

# NEWS HVFE ASBL

Belgique-Belgie  
PP  
6180 Courcelles  
P/301109

Périodique trimestriel n° 145 – Septembre 2024



Témoignage de notre bénéficiaire

Quand l'amour vire au cyberarnaque

Vente de pralines, truffes et macarons



Bureau de dépôt : B-6180 COURCELLES  
Editrice responsable : Souad BOUROUA  
chaussée de Charleroi 1A - 6061 Montignies-sur-Sambre

## SOMMAIRE

<b>EDITORIAL .....</b>	<b>1</b>
<b>AU CŒUR DU HVFE .....</b>	<b>2</b>
Campagne de dons 2024.....	2
Vente de pralines, truffes et macarons.....	3
Témoignage.....	4
<b>Alicia, éducatrice au HVFE .....</b>	<b>4</b>
20 ans déjà... Franck, formateur en chef et responsable technique.....	5
"Les parfums du destin" roman à découvrir.....	6
<b>INTERNET.....</b>	<b>7</b>
Empreinte numérique et sobriété électronique : conseils pratiques.....	7
<b>NOUVELLES TECHNOLOGIES .....</b>	<b>10</b>
Mesurez votre exposition aux ondes.....	10
<b>RESEAUX SOCIAUX .....</b>	<b>12</b>
Quand l'amour vire à la cyberarnaque .....	12
<b>INFORMATION .....</b>	<b>15</b>
Achetez les Post-it et les chaussettes CAP48 !.....	15

**"Les articles n'engagent que leur auteur."**

## EDITORIAL

**Chère Lectrice,  
Cher Lecteur,**

Je suis ravie de vous retrouver pour ce nouveau numéro du NEWS !

Alors que la fin de l'année approche, il est temps de faire le point sur les futures initiatives de notre Association.

À partir du 14 octobre, nous lançons notre campagne annuelle de dons pour soutenir l'inclusion numérique des personnes déficientes visuelles. Les dons sont déductibles à partir de 40 €, alors n'hésitez surtout pas à contribuer !

Pour les fêtes de fin d'année, nous proposons des pralines artisanales d'une grande qualité et confectionnées tout spécialement pour vous.

Les livraisons débuteront le 2 décembre. Faites-vous plaisir et gâtez vos proches tout en soutenant notre action. Vous trouverez de plus amples informations sur les modalités de commande en page 3.

En soutenant financièrement le HVFE, vous contribuez directement à l'inclusion des personnes déficientes visuelles. Cette année, vos dons participeront à l'installation d'un ascenseur pour améliorer l'accessibilité de nos locaux, garantissant, à tous, le droit à la formation et à l'épanouissement personnel.

Dans notre rubrique "Au cœur du HVFE" : Découvrez le témoignage de Béatrice, bénéficiaire en formation, qui partage son expérience quotidienne. Nous rendons hommage à Franck Florins, notre formateur en chef et responsable technique, et vous présentons Alicia, notre nouvelle éducatrice. Kimberley Parée, bénéficiaire et administratrice au HVFE, nous offre un aperçu de son premier roman, "Les parfums du destin". Nous sommes très fiers d'avoir soutenu et participé à ce projet à notre mesure.

Dans ce numéro, vous trouverez également des articles sur la compatibilité entre écologie et numérique, les dangers des ondes électromagnétiques et comment se protéger contre les cyberarnaques sentimentales.

Enfin, un grand merci à tous ceux qui soutiennent l'action Cap 48, à laquelle nous participons en vendant des chaussettes et des post-it !

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

---

# AU CŒUR DU HVFE

## Campagne de dons 2024

---

**Chère donatrice,  
Cher donateur,**

L'asbl HVFE (Handicap Visuel Formation Emploi) qui propose des formations en informatique adaptée aux personnes aveugles et malvoyantes, a pour objectif de favoriser l'autonomie, l'intégration sociale et professionnelle à ses bénéficiaires, en leur offrant des outils et des compétences adaptés à leurs besoins.



Depuis notre création, nous avons travaillé sans relâche pour offrir aux personnes déficientes visuelles des programmes de formation de qualité et contribuer à leur autonomie, leur épanouissement et leur intégration sociale. Cependant, nous savons que pour continuer à faire la différence dans la vie de nos bénéficiaires, nous avons besoin du soutien de généreux donateurs tels que vous.

Pour participer à l'inclusion des personnes déficientes visuelles, faites votre don sur le compte : **BE78 7320 3822 1586** avec la communication obligatoire : **Don HVFE + votre numéro national**.

Vous recevrez un reçu fiscal pour tout don supérieur à 40 euros.



Vous pouvez également consulter notre site web [www.hvfe.be](http://www.hvfe.be) pour en savoir plus sur nos activités et nos projets.

Nous vous remercions d'avance pour votre soutien et votre générosité.

Un avis, une question, une demande ?

Nous sommes à votre disposition via [secretariat@hvfe.be](mailto:secretariat@hvfe.be) et/ou au 071/46 18 08.

***L'équipe de l'asbl HVFE***

---

---

## Vente de pralines, truffes et macarons

---

***Pour les fêtes de fin d'année, associez-vous à notre action en faveur des personnes aveugles et malvoyantes et régalez-vous.***

Comme chaque année, l'asbl HVFE lance sa grande action "VENTE DE PRALINES, TRUFFES ET MACARONS". Toutes nos gourmandises sont réalisées spécialement pour vous, sur commande par un chocolatier !

La sélection suivante vous est proposée :

**Notre assortiment de pralines artisanales**

- sachet 150 gr. - 13 €
- ballotin 250 gr. - 16 €

**Nos exceptionnelles truffes au chocolat**

- sachet 150 gr. - 13 €

**Et nos merveilleux macarons (9 pièces)**

- chocolat/café/caramel beurre salé - 15 €
- noisettes/pistache/chocolat - 15 €

Vous pouvez passer vos commandes :

- par téléphone : 071 46 18 08
- par mail : [secretariat@hvfe.be](mailto:secretariat@hvfe.be)
- directement sur le compte : BE78 7320 3822 1586 (communication : votre nom + votre commande + date d'enlèvement dans nos locaux).

Les commandes seront disponibles dans nos bureaux (chaussée de Charleroi 1A, 6061 Montignies-sur-Sambre) les semaines du 02/12 (Saint-Nicolas), 09/12 et 16/12 (Noël). La livraison est également possible pour les commandes à partir de 35 €.

**N'hésitez pas à faire plaisir à vos amis, votre famille ou vos collègues.**

Nous vous remercions d'avance pour votre générosité et votre soutien.

***L'équipe du HVFE***

---

---

## Témoignage

---

***Béatrice, notre bénéficiaire au grand sourire, nous apporte son témoignage au sein de notre asbl :***

"Cela fait trente-huit ans, que je suis devenue malvoyante à cause d'un accident de voiture sur le chemin du travail.

C'est difficile à dire, mais pour mon moral, j'ai besoin d'avoir des personnes valides autour de moi, pour me dire que je suis encore comme tout le monde malgré ma déficience visuelle. J'ai un caractère de fonceuse et envie de vivre ma vie comme chacun. Devenir malvoyante, c'est un autre monde qui s'ouvre, c'est percevoir les choses différemment.

A travers mon histoire, j'ai demandé à mon assistante sociale, que faire pour retrouver mon autonomie ? Pour ne pas dépendre des autres. Grâce à elle, j'ai pu découvrir l'asbl HVFE qui forme les personnes aveugles et malvoyantes à la vie quotidienne par l'intermédiaire de l'ordinateur. Puis j'ai pu prendre connaissance de ma formatrice Karen Plas, qui va me donner cours d'informatique individuellement. Elle m'a donné goût à la vie et surtout vivre normalement, car un handicap ne signifie pas que l'on ne peut pas vivre dans la société comme toutes personnes valides.

Ma formatrice Karen a énormément de patience, de compréhension, d'humanité et surtout de la gentillesse, toujours à l'écoute et rendre service. C'est tellement rare de nos jours malheureusement.

Tout ce que j'ai pu recevoir, je veux pouvoir le donner aux autres et vous conseiller, car je trouve cela normal que ces personnes puissent en profiter aussi.

Un tout grand merci à vous le HVFE, vous nous êtes vraiment indispensable, car que ferions-nous sans vous ? Merci beaucoup."

***Béatrice CAUFRIEZ  
Bénéficiaire au HVFE***

---

## Alicia, éducatrice au HVFE

---

Bonjour à tous,

Je m'appelle Alicia Baccati, j'ai 25ans et j'ai étudié à la Haute Ecole Condorcet de Marcinelle en tant qu'éducatrice spécialisée.

Au cours de mon parcours, j'ai eu l'occasion d'effectuer plusieurs stages en maison de repos, puis de travailler dans une maison de repos à Gilly.

Actuellement, je travaille au sein de l'asbl HVFE (Handicap Visuel Formation Emploi) où je renforce l'équipe d'un point de vue administratif. J'ai également le bonheur de pouvoir participer activement au club HVFE ainsi que d'animer la page Facebook de l'asbl.

Il est vrai que c'est ma première expérience dans ce domaine mais je l'apprécie énormément.

Je suis passionnée par la photographie, la musique et l'art en général. J'ai toujours eu un intérêt particulier pour les disciplines artistiques.

Mes qualités incluent mon calme, ma patience, ma gentillesse et mon sens de l'écoute, ce qui me permet d'être serviable dans mon travail.  
Toutefois, je me décrirais aussi comme étant souvent stressée et parfois méfiante.

Pourquoi ai-je choisi ce métier ? Car j'ai toujours ressenti une profonde envie d'aider les autres et de faire une différence dans leur quotidien. Ce métier me permet d'accompagner des personnes en difficulté et je trouve cela très enrichissant sur le plan personnel.  
J'aime l'idée de pouvoir contribuer à améliorer la qualité de vie des personnes, de les soutenir et de les voir progresser.

Je serais donc ravie de pouvoir discuter avec ceux que je rencontrerai.

A bientôt.

**Alicia BACCATI**  
**Educatrice**

---

## **20 ans déjà... Franck, formateur en chef et responsable technique**

---

Cela fait 20 ans que Franck, notre formateur en chef, dédie son cœur et son savoir-faire pour guider nos bénéficiaires à travers l'informatique adaptée.

Toujours prêt à répondre à une question, à dépanner un ordinateur capricieux, ou à partager une blague pour détendre l'atmosphère, Franck incarne l'esprit d'entraide et de bienveillance qui fait la force de notre asbl.

Si vous avez un souci technique, il est là. Besoin d'un coup de main ? Il est là aussi. Il rend chaque cours non seulement utile, mais aussi agréable.

Merci, Franck, pour ces deux décennies de passion et de dévouement. Les bénéficiaires et toute l'équipe du HVFE te remercient du fond du cœur.  
À encore de nombreuses années ensemble !

**L'équipe du HVFE**

---

---

## "Les parfums du destin" roman à découvrir

---

Vous me connaissez peut-être comme stagiaire et/ou Vice-Présidente du HVFE ? Je prends parfois le clavier pour le News afin de vous partager les événements importants vécus au sein de notre association. Aujourd'hui, l'équipe rédactionnelle me propose de vous décrire un projet qui me tient à cœur, où le concours de l'asbl m'a, comme toujours, été précieux !

Depuis quelques années, je consacre une partie de mon temps libre à la rédaction d'un roman. J'avais envie d'écrire une fiction qui se déroule loin de chez nous, dans des univers contrastés, qui font rêver. Je tenais aussi à aborder le monde du handicap non par le truchement d'un exposé scientifique ou d'un témoignage autobiographique, d'autres l'accomplissent avec brio, mais en utilisant une histoire, reflet imaginaire cependant réaliste du vécu des différents membres d'une famille frappée par la maladie, en narrant les réactions avec un maximum de nuances.

***Mais, que raconte ce livre au juste ? En voici un synopsis :***

La richissime famille Pargal est à la tête d'un empire du luxe. Tout pourrait sourire à cette puissante dynastie américaine, pourtant. Cornelia souffre d'une pathologie génétique : elle tente de combiner les conséquences du mal avec une brillante carrière ; elle n'a désormais plus le choix : elle doit affronter l'opération de la dernière chance. Stacy, la trop belle épouse du fils du clan, met tout en œuvre pour que son mari reçoive seul les clés du pouvoir. Olivia aspire à se libérer du carcan familial, à vivre pleinement sa vocation. Entre amour et rivalité, courage et sabotage, désillusion et espoir, ce roman entraîne le lecteur dans un univers multisensoriel palpitant, de la trépidante New-York à la France romantique jusqu'aux tropiques luxuriants.

***"Les parfums du destin"*** vont prochainement sortir aux Editions Maia. Pour lancer la promotion du roman, l'éditeur a créé une page d'auteur en ligne où vous trouverez un fichier audio où je présente plus longuement ma démarche; la couverture du livre, les premières lignes y sont dévoilées...

<https://www.simply-crowd.com/produit/les-parfums-du-destin/>

Avec mon formateur du HVFE, nous avons créé un compte Facebook où je diffuse d'autres extraits durant la campagne de promo. N'hésitez pas à rejoindre cette communauté d'amis Facebook sur Kimberley Romancière :

[https://www.facebook.com/profile.php?id=61562443648238&locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/profile.php?id=61562443648238&locale=fr_FR)

Enfin, dès sa sortie en librairie, le roman sera mis en accessibilité par des bibliothèques adaptées dont Eqla. J'espère que vous aurez plaisir à découvrir ce roman et, si vous aimez ? merci d'en parler autour de vous car c'est grâce à ses premiers lecteurs qu'une jeune romancière comme moi peut espérer se faire connaître... Encore merci au HVFE pour son soutien indéfectible !

***Kimberley PAREE  
Vice-Présidente du HVFE***

---



# INTERNET

## Empreinte numérique et sobriété électronique : conseils pratiques

---

Dans notre monde ultra numérique, chaque clic, chaque like, chaque partage, chaque action en ligne laisse, souvent malgré nous, une empreinte invisible mais avec un impact bien réel. De la quantité de données personnelles divulguées en ligne à la consommation énergétique associée à nos activités numériques et à nos appareils connectés, tout laisse une trace. C'est ce que l'on appelle l'empreinte numérique.

En parallèle, dans un environnement où la technologie progresse à un rythme effréné, il est essentiel d'adopter une approche éco-responsable en matière d'électronique. La sobriété électronique nous incite à utiliser les technologies numériques de manière consciente et responsable, réduisant ainsi leur impact sur l'environnement et la consommation d'énergie. Il faut savoir que chaque année, l'empreinte environnementale du numérique augmente. En 2021, il était responsable de 6 à 10% de la consommation mondiale d'électricité et était responsable de 4% des émissions mondiales de gaz à effet de serre. Cet article vise à explorer ces 2 concepts clés : nous analyserons leur signification, leur importance dans notre quotidien connecté et vous proposerons des conseils pratiques.

### **L'empreinte numérique**

L'empreinte numérique fait référence à l'ensemble des données laissées en ligne lors de l'utilisation d'Internet, comme les données personnelles partagées, les historiques de navigation, les sites visités, les e-mails envoyés, les achats en ligne, l'utilisation des réseaux sociaux, la lecture de l'actualité en ligne et la gestion de la santé et du fitness via des appareils comme les montres connectées, etc. Cette empreinte peut être active lorsque l'utilisateur partage délibérément des informations sur les réseaux sociaux, ou passive lorsqu'elle est collectée sans son consentement, par exemple par les sites Web.

L'empreinte numérique peut également désigner l'impact environnemental global de l'utilisation des technologies numériques, y compris la consommation d'énergie des serveurs et les émissions de CO<sub>2</sub>.

Voici quelques exemples concrets d'actions qui impactent notre empreinte numérique :

- **La recherche en ligne** : et donc chaque requête effectuée sur des moteurs de recherche car les données sont conservées sur leurs serveurs.
- **L'Intelligence artificielle** : d'après les estimations de *Dessa*, une entreprise spécialisée dans l'IA, une conversation de 30 min avec *Chat GPT* génère environ 1,4 kg de CO<sub>2</sub>, équivalant à la production d'une bouteille standard en plastique de 1,5 l.
- **Réseaux sociaux** : l'usage régulier des réseaux sociaux, comme la publication de messages, le partage de photos et de vidéos, ainsi que les interactions avec d'autres utilisateurs.
- **Courriers électroniques** : les e-mails que vous envoyez et recevez. Les pièces jointes volumineuses augmentent également notre empreinte.

- **Diffusion en continu** : les services de streaming vidéo et de musique en ligne, surtout si nous optons pour une qualité vidéo élevée ou une écoute prolongée de musique en continu.
- **Stockage en ligne de fichiers** : le stockage en ligne a également une empreinte numérique considérable. Les données conservées dans des services comme *Google Drive*, *Dropbox* et *iCloud* sont hébergées dans des *Data Centers* qui consomment une quantité importante d'énergie en fonctionnement continu. De plus, la fabrication de disques durs et de serveurs informatiques nécessite des matériaux rares comme le platine, le nickel et l'or, ayant un impact environnemental lors de leur extraction et de leur transport.

### **La sobriété électronique**

La sobriété électronique est un concept visant à réduire l'impact environnemental et énergétique de notre utilisation du numérique sans forcément y renoncer. Il s'agit simplement d'apprendre à l'utiliser de manière raisonnable pour répondre à nos besoins. Ce concept nous invite à prendre conscience de notre empreinte carbone numérique et à agir en conséquence. Chaque interaction avec un appareil électronique, chaque recherche sur un moteur de recherche, chaque e-mail envoyé contribue aux émissions de gaz à effet de serre.

En résumé, l'empreinte numérique se rapporte principalement aux traces laissées par l'utilisation des technologies numériques, tandis que la sobriété électronique se concentre sur l'utilisation responsable de ces technologies pour minimiser leur impact sur l'environnement.

Maintenant que nous avons défini les 2 concepts, il est temps de passer à l'action. Nous découvrirons un peu plus loin une série d'astuces pratiques pour réduire notre empreinte numérique et adopter des habitudes plus responsables dans l'utilisation quotidienne des technologies numériques, en tenant compte de la préservation de l'environnement mais tout en restant connectés.

Voici quelques conseils pour entretenir ses appareils et prolonger significativement leur durée de vie. Vous pourrez de cette façon les utiliser aussi longtemps que possible, réduisant ainsi l'impact environnemental lié à leur remplacement fréquent :

- **Privilégiez les mises à jour essentielles** pour des raisons de sécurité plutôt que d'accepter toutes les mises à jour systématiques de votre système d'exploitation. Vous éviterez ainsi les fonctionnalités superflues qui pourraient ralentir vos appareils.
- **Évitez la surchauffe** en évitant d'exposer vos appareils à des températures élevées pendant de longues périodes, car cela peut entraîner une surchauffe et des dommages internes. Assurez-vous également de ne pas bloquer les événements de ventilation.
- **Utilisez des chargeurs et des câbles certifiés** et de haute qualité pour éviter les problèmes de charge et de compatibilité qui pourraient endommager vos appareils.
- **Préférez l'achat de seconde main ou de produits reconditionnés et la réparation** : lorsque vos appareils électroniques rencontrent des pannes, il est important de ne pas céder à l'impulsion d'acheter un nouvel appareil immédiatement. En effet, seules 40% des pannes électroniques donnent lieu à une réparation, alors que 60% d'entre elles

sont réparables. Si vous n'êtes pas un grand bricoleur, il peut être difficile de réparer soi-même des appareils comme un *iPhone* ou un ordinateur. Dans ce cas, il est préférable de faire appel à un professionnel ou de se rendre dans un *Repair Café*. Opter pour l'achat d'un appareil facilement réparable peut aussi être une solution judicieuse.

L'achat de produits électroniques reconditionnés est également une alternative écologique et économique. Ces appareils, qui ont été nettoyés, révisés et vérifiés, offrent des performances similaires à celles des appareils neufs à un coût réduit. Si vous n'utilisez plus un appareil, pensez à le revendre sur des sites spécialisés tels que *BackMarket* (<https://www.backmarket.be>), *Smaaart* (<https://smaaart.fr>) ou *Recommerce* (<https://www.recommerce.com/fr>), pour lui donner une seconde vie.

- **Débranchez ses appareils** : éteignez complètement vos appareils électroniques lorsque vous ne les utilisez pas plutôt que de les laisser en veille. Cela réduit leur consommation d'énergie inutile.
- **Optez pour un stockage minimum des données** : limitez le stockage de données sur vos appareils électroniques en supprimant régulièrement les fichiers et les applications dont vous n'avez plus besoin. Cela permet de libérer de l'espace de stockage et de réduire la consommation d'énergie.

Et quelques astuces pour entamer votre sobriété numérique en ce qui concerne **l'utilisation des données numériques** :

- **Limitez son stockage dans le cloud** : faites le ménage dans vos données déjà stockées en ligne. Supprimez les fichiers inutiles pour réduire la consommation énergétique des *Data Centers*. Stockez et utilisez le maximum de données localement, sur un disque dur.
- **Réduisez l'usage du cloud en 4G** : évitez de surfer avec la 4G car cela entraîne d'incessants allers-retours entre les serveurs et votre terminal, générant ainsi plus d'impacts environnementaux. Privilégiez le Wifi et le réseau local filaire.
- **Freinez votre usage du streaming** : limitez la visualisation de vidéos en HD et privilégiez les résolutions plus basses pour réduire la bande passante mobilisée. Préférez le téléchargement des vidéos et musiques pour une utilisation offline afin de limiter la consommation de données.
- **Éteignez vos appareils en veille** : éteignez complètement vos appareils et débranchez-les lorsque vous ne les utilisez pas. Cela permet non seulement d'économiser de l'énergie mais aussi de préserver l'environnement.

## QUELQUES CHIFFRES CLÉS

Internet dans le monde aujourd'hui, c'est :

- ✓ 43 milliards d'appareils connectés, selon les prévisions du marché de *l'IOT (Internet Of Things)* : L'internet des objets) en 2023. Les secteurs de la santé et de la production industrielle seraient les plus gros contributeurs à cette croissance.
- ✓ Dont 8,59 milliards de smartphones en circulation dans le monde, plus que d'humains...
- ✓ Dont 6,2 milliards d'ordinateurs (chiffres de 2021)

- ✓ 67 millions de serveurs, et 1,1 milliard d'équipements réseaux (box, routeurs, etc.)

Des chiffres qui donnent le tournis... surtout lorsque l'on considère qu'une grande partie des impacts environnementaux liée aux technologies numériques résulte de la fabrication et de la gestion de la fin de vie de nos appareils électroniques. Par exemple, la fabrication d'un seul ordinateur nécessite jusqu'à 240 kg de combustibles fossiles, 22 kg de produits chimiques et 1,5 tonne d'eau.

**Sources :** [www.3za.fr](http://www.3za.fr), [www.phonandroid.com](http://www.phonandroid.com), [hardware.developpez.com](http://hardware.developpez.com), [www.wwf.fr](http://www.wwf.fr), <https://greenly.earth>

#### ENCORE PLUS D'ASTUCES :

1. Optez autant que possible pour des appareils labellisés pour leur performance environnementale, leur efficacité énergétique et leur faible impact sur l'environnement. Dans cet article du site [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be), vous trouverez les différents labels disponibles en Belgique (<https://bit.ly/3UtPQKA>).
2. Maximisez la durée de vie de ses appareils électroniques : l'obsolescence programmée ou non des appareils numériques n'est pas inévitable. Limitez la fréquence à laquelle nous remplaçons nos terminaux tels que les PC, les tablettes, les smartphones et les objets connectés est essentiel d'un point de vue écologique. Actuellement, la durée de vie moyenne de ces machines est estimée à seulement 23 mois. Selon l'Ademe (Agence de la transition écologique), le simple fait de conserver un smartphone ou un ordinateur pendant 4 ans au lieu de 2 pourrait améliorer de 50% son bilan environnemental.

**Julie FIARD**  
**ATHENA MAG 366 – Mars-Avril 2024**

---

## NOUVELLES TECHNOLOGIES

### Mesurez votre exposition aux ondes

---

***Réseaux mobiles, antennes-relais, lignes à haute tension... nous sommes entourés d'ondes électromagnétiques. Nous vous proposons de mieux les connaître pour en évaluer les risques.***

Les effets des ondes électromagnétiques sur la santé sont un sujet récurrent depuis l'apparition des réseaux mobiles, des lignes à haute tension et plus généralement de la circulation du courant électrique dans nos foyers. Si les symptômes de l'électrohypersensibilité sont aujourd'hui reconnus, ils sont loin d'être compris. Bien que l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail affirme qu'il n'existe aucune preuve permettant d'établir un lien de causalité entre les maux de tête, vertiges et autres troubles de la vision et les ondes électromagnétiques, elle constate, dans un rapport publié en 2022, que "du fait de l'omniprésence des radiofréquences, un risque pour la santé - même faible - pourrait avoir un impact majeur sur la santé publique".

## Émetteurs radioélectriques

Nous pensons particulièrement aux habitants de grandes agglomérations, qui doivent composer avec d'innombrables sources d'ondes électromagnétiques. Des outils en ligne proposent d'évaluer les sources émettrices autour de vous. *Cartoradio.fr* permet ainsi de connaître l'emplacement des sites radioélectriques et les résultats des mesures du champ électromagnétique proches de votre domicile. Il suffit d'indiquer votre adresse dans le champ de recherche en page d'accueil, puis de déployer le panneau **Configurer l'affichage**. Les opérateurs mobiles sont désignés sur la carte par une couleur spécifique (rouge pour SFR, par exemple). Cochez la case **Afficher la direction des antennes** pour savoir si l'une d'elles émet vers votre domicile. Dans la section **Afficher les mesures**, amenez le curseur d'ancienneté sur **Toutes** à l'extrême gauche pour faire apparaître l'intégralité des mesures réalisées. Prenez note des relevés effectués en pointant sur une épingle mauve (1, 2, 3, etc.). Vous obtenez le niveau global d'exposition exprimé en volt par mètre (V/m). Si celui-ci dépasse les 6 V/m, il s'agit d'un "point atypique" sur lequel il est nécessaire d'identifier la source et de réduire l'exposition. Cliquez sur le lien **Télécharger le détail des mesures**, puis contactez votre mairie et l'Agence nationale des fréquences (ANFR) au 01 45 18 72 72. Si la mesure dépasse les 198 V/m, l'ANFR est en droit de demander un arrêt immédiat de l'émetteur radioélectrique en cause, sachant que la limite réglementaire se situe entre 28 et 87 V/m.

## Relevés sous haute tension

Les lignes à haute et très haute tension qui traversent 18 000 communes françaises peuvent représenter un problème de santé si elles dépassent le seuil de 100 micro-Tesla ( $\mu\text{T}$ ). Si vous vivez proche, voire sous l'une d'elles, il est possible de connaître votre seuil d'exposition au champ magnétique en visitant la carte de relevé des lignes à haute tension. Renseignez le nom de votre commune, puis cliquez sur une épingle de relevé.

## Débit d'absorption spécifique

La fiche de mesure, qui peut se télécharger, permet de connaître le seuil d'exposition.

Les ondes électromagnétiques émises par votre smartphone peuvent également être nocives pour la santé. Vous pouvez savoir si son débit d'absorption spécifique (DAS) ne dépasse pas les limites en vigueur de deux watts par kilogramme (W/kg) lorsque l'appareil est porté à l'oreille (DAS tête). L'ANFR effectue des mesures périodiques sur les smartphones du marché. Saisissez la marque, sans le modèle, dans le champ de recherche, puis référez-vous à la colonne **DAS Tête** de l'onglet **Tableau** pour connaître ses relevés. Si votre modèle n'est pas répertorié, il existe un moyen rapide d'afficher son DAS grâce à l'application *OpenBarres*, développée par l'ANFR. Celle-ci permet également d'effectuer des mesures d'exposition lorsque vous vous déplacez et affiche l'état de déploiement des antennes 5G sur le territoire. Un outil indispensable, notamment pour ceux éprouvant une hypersensibilité aux ondes électromagnétiques.

## Obtenez le DAS de votre smartphone

Le DAS, exprimé en watts par kilogramme, varie selon les marques et modèles. L'appli *OpenBarres* affiche le niveau de votre appareil et effectue également des mesures en temps réel.

## 01. VISUALISEZ LA FORCE DU RÉSEAU

Installez l'appli *OpenBarres* ([bit.ly/3JBuR26](https://bit.ly/3JBuR26)) et autorisez les notifications, la téléphonie ainsi que la géolocalisation. La première mesure visible en haut de l'écran indique la puissance du signal du réseau mobile. S'il est supérieur à -70 dBm, il est considéré comme faible.

## 02. DÉCOUVREZ LE DAS DU MOBILE

Appuyez sur les traits horizontaux en haut à gauche, puis sur le menu DAS de votre téléphone. Vous connaîtrez le débit spécifique au niveau de la tête, du tronc et des membres. La limite en vigueur est fixée à 2 W/kg pour les deux premiers, 4 W/kg pour les membres.

## 03. VÉRIFIEZ VOTRE EXPOSITION

Sur la page d'accueil, appuyez sur +. Déplacez le bouton à gauche du chronomètre. Effleurez le bouton carré pour terminer la mesure en temps réel. L'appli indique les niveaux d'exposition par une succession de barres colorées.

### Que faire si vous pensez être électrosensible ?

Maux de tête à répétition, vertiges fréquents, troubles de la vision... vous êtes peut-être atteint d'électrohypersensibilité (EHS). Si ces symptômes sont reconnus par l'Organisation mondiale de la santé, le Comité scientifique des risques sanitaires émergents indique **qu'il n'existe pas à ce jour de preuve scientifique d'un lien entre lesdits symptômes et l'exposition aux champs électromagnétiques. Cependant, toute personne se déclarant hypersensible a le droit d'être prise en charge.** Notamment dans l'un des 24 centres de consultation de pathologie professionnelle et environnementale répartis sur le territoire qui ont participé à une étude sur l'électrohypersensibilité ([bit.ly/44iDrwm](https://bit.ly/44iDrwm)). Au quotidien, il est conseillé de se tenir le plus éloigné possible des émissions en consultant l'appli *Cartoradio*, et d'utiliser un kit filaire piéton lors des communications téléphoniques.

*Magazine 01Net - 1025 - du 19 juin au 19 juillet 2024*

---

# RESEAUX SOCIAUX

## Quand l'amour vire à la cyberarnaque

---

***Chaque année, des milliers de Français sont victimes d'escrocs sentimentaux sévissant sur les réseaux sociaux. Derrière des profils séduisants se cachent des manipulateurs sans scrupules, prêts à tout pour soutirer de l'argent. Retour sur un phénomène en pleine expansion.***

Instagram, mars 2019. "Bonjour, belle dame, comment allez-vous ? J'espère que vous allez bien et je serais ravi de vous lire enfin. Vous êtes là ?" Les messages s'accumulent, insistants, sans relâche. Après les avoir ignorés pendant plusieurs jours, Véronique Paumard cède aux avances de cet inconnu. "Bonjour. Oui, je suis là." La Sarthoise de 52 ans tombe dans les griffes d'un brouteur, un de ces spécialistes des arnaques sentimentales qui écument les réseaux sociaux en quête de proies faciles. Dans son livre "*De l'autre côté de mon écran : le cœur contre la raison*", paru en 2022 aux Éditions En Chemin, Véronique Paumard raconte son cauchemar. Pendant près de six mois, elle échange avec Philippe, 49

ans, soi-disant vendeur d'objets d'art et de voitures en Lorraine. Malgré ses premiers doutes, elle devient rapidement dépendante de leurs discussions. Elle ne quitte plus son téléphone, s'isole, développe une addiction affective. Seulement voilà... Une dizaine de jours après leurs premiers échanges, les mots doux laissent place à des demandes d'argent. Philippe sollicite d'abord de petites sommes, puis des montants plus importants. Au total, Véronique donnera plus de 8 000 € à son brouteur, dilapidant une partie de ses économies.

### **La mécanique bien huilée des brouteurs**

Comme Véronique Paumard, des milliers de Français tombent chaque année dans le piège des escroqueries sentimentales. *"Ce type d'arnaque a toujours existé, mais il est de plus en plus fréquent depuis la crise sanitaire"*, explique Jean-Jacques Latour, directeur d'expertise de [Cybermalveillance.gouv.fr](https://www.cybermalveillance.gouv.fr). L'année dernière, la plateforme d'assistance et de prévention en sécurité numérique a reçu 1 200 plaintes pour arnaque sentimentale, soit deux fois plus qu'en 2022. Les brouteurs visent surtout les femmes *"parce qu'elles font preuve de plus d'empathie que les hommes"*, poursuit Jean-Jacques Latour. Mais ces derniers ne sont pas épargnés, car les brouteurs savent aussi réveiller *"leur côté protecteur ou chevalier blanc"*. Les escrocs repèrent leurs victimes sur les réseaux sociaux, notamment sur Facebook et Instagram. Il n'est pas rare de les voir se glisser dans les "DM" (messages privés) ou les commentaires de publications, avec des accroches du type : *"Bonjour, j'aime beaucoup votre profil, pourrait-on discuter ?"* Et bien évidemment, ils ne se limitent pas à une seule cible, envoyant des centaines de messages à autant de victimes potentielles jusqu'à obtenir une réponse. De la même façon, ils continueront de dérouler leur baratin avec toutes celles ayant mordu à l'hameçon.

### **Catfishing et manipulation émotionnelle**

Se présentant sous un faux profil, les brouteurs recourent à la technique du *catfishing* (littéralement "pêche au poisson-chat"), qui consiste à usurper une identité en se faisant passer, par exemple, pour un chef d'entreprise célibataire, généralement avec des enfants, ou une mère célibataire avec peu de moyens financiers. La discussion engagée, le *cyberlover* laissera ensuite entendre qu'il a développé des sentiments et s'adonnera au *love bombing*, c'est-à-dire à une intense démonstration d'amour à grand renfort de compliments. *"Cela pourra commencer par un coucou dès le réveil qui sera suivi de nombreuses autres marques d'attention, illustre Jean-Jacques Latour. La ficelle peut paraître grossière, mais l'expérience montre qu'elle fonctionne bien."* Et entre deux mots doux, le brouteur finira, comme avec Véronique Paumard, par demander de l'argent, la plupart du temps en coupons PCS ou *Transcash*. La victime sera ainsi incitée à se rendre chez un buraliste pour y déposer la somme réclamée, en échange d'un coupon comportant un code que le brouteur n'aura qu'à saisir sur [MyPCS.com](https://www.mypcs.com) ou [Transcash.fr](https://www.transcash.fr) pour la récupérer. Une technique introuvable !

### **Des excuses rocambolesques et de faux appels en visio**

Au fil des conversations, la question des rencontres en vidéo ou en personne se posera également. Le brouteur se montrera alors toujours réticent aux appels en visio, mais pourra parfois s'y plier en bricolant une vidéo de piètre qualité. D'autant que la supercherie tend à s'améliorer grâce à l'intelligence artificielle et aux *deepfakes*. En revanche, les rencontres en chair et en os seront systématiquement annulées à la dernière minute, avec des excuses plus ou moins rocambolesques comme un accident de la route, un problème de transport ou encore un impératif familial. Ces excuses pourront même constituer de nouveaux prétextes pour réclamer de l'argent.

## **La plaie des sites de rencontres**

Février 2022, Netflix fait sensation avec un nouveau documentaire : **"L'Arnaqueur de Tinder"**. Plusieurs femmes y témoignent de leur histoire avec Simon Leviev, riche homme d'affaires et héritier d'une famille de diamantaires. Ce faux prince charmant aurait dérobé dix millions de dollars à ses victimes. En France, entre 2018 et 2023, un certain Valentin D., homme d'une vingtaine d'années à l'allure séduisante et au train de vie aisé se prétendant commercial, a, de la même façon, soutiré plus de 300 000 € à ses victimes ! Sur les sites et applis de rencontres, les escrocs de type *Tinder* reprennent les techniques psychologiques des brouteurs. Mais contrairement à eux, ils opèrent à visage découvert. Car à la différence des réseaux sociaux, les personnes inscrites sur ces plateformes s'attendent à être sollicitées. Ici, pas de rendez-vous avortés. Les escrocs aux sentiments rencontrent leur victime, et parfois même s'installent avec elle. *"Là, ça va beaucoup plus loin"*, insiste Jean-Jacques Latour.

## **Et la justice dans tout ça ?**

Malheureusement, dans tous les cas, les victimes peinent souvent à obtenir justice. Les brouteurs agissent généralement depuis l'étranger, rendant les poursuites judiciaires complexes et les chances de récupérer l'argent quasi nulles. Pour Véronique Paumard et tant d'autres, la douleur est donc double : celle de la trahison et celle de la perte financière. La vigilance reste la meilleure arme contre ces arnaqueurs sans scrupules. Et la prévention, un combat de chaque instant.

## **Témoignage : "C'était comme une drogue"**

***Véronique Paumard, victime d'un brouteur et autrice de "De l'autre côté de mon écran: le cœur contre la raison", a sombré avant de se relever et de mettre à profit son expérience pour aider les victimes d'escrocs sentimentaux.***

## **Quand le déni a laissé place à la prise de conscience, que s'est-il passé ? Qu'avez-vous ressenti ?**

Je me suis écroulée. Je me demandais : "Qu'est-ce que j'ai fait ? Pourquoi ai-je donné de l'argent à un inconnu ?" J'étais tellement amoureuse de ce mec que, plus que la perte financière, c'est la trahison sentimentale qui m'a le plus choquée. Du jour au lendemain. plus rien, plus d'échanges matin, midi et soir. je me sentais en manque. C'était comme une drogue. Je n'arrivais pas à me sevrer. J'ai pensé à en finir, mais je ne l'ai pas fait. Le sevrage a été très dur. J'ai eu deux longues relations de dix et quatorze ans, et même après ces ruptures, je ne m'étais jamais sentie aussi abattue.

## **Combien de temps avez-vous attendu avant d'en parler ?**

Pendant six mois, je n'en ai parlé à personne. La première fois, c'était à une amie. Elle est arrivée un jour où je pleurais et je lui ai tout raconté. J'étais accro aux messages de mon brouteur. Elle ne m'a pas jugée et m'a conseillé de porter plainte. C'est difficile, mais il faut en parler.

## **Pourquoi est-ce si difficile de porter plainte ?**

J'avais honte, tout simplement. Si je l'ai fait au bout de sept ou huit mois, c'est grâce à mon amie. J'ai réussi à me convaincre que ce n'était pas si grave. Le gendarme m'a tout de même dit que j'étais naïve, mais je n'ai pas relevé. Il faut porter plainte. On est peut-être prises pour des naïves, mais au moins on se protège contre une éventuelle récidive.



### **Et cette plainte a-t-elle abouti ?**

J'ai déposé plainte en novembre 2019. En janvier 2020, on m'a dit qu'un numéro de téléphone avait été identifié et l'affaire transmise à Tours. Après je n'ai plus eu de nouvelles. L'année dernière, j'ai reçu une lettre m'informant que ma plainte n'avait pas abouti.

### **Comment vous êtes-vous relevée de cette histoire ?**

Mon entourage ne m'a pas jugée, ce qui a été d'une grande aide. Il faut du temps, s'occuper, faire des activités pour oublier, mais ce n'est pas simple. L'écriture m'a beaucoup aidée, elle m'a guérie. Tout le monde ne peut pas le faire, mais je le conseille aux victimes. En écrivant mon histoire, j'ai transformé cette mauvaise période en quelque chose de positif. Le fait que mon brouteur se soit dévoilé a vraiment contribué à ma guérison. J'ai aussi compris pourquoi il faisait ça, car j'avais besoin de savoir. Aujourd'hui, j'assiste et soutiens les victimes dans le groupe Avas (pour "Assistance aux victimes d'arnaqueurs sentimentaux", NDLR). Certaines sont encore avec leur brouteur et j'essaie de les aider à couper les liens.

**Adélaïde CHAPLEAU**  
**Magazine 01Net - 1026 - du 3 au 31 juillet 2024**

---

## **INFORMATION**

### **Achetez les Post-it et les chaussettes CAP48 !**

Cette année encore, notre association se mobilise pour soutenir CAP48 et vous invite à participer à notre **campagne de vente qui se déroulera du 27/09 au 06/10**.

**Nouveauté 2024** : Pour la première fois depuis 15 ans, les chaussettes CAP48 font leur apparition ! Elles sont en vente au prix de 15 €. Et comme chaque année, nous vous proposons des pochettes de Post-it à 5 € ou à 10 €.

En achetant ces produits, vous contribuez à financer des projets en faveur des personnes en situation de handicap et des jeunes en difficulté.

#### **Passez votre commande avant le 5 octobre 2024 :**

- par mail : [secretariat@hvfe.be](mailto:secretariat@hvfe.be)
- par téléphone : 071/46.18.08
- par virement : BE78 7320 3822 1586 (Communication : CAP48 + votre choix)

Chaque geste compte !

Merci pour votre solidarité et votre engagement à nos côtés.

**L'équipe du HVFE**

---

*Rédactrice en chef :*

Souad BOUROUA

---

*Comité de rédaction :*

Alicia BACCATI  
Souad BOUROUA  
Béatrice CAUFRIEZ  
Kimberley PAREE

---

*Réalisation technique :*

Valérie DUBOIS  
Monika SUDOL

**Handicap Visuel Formation Emploi asbl**

chaussée de Charleroi 1A  
6061 MONTIGNIES-SUR-SAMBRE

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

**CBC: BE78 7320 3822 1586**  
BIC: CREGBEBB