Le téléphone s'adapte à l'usage des seniors

SMARTPHONES Pas d'applications superflues, plus grandes lisibilité et facilité d'utilisation: voici les meilleurs réglages pour aider les personnes âgées peu à l'aise avec la technologie. *Gilles D'Andrès*

Combien de quinquagénaires ou sexagénaires voient leurs parents, qui souffrent parfois de problèmes de vue et de rhumatismes, peiner sur les écrans? Si les aînés s'offrent un smartphone dernier cri, c'est souvent en premier lieu pour échanger avec les proches et acheter des billets de bus.

Seulement voilà, l'appareil paraît inaccessible, compliqué, difficile à garder en main et pénible à déchiffrer.

Pas de panique: en appliquant certains réglages méconnus et en vous aidant d'applications efficaces, vous rendez ce smartphone beaucoup moins hermétique. La première étape consiste à chasser le superflu.

SUIVEZ LE GUIDE

Les seniors utilisent principalement le téléphone portable pour la communication (appels, échanges de photos et de messages), la recherche d'informations sur internet ainsi que l'achat de billets de transport, décrypte Pro Senectute. Il vaut donc mieux éliminer – ou ne pas télécharger – ce qui n'a rien à voir avec ces activités. Par exemple, les applications bancaires qui posent des problèmes de sécurité.

Certains réglages faciliteront l'utilisation du smartphone en général. Ils doivent s'adapter aux besoins et limitations propres à chaque personne, note Rafaël Fink, responsable du senior-lab, structure de recherche dédiée aux seniors basée à Lausanne.

Voici les accessoires, réglages et applications à connaître, en quatre étapes!

1

Contre les douleurs, le «PopGrip» ou l'élastique

Sorte de ventouse rétractable, placée entre les doigts, le **PopGrip** soulage les douleurs articulaires. Il soutient la main qui porte le smartphone, permet de manipuler plus facilement l'appareil et d'éviter les chutes, selon la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Alternative: le résultat est similaire avec une **bande élastique** au dos du téléphone. Elle apporte plus de stabilité et économise des forces.

2

Astuces dans les paramètres du smartphone

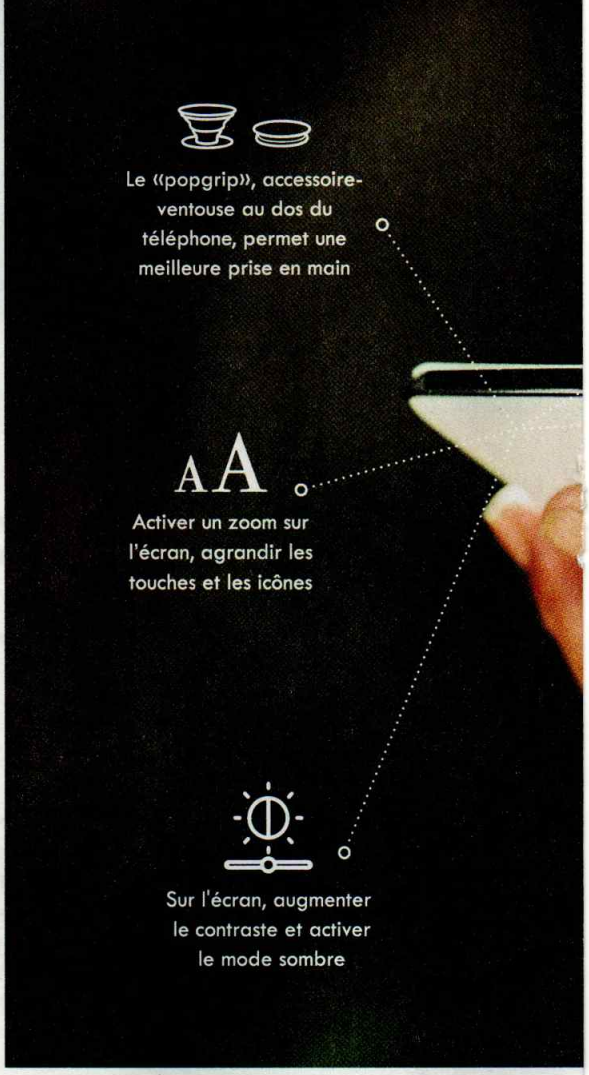
Ces réglages sont simples, directement accessibles et gratuits sur les téléphones Apple ou Android. Certains sont pensés pour des personnes avec des limitations. Il faut parfois tâtonner pour voir ce que l'on préfère.

Apple: Aller sous «Réglages»

- **Agrandir le texte** (et les touches du clavier numérique); agrandir les icônes; **simplifier l'écran d'accueil**; augmenter le contraste.
  Réglages › *Accessibilité* › *Assistive Access* (iOS version 17 et suivantes)
- **Adapter la luminosité** et le contraste à l'écran; activer le mode sombre (une écriture claire sur un fond sombre est souvent mieux lisible); activer le **Zoom de l'écran**.
  Réglages › *Luminosité et affichage*
- **Agrandir le texte**, l'épaissir avec le style *Gras*, augmenter son contraste.
- Pour les **malvoyants**, activer *VoiceOver*; la fonction énonce ce qui s'affiche à l'écran.
- Pour les **malentendants**, activer le sous-titrage automatique.
  Réglages › *Accessibilité*

Android: Aller sous «Paramètres»

- **Agrandir le texte** (et les touches du clavier numérique); agrandir les icônes; augmenter le contraste.
- **Simplifier l'écran d'accueil** et n'afficher que les fonctions les plus utilisées.



- Activer *Talkback* pour que l'appareil énonce ce qui s'affiche à l'écran.
- Pour les **malvoyants**, activer la **transcription** et le **sous-titrage instantanés**.
  Paramètres › *Accessibilité*

3

Des assistants vocaux pour vos tâches et vous informer

Avec les assistants vocaux, les seniors posent des questions à leur téléphone, qui ira souvent chercher les réponses sur internet. On peut aussi lui demander d'exécuter des tâches (par exemple: «Appelle Claudine»).

Apple (iOS): activer l'assistant Siri sous *Réglages* › *Siri et recherche*

Android: télécharger gratuitement l'app *Assistant Google*

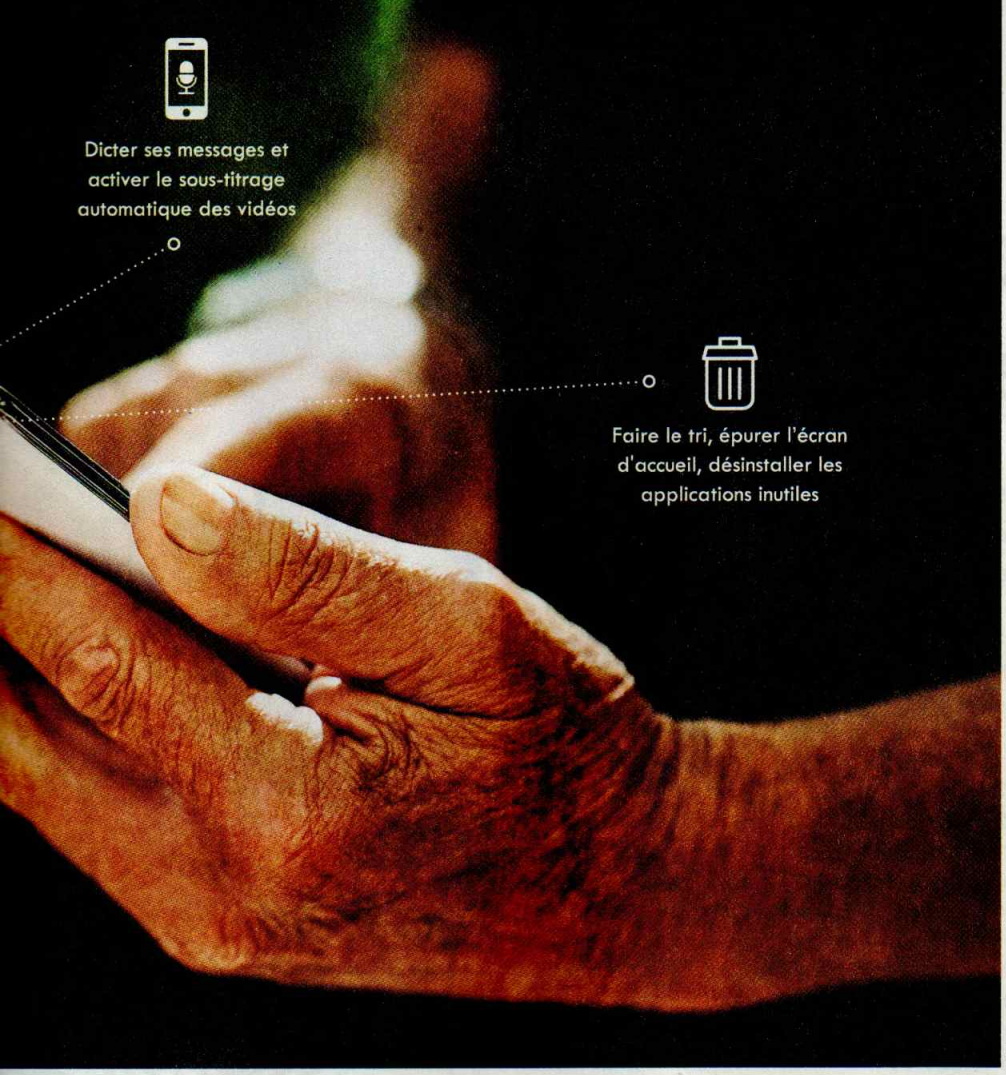
4

Pour la sécurité, bannir ces gestes et applications

Escrocs et marchands de données privées comptent sur le téléchargement d'applications parasites pour s'emparer d'informations personnelles. Objectif: soutirer de l'argent ou vendre des produits et abonnements inutiles.

Attention aux apps, même gratuites, qui proposent des services faisant déjà partie de l'assortiment de base du smartphone. Evitez d'installer de

Article réalisé avec l'aide de Rafaël Fink, du senior-lab à Lausanne



Getty

nouvelles calculatrices, lampes de poche, convertisseurs de devises/mesures, appareils photo, classeurs de photos, indicateurs de batterie, réveils et autres dictaphones. Ces applications sont susceptibles d'ouvrir la porte aux fraudeurs.

Conseil: Eviter aussi les applications bancaires. Pro Senectute recommande aux seniors d'effectuer les transactions en ligne depuis un ordinateur chez eux, et non via une application mobile.

Un téléphone adapté aux besoins de Monique, 75 ans

Par où commencer, sur le smartphone de Monique, une dame de 75 ans qui aurait besoin de compenser ses problèmes de vue et de dextérité? Quelques gestes simples.

- Simplifier l'utilisation du clavier et la lecture. Adopter une interface claire et moins dense sur le téléphone (voir point 2).
- Equiper le téléphone d'un assistant vocal (voir point 3).
- Vérifier si ces adaptations s'alignent ou non avec les goûts de la personne. Adapter les applications en fonction des besoins réels.

Aide directe

Une plateforme et une application à connaître

Les seniors de Suisse romande pourront bientôt trouver une assistance pour les nouvelles technologies sur une plateforme dédiée: *Digital Facile*, mis en ligne cet automne. Le site internet, élaboré par le seniorlab avec l'implication des aînés, se veut «une solution conviviale, intuitive et intergénérationnelle pour soutenir les personnes âgées». Sur ce portail, on trouvera, d'une part, des tutoriels vidéo. Le langage, le rythme et le visuel sont pensés pour les seniors. D'autre part, cette plateforme permettra une aide personnalisée en mettant en relation les aînés avec des utilisateurs plus expérimentés.

Conseil: Pour une aide ciblée sur le smartphone, il est possible de télécharger sur iOS et Android *Coyali Compagnon*, une application au succès grandissant. Le principe: un proche intervient à distance, après acceptation, sur le smartphone ou la tablette d'un senior.

Quelques applications utiles et bon marché

Hear Boost: Recording Ear Aid
De 5 à 10 fr.
iOS et Android

Une aide auditive basée sur une amplification du microphone.

Smart Recorder Transcripteur
Gratuit
iOS

La transcription automatique en texte de ce que l'on vous raconte.

Transcription instantanée
Gratuit
Android

La transcription automatique en texte de ce que l'on vous raconte.

Simple Launcher
Gratuit
Android

Simplifie l'interface du smartphone, en allant plus loin que sous les *Paramètres*.

Elementique Senior
10 fr.
Android

Simplifie l'interface du smartphone, en allant plus loin que sous les *Paramètres*.