de téléphone spécifique mais vous octroie un identifiant. Contrairement à de nombreuses autres applications sécurisées, son utilisation ne nécessite aucune information de la part de l'utilisateur au moment de l'inscription.

Il semblerait que nos habitudes de communication changent ou sont sur le point de changer avec l'arrivée sur le marché d'applications plus respectueuses et plus adaptées à nos besoins de sécurité et de propriété de nos données personnelles. Et vous, êtes-vous prêts à changer vos habitudes de communication ?

**Julie FIARD**  
**Athena n°351 – Mars-Avril 2021**

---

## La première femme bionique de France - interview

---

Super Jaimie existe. Nous l'avons rencontrée. Priscille Deborah est la première Française à bénéficier d'un bras bionique. Une aventure qu'elle relate dans *Une vie à inventer*, le livre qu'elle vient de publier.

Priscille Deborah a perdu ses jambes et son bras droit il y a quinze ans, après s'être jetée sous les roues d'un métro. Elle avait alors 31 ans. Mais c'est une femme métamorphosée que nous avons rencontrée. Car celle que d'aucuns surnomment désormais « Super Jaimie » est aujourd'hui dotée, elle aussi, d'un bras bionique. L'aboutissement d'une véritable reconstruction psychologique et physique qu'elle raconte dans son nouveau livre, *Une vie à inventer*. L'occasion pour elle, également, de nous montrer comment la technologie change le regard sur le handicap.

**01NET : Dans votre livre, vous racontez votre reconstruction – votre « chemin de renaissance », écrivez-vous – mais vous cherchez aussi à délivrer un message. Quel est-il ?**

Priscille Deborah : Qu'il n'est jamais trop tard pour trouver un sens à sa vie, même lorsque celle-ci a été bouleversée par un événement, au point de ne plus jamais être comme avant. Au travers de mon expérience, je veux montrer que l'on peut trouver des outils pour s'adapter, se réinventer et réaliser ses rêves. On est toujours retenus par des peurs ou des obstacles, mais que l'on se crée souvent soi-même. Il faut les décortiquer pour s'apercevoir qu'ils ne sont pas insurmontables et essayer de vivre passionnément sans rien s'interdire.

**01NET : Pour vous, le handicap s'est avéré un atout dans votre travail de reconstruction. Comment l'expliquez-vous ?**

Priscille Deborah : Le handicap m'a effectivement permis de puiser en moi une force que je ne soupçonnais pas. Il m'a obligé à me battre pour l'essentiel et à me demander ce que je voulais faire de ma vie. De toute façon, c'était simple : soit je me laissais couler, soit je réagissais. Mais pour réagir, je devais trouver cette force-là. Finalement, je me suis aperçue que le cerveau dispose d'une formidable capacité d'adaptation et de rebond, à partir du moment où on lui dit que c'est possible.

**01NET : Mais votre bras bionique n'est pourtant arrivé qu'à mi-chemin de votre « renaissance » ...**

Priscille Deborah : Oui. Parce que je n'avais qu'une envie, dans un premier temps, c'était de retrouver absolument un minimum d'indépendance et d'autonomie. Parce que c'est juste insupportable de dépendre des autres pour la moindre chose. Si on m'avait proposé cette prothèse de bras au tout début de ma reconstruction, je pense que je n'aurais pas trouvé l'énergie de repartir dans deux ans de rééducation. Alors, c'est vrai que cette aventure médicale est arrivée dans un second temps. Elle s'est présentée après six ans de handicap, à un moment où j'avais plus de maturité et alors que je cherchais des solutions pour préserver mon bras encore valide.

**01NET : Vous soulignez qu'il s'agit avant tout d'une aventure collective. En quoi est-ce si important ?**

Priscille Deborah : Car c'est une expérience incroyable ! Tout à coup, je me suis retrouvée au sein d'une équipe où tout le monde était extrêmement motivé, enthousiaste et bienveillant. Je parle là de mes chirurgiens, de mon orthoprothésiste, de mon ergothérapeute, de mon centre de rééducation... Et puis j'ai pris conscience que nous allions dans le sens du progrès : j'œuvrais à la fois pour moi et pour les autres, pour tous ces patients qui rêvent aujourd'hui d'avoir eux aussi ce bras. Je dois dire que ces deux aspects sont devenus essentiels pour moi.

**01NET : Qu'est-ce qui a changé dans le regard des autres depuis que vous avez un bras bionique ?**

Priscille Deborah : Lorsque le handicap est visible, comme le mien, le regard des autres est vraiment pesant. On se retourne sur vous dans la rue et, la plupart du temps, soit on vous infantilise, soit on vous considère avec pitié. Vous ne pouvez pas sortir sans que l'on vous fasse une remarque. Mais c'est vrai que, tout à coup, avec ce bras bionique, les gens se sont mis à me regarder différemment, comme si je sortais d'un film de science-fiction, comme si j'avais un truc de plus qu'eux, alors qu'avant c'était l'inverse. J'ai même une amie qui, après avoir fini mon livre, m'a dit qu'on m'envierait presque.

**01NET : On imagine cependant que devenir une « Super Jaimie » n'est pas si simple ?**

Priscille Deborah : Effectivement, ce n'est pas magique. Tout d'abord parce que, dans le cas d'une amputation comme la mienne, au-dessus du coude, une opération chirurgicale est nécessaire pour récupérer les nerfs sectionnés et les réassocier à des muscles. En l'occurrence, dans mon cas, au biceps, au triceps et au brachial. Il faut ensuite attendre que les nerfs repoussent pour pouvoir positionner correctement les capteurs de l'emboîture de la prothèse. Enfin, la maîtrise du bras bionique nécessite une longue rééducation puisqu'il s'agit d'apprendre à contracter ses muscles correctement pour lui envoyer les bonnes commandes. Par exemple, c'est le triceps qui doit travailler pour ouvrir la main, et le biceps pour la fermer. Ma rééducation a duré deux ans.

**01NET : Contrôlez-vous maintenant votre prothèse sans y penser, ou presque ?**

Priscille Deborah : Aujourd'hui, oui. Mais mon cas est un peu particulier puisqu'il me manque un muscle pour contrôler la rotation de mon poignet. Par conséquent, je sollicite le même pour le tourner dans les deux sens, mais en le contractant plus fort pour aller vers la droite. Cela explique qu'il m'arrive encore parfois de me tromper, de le contracter trop fort et de faire faire un tour complet à ma main. Mais à part cela, si l'on me demande, par exemple, de fermer ma main, je le fais aussitôt sans avoir l'impression de donner un ordre avec mon cerveau.

**01NET : Dans votre activité d'artiste peintre professionnelle, votre main bionique se révèle-t-elle suffisamment précise ?**

Priscille Deborah : Finalement, je redessine maintenant de la main droite. Pour peindre, il faut que je trouve la technique, car j'ai du mal à tendre le bras, et quand j'y arrive, je ne fais plus ce que je veux avec ma main. Mais sinon, la précision n'est pas un problème. Ce n'est pas comme ça que je vois le dessin. L'artiste américain Cy Twombly disait qu'il faut faire émerger un dessin gaucher hors de l'emprise ordonnatrice de l'œil droit. Moi, je travaille vraiment de cette manière-là. Plus mon geste m'amène vers le hasard, plus cela m'intéresse. Donc cela m'intéresse quand ma prothèse crée des accidents et que, tout à coup, elle fait émerger des choses que je n'avais pas prévues.

**01NET : Dans votre livre, vous soulevez le problème de la prise en charge de ce type d'appareillage, très cher...**

Priscille Deborah : En effet, parce que la main coûte 160000 euros. Cependant, le système peut fonctionner avec une pince à deux doigts, moins chère, qui reste fonctionnelle et est prise en charge par l'Assurance maladie. Mais le problème, c'est surtout que le coude motorisé, qui coûte 80000 euros, n'est pas remboursé. Pourtant, il est essentiel dans le dispositif. L'ennui, c'est qu'avant de prendre en charge quoi que ce soit, l'Assurance maladie a besoin de vérifier que c'est vraiment utile, or cela prend généralement des années. Néanmoins, a priori, la médiatisation de mon cas pourrait accélérer les choses.

**Jean-Marie PORTAL**  
**Magazine 01Net n° 952 – du 7 mai au 8 juin 2021**

---

## **TECHNOLOGIE ET ENVIRONNEMENT**

---

### **Manta à l'assaut des plastiques**

---

***Manta, c'est le nom du voilier géant de l'association The SeaCleaners, présidée par le navigateur français Yvan Bourgnon. Sa mission ? Dès 2024, collecter les déchets en plastique à la surface de tous les océans. Mais pas seulement : grâce à sa véritable usine flottante, il pourra transformer ces polluants en énergie... et même les consommer ! Bienvenue à bord d'un projet gigantesque.***

#### **1. La combinaison de plusieurs technologies**

- Dispositif de collecte : les déchets, d'une taille minimale de 10 mm, peuvent être récoltés par des grands filets à l'arrière, par des petits bateaux embarqués et, pour les gros débris, à l'aide de grues.
- Valorisation de déchets : l'enjeu est de gérer 90 à 95 % d'entre eux de façon entièrement autonome. Cela représente quelque 3 tonnes de plastiques à convertir chaque heure en énergie ou en composant utiles.
- Capacités de stockage : les déchets non convertis peuvent être stockés sous la forme de ballots cubiques compressés, jusqu'à 200 m<sup>3</sup>. Ils seront envoyés vers des usines de traitement lors des escales, pour être recyclés.
- Ecoconception et autonomie énergétique : les coques sont fabriquées à 95 % en acier recyclable, la superstructure, cabine et timonerie à 100 % en aluminium recyclable. L'objectif d'autonomie en énergie est de 50 à 75 %.
- Laboratoire scientifique : une plateforme est disponible aux équipes de recherche. Les données recueillies, entièrement accessibles en open data, permettront entre autres d'en savoir plus sur la géolocalisation des déchets.

#### **2. La collecte en continu**

En fonction de la densité et de la proximité des nappes de déchets flottant à la surface, la Manta pourra collecter de 1 à 3 tonnes de polluants par heure, à raison de 20 heures par jour, 7 jours sur 7, sur une envergure de 46 mètres. Les déchets seront amenés naturellement par le courant et acheminés à bord via un tapis collecteur pour être triés. Les zones peu profondes ou trop étroites pourront être traitées par deux petits bateaux appelés Mobula. Les gros déchets seront récupérés par les grues.

### 3. Le tri manuel

Les déchets seront acheminés par tapis roulant vers une unité de tri. Des opérateurs vont séparer manuellement les déchets en métal, en verre ou en aluminium, qui vont être conditionnés et stockés pour être livrés. Les déchets en plastique, eux, seront tous reconvertis en énergie.

### 4. La création d'énergie

Une fois broyés, les plastiques seront portés à haute température dans une vis sans fin privée d'oxygène. C'est la pyrolyse une décomposition chimique qui va créer un gaz de synthèse pour alimenter un turbo-alternateur, et celui-ci créera l'électricité nécessaire pour couvrir l'ensemble des besoins énergétiques du Manta.

### 5. Le recyclage

Les déchets ne pouvant être convertis sur place (environ 5 %) ne sont pas pour autant non revalorisables. Ils vont être compactés sous forme de cubes et stockés à bord (jusqu'à 200 m<sup>3</sup>). Lors des escales, ils seront envoyés dans des centres de traitement pour être recyclés. Le but est que tous les déchets soient transformés en composants utiles.

**Jacques PARTOUCHE**  
*Magazine 01Net n° 948 – du 17 mars au 6 avril 2021*

---

## INFORMATIQUE

### Sur Twitch, ils font (peut-être) la télé de demain - interview

---

***Le présentateur de Questions pour un champion a été rejoint sur la plateforme d'Amazon par l'ancien animateur de Motus. Tous deux s'essayent dans un nouveau concept : l'émission interactive, qui cartonne en ligne.***

C'est la plateforme dont tout le monde parle actuellement. Twitch, le service de streaming vidéo originellement réservé aux gamers mais aujourd'hui en passe d'être investi par les médias traditionnels (TF1, France Télévision, BFM TV...). À l'origine de ce soudain engouement, le succès du journaliste Samuel Étienne qui, depuis décembre, y anime une revue de presse quotidienne. Et maintenant celui du comédien et ex-animateur télé Thierry Beccaro, avec son rendez-vous hebdomadaire *De tout et de rien*. Comment les deux stars du PAF expliquent-ils leur propre intérêt pour Twitch ? Nous leur avons demandé.

#### **01Net : Comment avez-vous découvert Twitch ?**

Samuel Étienne : Un peu par hasard. Au début du premier confinement, le streamer Etoiles m'a interpellé sur twitter pour me demander si je connaissais Twitch. J'ai échangé avec lui, et il m'a expliqué le principe de la plateforme, en soulignant qu'elle réunissait plus seulement les gamers. Mais aussi que sa reprise des *Questions pour un champion* attirait des dizaines de milliers de personnes. J'ai tout de suite été fasciné par deux aspects importants pour moi, que je ne retrouve pas dans les médias traditionnels : la liberté et l'interactivité.

Thierry Beccaro : C'est mon ami Davide Barbet, un fan de la première heure travaillant pour *Télépro*, en Belgique, qui m'a entraîné là-dedans avec force et insistance. A tel point que j'ai

fini par craquer. Il m'a ouvert un compte sur Twitch, je ne savais même pas ce que c'était. Jusqu'à ce que je voie ce que proposait Samuel Etienne. J'ai trouvé assez innovante son idée de traiter l'info comme ça, spontanément...

### **01Net : Savez-vous qui sont tous ces gens qui vous y retrouvent ?**

Samuel Étienne : Récemment, j'ai réalisé un sondage pour mesurer l'âge de mes viewers (spectateurs, NDLR). Je peux dire qu'ils sont dans la moyenne des twitcheurs : 89% d'entre eux ont entre 18 et 35 ans. Pour moi, ça été une surprise. Ce public est moins âgé que celui auquel je m'adresse d'habitude sur les chaînes de France Télé.

Thierry Beccaro : Je n'ai pas eu la sensation qu'il n'y avait que des d'jeuns. Plutôt des gens qui ont aimé ce que j'ai fait, peu importe leur âge. J'ai retrouvé des personnes m'ayant vu au théâtre, d'anciens fans de *Motus*, des passionnés de cinéma ou des séries... Je pense que c'est le même panel que celui du plateau de *Motus*. En vingt-neuf ans, ce jeu télévisé a vu défiler des jeunes, des moins jeunes, des enfants ou des petits-enfants d'anciens participants... Il y a une espèce de fédération des âges qui est assez géniale.

### **01Net : Pensez-vous que la pandémie participe au succès de cette plateforme ?**

Samuel Étienne : J'en suis sûr. J'ai découvert Twitch pendant le premier confinement, et je pense qu'il représente une bonne méthode pour recréer du lien dans une période qui nous en prive singulièrement. Le tchat permet aux internautes de se retrouver autrement et débattre de l'actualité.

Thierry Beccaro : Oui parce que nous vivons actuellement une période anxiogène. La pandémie nous a figés, immobilisés. Il nous faut trouver, dans cette espèce de stagnation, un espace de liberté. C'est pour cette raison que j'ai fini par céder à l'instance de Davide. Je pense qu'il faut vraiment donner la parole aux gens et essayer d'échanger avec eux directement, sans fard, sans maquillage, sans artifice, le plus simplement du monde.

### **01Net : Quel effet ça vous fait de faire partie des pionniers en tant qu'animateurs sur Twitch et de voir les chaînes des télévisions vous emboîter le pas ?**

Samuel Étienne : Ça me fait beaucoup rire de me dire que je suis un pionnier ! C'est bien la première fois en vingt-cinq ans. Il y a quelques mois, un grand responsable de la télévision française m'a dit qu'à la place de mon patron, il m'interdirait d'aller sur Twitch, car cela ne présentait alors aucun intérêt. Et aujourd'hui, une de ses chaînes s'appête à se lancer sur la plateforme ! Comme quoi, tout arrive.

Thierry Beccaro : Ça fait plaisir ! Mais aussi de constater que le nombre d'années ne fait rien à l'affaire. Après, j'ai la sensation qu'il y a de la place pour tout le monde. On peut venir sur Twitch pour joueur aux jeux vidéo, suivre la revue de presse de Samuel le matin, parler de tout et de rien avec moi le vendredi soir, et puis sans doute faire d'autres choses. J'ai vu que TF1 préparait quelque chose... Mais nous, on aura été les premiers ! (rires)

### **01Net : L'interactivité, avec le public qui interpelle en temps réel sur le tchat, elle est vraiment gérable ?**

Samuel Étienne : C'est un peu frustrant car, sur chacun de mes streams, il y a souvent plus de dix mille personnes qui se réunissent. Les messages du t-chat défilent donc à toute vitesse. Aussi souvent que possible, j'essaie d'en relever certains et de répondre à des questions, même si c'est difficile. Je dois trouver un équilibre entre ma proposition éditoriale et la tentation permanente de regarder les commentaires. Les risques, c'est que mes viewers se sentent frustrés mais, pour le moment, je n'ai pas l'impression qu'ils le soient. Ils savent que je ne peux pas tout lire. Et cela ne les empêche pas de discuter entre eux.

Thierry Beccaro : Ça va à une vitesse folle ! Je suis épaté par les questions, les réponses, les réactions qui fusent... BAM, bam, bam ! Mais l'intérêt que j'y retrouve, justement, est de

s'accrocher, de regarder l'écran et ici de rebondir sur une phrase, là de répondre à une question. Pour, comme je le propose, parler de tout et de rien.

### **01Net : Que dites-vous aux internautes qui essaient de se lancer comme vous ?**

Samuel Étienne : Je trouve ça très bien parce que Twitch est un outil d'expression formidable, et je suis fier d'engendrer de telles envies. N'importe qui peut le faire. Cependant, ça ne fonctionnera pas pour tout le monde. La plateforme a ses codes, et pour y arriver, il faut les respecter tout en essayant de se démarquer. Ce n'est pas un exercice facile.

Thierry Beccaro : Si je fais naître des vocations, d'abord j'éclaterai rire ! Que ce soit moi qui pousse les autres à aller sur Twitch alors que j'ai eu tant de mal à entrer dans le XXI<sup>e</sup> siècle ! Vous savez, j'ai longtemps persisté à demander que l'on me faxe des dossiers...(Rires) Donc, si d'autres veulent me suivre aujourd'hui, j'en serai très heureux. Et je remercie Davide Barbet de m'avoir parmi les pionniers, comme vous dites.

### **01Net : Vous vous faites donc plaisir sur Twitch...**

Samuel Étienne : J'ai un emploi du temps très chargé du fait que je cumule déjà trois emplois : présentateurs de la matinale de France Info, animateur des Questions pour un champion et, mon préféré, père de famille. Donc si je le fais, c'est bien, c'est bien par plaisir. Néanmoins j'ai dû trouver le temps et sacrifier mes deux heures de sport quotidiennes. C'est une solution bancale et provisoire, parce que le sport est un pilier essentiel dans ma vie.

Thierry Beccaro : Oui, comme Samuel, je suis très heureux de faire ça. Je trouve formidable cette façon de converser, ou, pour faire d'jeunes, de chatter. Ça fait beaucoup de bien. C'est très émouvant de voir que l'on est écouté depuis la Thaïlande, Montréal etc. Et, quelque part, je suis un peu comme un enfant qui découvre un nouveau jouet.

*Antoine DUCARRE et Jean-Marie PORTAL  
Magazine 01Net n° 948 – du 17 mars au 6 avril 2021*

---

## **NOUVELLES TECHNOLOGIES**

### **Smartphone, 10 choses à savoir pour éviter la panne sèche**

---

***Pas question de rater un SMS, d'être coupé des réseaux sociaux ou de se déplacer son GPS. Pour les accros un smartphone, le pire, c'est la panne de batterie. Voici les modèles, les accessoires et les réglages qui change tout.***

Heureusement, il existe des moyens assez simples d'éviter l'angoisse de la batterie vide. Le premier reste, bien sûr, de remplacer son smartphone pour un modèle plus autonome. Si aucun mobile n'arrive à la cheville du bon vieux Nokia 3310 sur ce point, certains supportent deux, voire trois jours d'utilisation soutenue. La seconde solution, nettement moins coûteuse, consiste à compléter son téléphone par une batterie externe ou un chargeur rapide. Mais l'autonomie peut aussi être préservée ou améliorée sans dépenser un centime, avec des réglages tout simples et de bonnes pratiques. Nous tâchons ici de répondre aux questions les plus courantes et de vous indiquer les meilleures pistes afin que vous puissiez choisir le matériel qu'il vous faut.

## **1. Quelle est l'autonomie moyenne d'un smartphone récent ? Que peut-on espérer au mieux ?**

D'après nos propres tests, réalisés avec le logiciel PC Mark, l'autonomie type est d'une petite douzaine d'heures d'utilisation en continu, écran allumé. Soit l'équivalent d'une bonne journée de travail. Mais cette moyenne cache de très fortes disparités. Quand un Samsung Galaxy S20 atteint péniblement les 9 heures, les Mi10 de Xiaomi frôlent les 18 heures, et certains modèles Motorola dépassent les 20 heures. Selon nous, un smartphone réellement endurant doit tenir au moins 15 heures sur batterie.

## **2. Les mobiles les plus autonomes sont-ils forcément les plus chers ?**

Non, c'est même plutôt l'inverse. Les records d'autonomie, dans nos tableaux, sont souvent détenus par des modèles de milieu, voire d'entrée de gamme, à moins de 300 euros : les Galaxy A de Samsung, la série Moto G de Motorola, certaines Redmi 8 et 9 de Xiaomi... La raison est toute simple : ces modèles sont souvent équipés de grosses batteries mais des processeurs d'entrée de gamme, peu gourmands en énergie. Ce qui est vrai, en revanche, c'est que les mobiles à la fois très puissants et autonomes coûtent une fortune, comme l'excellent iPhone 12 Pro Max d'Apple.

## **3. Une grosse capacité de batterie est-elle garantie d'une bonne autonomie ?**

Hélas non, même s'il s'agit d'un indice utile pour le choix d'un modèle. La capacité d'une batterie, exprimée en milliampères par heure (mAh), ne renseigne que sur la quantité d'énergie qu'elle peut stocker : 4000 ou 5000 mAh pour les bons téléphones récents. Mais l'autonomie tient aussi aux composants internes du mobile ainsi qu'à la taille et la technologie de l'écran. La qualité du système d'exploitation et des logiciels a également son importance.

## **4. Quels sont les réglages les plus simples pour économiser de l'énergie ?**

L'écran et les modules de communication, GPS en tête, sont les plus gros consommateurs d'énergie sur un smartphone Android ou Apple. Commencez par réduire la luminosité de l'affichage et le temps de mise en veille de l'appareil. Si le téléphone est équipé d'un écran Oled, activez le « mode sombre » (caractères clairs sur fond noir) pour réduire encore la consommation. Cette astuce ne fonctionne cependant pas avec les écrans LCD, dont le rétroéclairage reste allumé même en mode sombre. Côté réseaux, désactivez aussi souvent que possible la localisation, le Bluetooth et le NFC.

## **5. Les applis de gestion de batterie sont-elles efficaces ?**

Méfiez-vous des applis censées doper ou entretenir votre batterie. La plupart d'entre elles sont aux mieux inutiles, aux pires nuisibles, car elles consomment elles-mêmes pas mal d'énergie en restant actives en permanence. Citons néanmoins AccuBattery, qui fournit de nombreuses infos sur l'état de la batterie et les cycles de charge, ou Greenify, qui réduit la consommation des applications en arrière-plan. Sur un smartphone Android récent (version 10 au 11), le plus simple est d'activer l'économiseur d'énergie intégré au système d'exploitation ou celui de fabricant du portable.

## **6. Comment identifier les applications les plus gourmandes en énergie ?**

Ici encore, nul besoin d'ajouter une appli pour surveiller les autres applis. Sous Android ou iOS, il suffit d'ouvrir le gestionnaire de batterie pour obtenir la liste des plus consommatrices d'énergie. Il s'agit souvent des programmes de géolocalisation (Google Maps, Waze...) des plateformes de streaming vidéo (YouTube, Netflix) ou de streaming audio (Spotify, Deezer,

Qobuz...). Gare aussi aux applications de messagerie et à leurs notifications incessantes, elles aussi très gourmandes en batterie.

## **7. Quelle est la bonne façon de charger son smartphone ?**

Les batteries lithium-ion sont légères et très efficaces mais aussi assez fragiles. Règle numéro un : ne jamais laisser un smartphone se décharger complètement, ce qui peut fortement dégrader les cellules lithium-ion. Mieux vaut aussi éviter de le laisser relié au chargeur toute une nuit, et même de le recharger systématiquement à 100 %. Pour prolonger la durée de vie de la batterie, mieux vaut limiter sa charge à 80 % et éviter qu'elle ne tombe à moins de 20 %.

## **8. Comment accélérer la recharge ?**

De nombreux smartphones récents supportent la charge rapide, qui consiste à augmenter la tension de charge (en volts) ou son intensité (en ampères) pour remplir plus vite la batterie. L'ennui, c'est qu'il existe plusieurs technologies de recharge accélérée, et qu'elles requièrent un chargeur compatible. La plus commune d'entre elles, c'est le Power Delivery, exploitable sur la quasi-totalité des appareils Android récents équipés d'une prise USB-C, mais aussi sur les iPhone d'Apple. Si votre mobile est compatible avec ce système, mais que votre chargeur ne l'est pas, il suffit de remplacer celui-ci par un modèle Power Delivery, d'une puissance de 15 W au plus, pour réduire sensiblement le temps de charge.

## **9. Quels sont les modèles qui se rechargent le plus vite ?**

Les rois de la recharge rapide sont les Chinois Oppo et OnePlus, dont les modèles récents se rechargent en moins de 45 minutes grâce à des surpuissants chargeurs et des technos maison. Le OnePlus 9, équipé d'une batterie de 4500 mAh, se recharge entièrement en seulement 31 minutes. Le nouveau modèle haut de gamme d'Oppo, le Find X3 Pro, est rempli en 41 minutes, pour la même capacité de batterie. A titre de comparaison, il faut 1 heure 30 pour recharger entièrement un Samsung Galaxy S21, qui ne gère pas une puissance de charge supérieure à 25 watts.

## **10. Comment choisir une batterie externe ?**

Commencez par vérifier son format et sa capacité. Idéalement, celle-ci doit être au moins 2 fois plus importante que celle de l'appareil qu'elle alimente. Pour un smartphone équipé d'une batterie de 5000 mAh on en choisira une de 10000 mAh, qui autorise deux recharges complètes. Ce type de modèle, vendu à moins de 30 €, tient facilement dans une poche de veste. Si vous souhaitez alimenter aussi bien votre mobile que votre ordinateur ultraportable, optez pour une batterie de forte capacité (20 000 mAh ou plus), compatible avec la charge rapide (Power Delivery) et équipée de plusieurs prises USB-A à USB-C.

### ***Chargeur rapide :***

#### **➤ AUKEY OMNIA MIX PA-B3 (46 €)**

Il recharge smartphone et PC. Faible et compact, ce chargeur peut remplacer une bonne partie de ceux qui encombrant votre bureau. D'une puissance de 65 watts (sous 20 volts, ou 15 watts en 5 volts), il est en effet compatible avec les iPhone, la plupart des modèles Android et même de nombreux ordinateurs portables PC et Mac, pourvu qu'ils soient équipés d'une prise USB-C compatible avec la technologie Power Delivery. L'Omnia Mix gère la recharge de deux appareils en même temps grâce à ses connecteurs USB-C et USB-A. Attention il est fourni sans câbles.

Et aussi :

- Belkin Chargeur 2 Ports 63 W (WCH003vfWH) (60 €)
- Aukey Power Delivery 30 W PA-F3 (26 €)

### **Batterie externe**

- Essentelb, 10000 mAH Power Delivery (30 €)

L'accumulateur de poche. Cette batterie externe de Boulanger se loge dans la poche et offre une belle capacité de 10000 mAh pour un prix raisonnable. Elle autorise jusqu'à deux charges complètes d'un smartphone Android ou iPhone récent, ou même de deux appareils en même temps grâce à ses prises USB-C (compatible Power Delivery) et USB-A. La batterie elle-même se recharge rapidement. Les deux prises supportent une puissance maximale de charge de 18 W pour une recharge rapide des nombreux smartphones compatibles. Pratique, un petit écran affiche le niveau d'énergie disponible.

Et aussi :

- Xiaomi Mi Power Bank 3 Pro 20000 mAh (50 €)
- Adeqwat PC 20000 mAh (40 €)

### **Smartphones les plus autonomes**

- Le champion des champions : Apple iPhone 12 Pro Max (1260 €)

Difficile de prendre l'iPhone 12 Pro Max en défaut. Ultrapuissant et excellent en photo, le meilleur modèle d'Apple affiche aussi une autonomie de presque 17 heures d'utilisation en continu. La performance est d'autant plus bluffante qu'elle est obtenue avec une batterie de capacité assez modeste (3689 mAh contre 5000 mAh pour de nombreux mobiles Android). Attention, malgré son tarif très élevé, l'appareil est fourni sans chargeur. Il faut le compléter avec un adaptateur filaire ou le module à induction MagSafe (45 €).

- Puissant et endurant Xiaomi Mi 10T Pro (500 €)

Avec presque 17 heures d'autonomie d'après notre test PCMARK, soit deux journées d'utilisation modérée, ce modèle de Xiaomi est un bon choix pour passer à la 5G. Et il se recharge en moins d'une heure grâce au chargeur de 33 W qui l'accompagne. Pour un prix raisonnable, il réunit un haut niveau de performance et un écran LCD agréable et très réactif, capable d'afficher jusqu'à 144 images par seconde. En photo, il ne joue cependant pas dans la même cour que les iPhone 12 et les autres Galaxy S21.

- Batterie géante à petit prix Motorola Moto G9 Power (130 €)

Grâce à sa batterie de 6000 mAh, ce mobile tient presque trois jours sans recharge, ou un peu plus de 20 heures d'utilisation en continu. Une autonomie idéale pour le visionnage de vidéos sur son grand écran de 6,8 pouces. La recharge complète s'effectue en près de 2 heures 30 avec l'adaptateur fourni, d'une puissance de 20 W. L'appareil se montre toutefois bien moins puissant que les modèles de même ordre de prix chez Xiaomi ou Realme, et il ne permet pas de réaliser de bonnes photos en basse lumière.

### **Trois questions à David Chauveau, chef de produit chez Oppo France**

« La surchauffe est le principal problème de batterie »

**01Net : La mode est aux chargeurs ultrarapides, capables de refaire le plein d'énergie d'un mobile en une demi-heure. N'est-ce pas dangereux pour les batteries ?**

David Chauveau : Contrairement à certaines idées reçues, il n'y a pas de corrélation entre charger lentement et charger bien. Certes, certaines technologies peuvent être néfastes pour la batterie. Mais en réalité, le véritable enjeu de la recherche se trouve dans la gestion de

l'échauffement, car les accumulateurs n'aiment tout simplement pas ça. Or, la technologie de recharge rapide développée par Oppo fonctionne à basse tension, permettant de fait une excellente gestion de la température et une meilleure sécurité.

### **01Net : Comment fonctionne la technologie de charge rapide Super VOOC d'OPPO ?**

David Chauveau : Elle adopte une solution innovante de recharge à basse tension et à courant élevé : elle déplace le transformateur abaisseur - qui était généralement intégré au téléphone mobile - vers l'adaptateur afin de réduire la production de chaleur. Dix capteurs de température supplémentaires surveillent l'état de charge et assurent une sécurité maximale. Aucun risque de surchauffe, qui est le principal problème soulevé sur les batteries et leur longévité.

### **01Net : Quels sont vos conseils pour préserver l'accu de son smartphone ?**

David Chauveau : De manière générale, la première règle est de ne pas mettre son smartphone en charge toute la nuit et de le débrancher dès qu'il atteint 100 %. Il vaut mieux aussi ne pas laisser descendre la batterie à 0 %. Comme pour une voiture, il ne faut pas attendre de tomber en panne pour remettre de l'essence. Autre recommandation : évitez les écarts de température violents ou de laisser votre mobile exposé en plein soleil ou dans un endroit froid.

**Patrick BERTHOLET**

**Magazine 01Net n° 951 – du 5 mai au 26 mai 2021**

---

## **AU CŒUR DU HVFE**

### **Lasagnes aux courgettes et feta**

---

#### ***Ingrédients pour 5 personnes :***

- 5 courgettes (vertes et/ou jaunes)
- 250 g de mascarpone
- 200 g de feta
- 100 g de roquette
- 4 brins d'origan frais (ou basilic)
- 2 citrons
- huile d'olive
- 8-10 feuilles de lasagnes sans précuisson
- 1 burrata ou mozzarella
- sel et poivre



#### ***Préparation :***

Rincez les courgettes puis coupez-les finement sur la longueur. Laissez-les dégorger dans un plat.

Placez le mascarpone et la feta émiettée dans une poêle sur feu doux. Quand tout commence à fondre, ajoutez la roquette. Parsemez d'origan haché et du zeste des citrons. Mélangez et arrêtez le feu. Versez un filet d'huile d'olive et poivrez selon votre goût. Mélangez et réservez.

Passez délicatement les courgettes, par 2 ou 3, sous un filet d'eau afin de retirer l'excédent de sel puis tapotez-les dans un linge propre pour les sécher.

Préchauffez le four à 180 °C/th. 6. Dans une poêle, faites dorer légèrement les courgettes de chaque côté. Coupez finement en tranches la burrata ou la mozzarella et laissez-la de côté.

Versez une fine couche du mélange mascarpone/feta dans le fond d'un plat. Déposez dessus une couche de courgettes. Recouvrez de feuilles de lasagnes. Puis à nouveau le mélange mascarpone/feta puis les courgettes et couvrez avec des tranches de burrata ou de mozzarella et enfin ajoutez une couche de lasagnes. Continuez ainsi et enfournez pendant 35 min. Bon appétit !

### ***Petite Astuce !***

Pour les plus gourmands, vous pouvez aussi ajouter une sauce béchamel afin de rendre votre plat plus appétissant.

**Souheila JARRAY**  
**Employée d'accueil au HVFE**

---

## **Salade d'été**

---

En été on n'a pas vraiment envie de cuisiner, on préfère rester dehors et profiter du temps. Voici une recette très facile et très rapide pour réaliser une salade pleine d'énergie et de goût.

### ***Ingrédients pour 4 personnes***

- 1 Concombre
- 2 pommes
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 citron vert
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Basilic, origan



### ***Préparation :***

Lavez et rincez les légumes et les fruits. Prenez une planche et coupez finement tous les ingrédients. Versez les ingrédients dans un saladier.

Ensuite, dans une tasse à café, mélangez le sel, le poivre, l'huile d'olive, le jus de citron, l'origan et le basilic. Versez la sauce dans le saladier et mélangez avec la salade.

Vous pouvez servir cette salade comme accompagnement d'un plat ou vous pouvez la consommer avec des bruschettas. Bon appétit !!

### ***Petit Conseil !***

Pour rendre la salade encore plus croquante, vous pouvez ajouter des graines de chia dans le mélange. N'oubliez pas de laisser la salade dans un lieu frais.

**Souheila JARRAY**  
**Employée d'accueil au HVFE**

---

---

## Gâteau glacé aux fraises et chocolat

---

J'adore les gâteaux et aussi la glace, que faire de mieux, durant la chaleur, que de déguster un gâteau glacé aux fraises et chocolat.

### **Ingrédients pour 8 portions :**

- 400gr de fraises
- 60gr de sucre
- 500gr de crème glacée à la vanille
- 100gr de chocolat de votre choix
- 500ml de crème fouettée



### **Préparation :**

Dans un bol, mélangez les fraises avec le sucre. Laissez reposer 10 minutes.

Pendant ce temps, tapissez un moule à charnière de 20 cm de papier parchemin.

À l'aide du batteur électrique, fouettez 250 ml (1 tasse) de crème glacée avec la crème fouettée à vitesse élevée 30 secondes, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

Incorporez rapidement le reste de la crème glacée, les fraises et le chocolat en pliant la préparation à l'aide d'une spatule.

Versez la préparation dans le moule et égalisez la surface. Congelez au moins 3 heures, jusqu'à ce que la préparation soit figée. Bon appétit !!

### **Curiosité !!**

Savez -vous que la glace contient une grande quantité de calcium. Une portion normale de glace à base de produits laitiers couvre jusqu'à 15 % des besoins quotidiens en calcium, ce qui aide à renforcer les os et les dents.

**Souheila JARRAY**  
**Employée d'accueil au HVFE**

---

*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