



J'accède à mon ORDINATEUR



 Windows 11

L'ordinateur est une technologie qu'on ne présente plus, qu'il soit portable ou fixe, c'est un outil très polyvalent. Dans le cadre personnel comme professionnel, il permet à son utilisateur d'accéder à de multiples informations et de logiciels en tout genre. C'est aussi et surtout un outil de compensation qui permet d'accéder à la lecture, l'écriture ainsi que la communication.

À travers des situations concrètes, nous présenterons les solutions d'accessibilités à l'outil informatique.

NOTE

Nous nous intéresserons, dans ce document exclusivement, aux ordinateurs fonctionnant sous Windows ou MacOS. Ceux-ci proposent des paramètres d'accessibilité qui ne seront pas présentés dans ce document mais que vous pouvez consulter directement sur votre machine. Voici les solutions d'accessibilités proposées par chaque OS :

Windows 11 - https://www.microsoft.com/fr-fr/accessibility/features?rtc=1&activetab=pivot_1:primaryr6

MacOS - <https://support.apple.com/fr-fr/guide/mac-help/mh35884/mac>



Pensez à mettre à jour votre ordinateur afin de profiter des derniers paramètres d'accessibilité.



Selon la version de votre système, certaines solutions proposées dans cette fiche peuvent ne pas être compatibles.

Pro X Superlight



Hauteur : 125,00 mm
Largeur : 63,5 mm
Épaisseur : 40,0 mm
Poids : moins de 63 g
DPI : 100 à 25 600
Prix : 149,99 €*

MX Anywhere 3



Hauteur : 34,4 mm
Largeur : 65 mm
Épaisseur : 100,5 mm
Poids : 99 g
DPI : 200 à 4 000
Prix : 89,99 €*

MM710 Cooler Master



Hauteur : 116,6 mm
Largeur : 62,6 mm
Épaisseur : 38,3 mm
Poids : 53 g
DPI : 400 à 16 000
Prix : 49,99 €*

Clavier Logitech K380



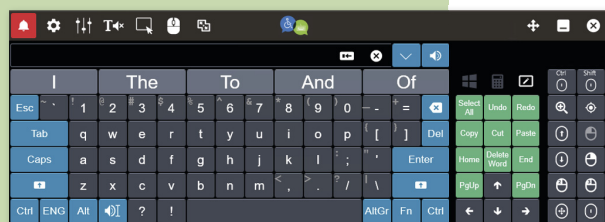
279 mm x 174 mm
Prix : 49,99 €*

Clavier Apple Magic Keyboard



279 mm x 115 mm
Prix : 99,00 €*

Clavier visuel Click2Speak



Je suis capable de manipuler une souris mais la déplacer pour traverser l'écran me demande trop d'efforts. Quelle adaptation existe-t-il ?



Christian

• Réglez les paramètres sur ton ordinateur

En allant dans les paramètres d'accessibilité de votre ordinateur, vous pourrez régler la sensibilité de votre souris. Ainsi, avec de faibles mouvements, vous pouvez plus facilement déplacer votre curseur.

• Utilisez une souris avec un DPI (Dip Per Inch) plus important

Le DPI ou Point Par Pouce est la résolution de la souris. Plus sa valeur est élevée, plus la distance maximum de déplacement du pointeur de la souris est élevée par rapport au mouvement effectué dans la réalité. Les souris de bureautique, les plus répandues ont un DPI généralement compris entre 800 et 1000 DPI. Les souris Gamers sont beaucoup plus sensibles et peuvent disposer jusqu'à 25 000 DPI, un micromouvement peut être reconnu.

Attention ! Le gabarit des souris Gamers est parfois plus important, ci-contre, quelques modèles de souris de taille moyenne et au poids raisonnable avec un DPI intéressant.

« Mon clavier de PC est trop grand, j'ai des difficultés à balayer l'ensemble des touches, cela génère beaucoup de fatigue »



Jasmine

• Utilisez un clavier externe de plus petite taille

Certaines marques proposent des claviers plus petits (Logitech K380, Magic Keyboard) qui se connectent en filaire ou en bluetooth à votre ordinateur.

• Servez-vous de votre téléphone comme clavier

Des applications gratuites permettent d'utiliser l'écran de votre smartphone comme clavier et trackpad (Clavier Logitech K380, Apple Magic Keyboard,...).

- Application Android
- Clavier et souris bluetooth sans serveur
- Wifi Mousse Lite



• Activez le clavier visuel de votre ordinateur pour écrire exclusivement avec le périphérique de votre choix

Il est activable depuis les paramètres d'accessibilité de votre ordinateur sous Windows ou sous Mac. Il existe, également le clavier Click2Speak qui fonctionne de la même manière.

* Prix communiqués à titre indicatif. Photos non contractuelles.



« Ma souris ne me convient plus, les mouvements de mon poignet sont trop faibles et ne me permettent plus de l'utiliser. J'ai encore de la force dans mes doigts »

Andréa

• **Procurez-vous une souris que vous utiliserez grâce au mouvement des doigts**

Les souris de très petits gabarits (Logitech M187) et ultra-légères peuvent répondre à votre besoin. Les pads tactiles (Mini Ergo Touchpad,...) peuvent être une autre alternative, tout comme les trackballs ou le joystick de votre fauteuil. Ce dernier sera utilisable s'il est équipé, tout comme votre ordinateur, du Bluetooth. Une solution alternative, sans Bluetooth, existe : le BJoyRing. Il vous permet d'utiliser, tout de même, le joystick de votre fauteuil comme souris à l'écran.



81,9 mm x 49,4 mm x 31,8 mm
 51,9 g 1000 DPI
 Prix : 24,99 €*



Mini souris Logitech M187



Manipulateur
 équipé de Bluetooth
 (R-Net ou LiNX)

34,80 mm x 28,25 mm
 Prix : 34,95 €*



Mini Ergo Touchpad

Trackball Kensington Orbit



Attention ! La connexion Bluetooth n'est pas disponible sur tous les ordinateurs, vous pouvez rajouter une clef Bluetooth pour l'équiper.

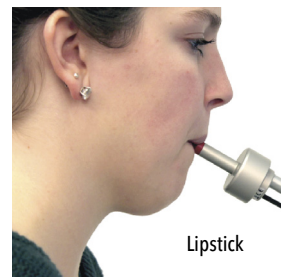
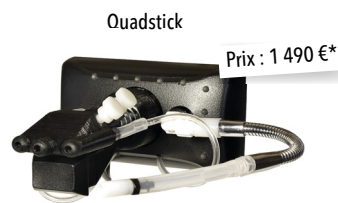


« Je suis dans l'incapacité d'utiliser toute sorte de périphériques classiques, la motricité dans mes doigts ne me le permettent pas. Que puis-je utiliser d'autre ? »

Stéphane

• **Si vous parvenez à mobiliser vos lèvres et/ou votre langue vous pouvez utiliser un joystick**

Plusieurs joysticks comme le Quadstick, le Lipstick ou encore le Mini Joystick sont adaptés à une utilisation buccale.



• **Grâce au mouvement des yeux**

Il existe des poursuites oculaires, capables de suivre le mouvement des yeux. Ainsi avec très peu de mobilité, vous pouvez déplacer votre curseur de souris en fonction de là où vous regardez.



Give Access Software est un logiciel d'assistance qui peut totalement transformer la façon dont vous contrôlez votre ordinateur.

Grâce à ces outils d'accessibilité, vous pourrez modifier le comportement des équipements informatiques. Les options d'accessibilités peuvent être modifiées en leur attribuant de nouvelles fonctionnalités.

* Prix communiqués à titre indicatif. Photos non contractuelles.

EN SAVOIR +

www.afm-telethon.fr

Site internet de l'AFM-Téléthon.

www.myobase.org

Base documentaire sur les maladies neuromusculaires, leurs aspects psychologiques et les situations de handicap qu'elles génèrent, éditée par le service Documentation de l'AFM-Téléthon.

Pour plus d'informations ou pour être accompagné par nos intervenants, contactez le service régional le plus proche de chez vous : 0 800 35 36 37

Rédaction : Pôle aides techniques et innovations.

Document créé en Mai 2022.

©AFM-Téléthon. Reproduction autorisée sous réserve de mentionner l'origine du document et sa référence : « J'accède à mon ordinateur », Fiche Pratique Savoir & Comprendre, AFM-Téléthon, juin 2023.

AFM TÉLÉTHON 
INNOVER POUR GUÉRIR

Association reconnue d'utilité publique

1, rue de l'Internationale - BP 59 - 91002 Évry cedex
Tél. : 33 (0) 1 69 47 28 28 - Fax : 33 (0) 1 60 77 12 16
Siège social : AFM - Institut de Myologie
47-83, boulevard de l'Hôpital - 75651 Paris cedex 13
www.afm-telethon.fr