

L'informatique, c'est bon pour nos aînés !

Les plus de 55 ans représentent désormais un quart des internautes en France, dont 87 % bénéficient d'un accès haut débit. Le micro-ordinateur relié à la « Toile » leur permet de s'adonner à leurs loisirs et de communiquer. C'est aussi un excellent support d'entraînement cognitif.



Photo : N. Mergui / FNMF

La fracture numérique générationnelle serait-elle en train de s'estomper devant les efforts accomplis par les seniors pour s'équiper et maîtriser l'informatique et Internet ?

L'informatique offre aujourd'hui une multitude de services pratiques et de loisirs. Elle permet aussi aux seniors d'entretenir leurs capacités intellectuelles. « L'utilisation d'un ordinateur stimule de nombreuses fonctions cognitives, il fait appel au raisonnement, entraîne la mémoire, explique le Dr Amar Haddad, gériatre à l'hôpital de Romilly-sur-Seine, dans l'Aube. C'est une activité qui permet en outre d'entretenir ou de développer le réseau social des seniors, grâce à Internet. C'est donc un moyen de retarder la dégénérescence mentale et de préserver l'autonomie. » L'informatique, via Internet notamment, donne aux seniors la possibilité de retrouver une partie des repères spacio-temporels qu'ils ont tendance à perdre, ils peuvent retrouver des images ou des chansons de leur jeunesse. Elle aide ainsi à préserver les ca-

pacités existantes sans toutefois permettre de récupérer celles qui sont détériorées.

Le besoin d'une formation adaptée

Les plus de 55 ans représentent un quart des internautes français, dont 87 % bénéficient d'un accès haut débit. Les seniors utilisent l'ordinateur, en premier lieu, pour communiquer avec leurs proches, le plus souvent via leur messagerie ou, plus rarement, en vidéoconférence. Ils accèdent également à Internet pour s'informer ou pour réserver un billet de train, consulter leurs remboursements de frais médicaux... dès lors qu'ils reçoivent la formation et l'assistance nécessaires. L'outil, relativement récent, reste mystérieux pour bon nombre d'entre eux qui ne l'ont jamais utilisé dans un cadre professionnel. « L'apprentissage de l'informatique

Marguerite : « Nous nous envoyons des photos »

Marguerite, 74 ans, s'est mise à la micro-informatique il y a deux ans, sur les conseils de son médecin, parce qu'elle avait des problèmes de mémoire. « C'est mon fils qui m'a fourni le micro-ordinateur portable, explique-t-elle. J'ai ensuite suivi les cours d'initiation de l'association E-Seniors. » Désormais, Marguerite échange des courriels avec ses enfants et petits-enfants. « Nous nous envoyons des photos, que je sais maintenant enregistrer sur mon PC, précise-t-elle. J'ai hâte d'apprendre à utiliser Skype pour faire de la vidéoconférence : c'est le sujet de notre prochain cours. »

F. C.

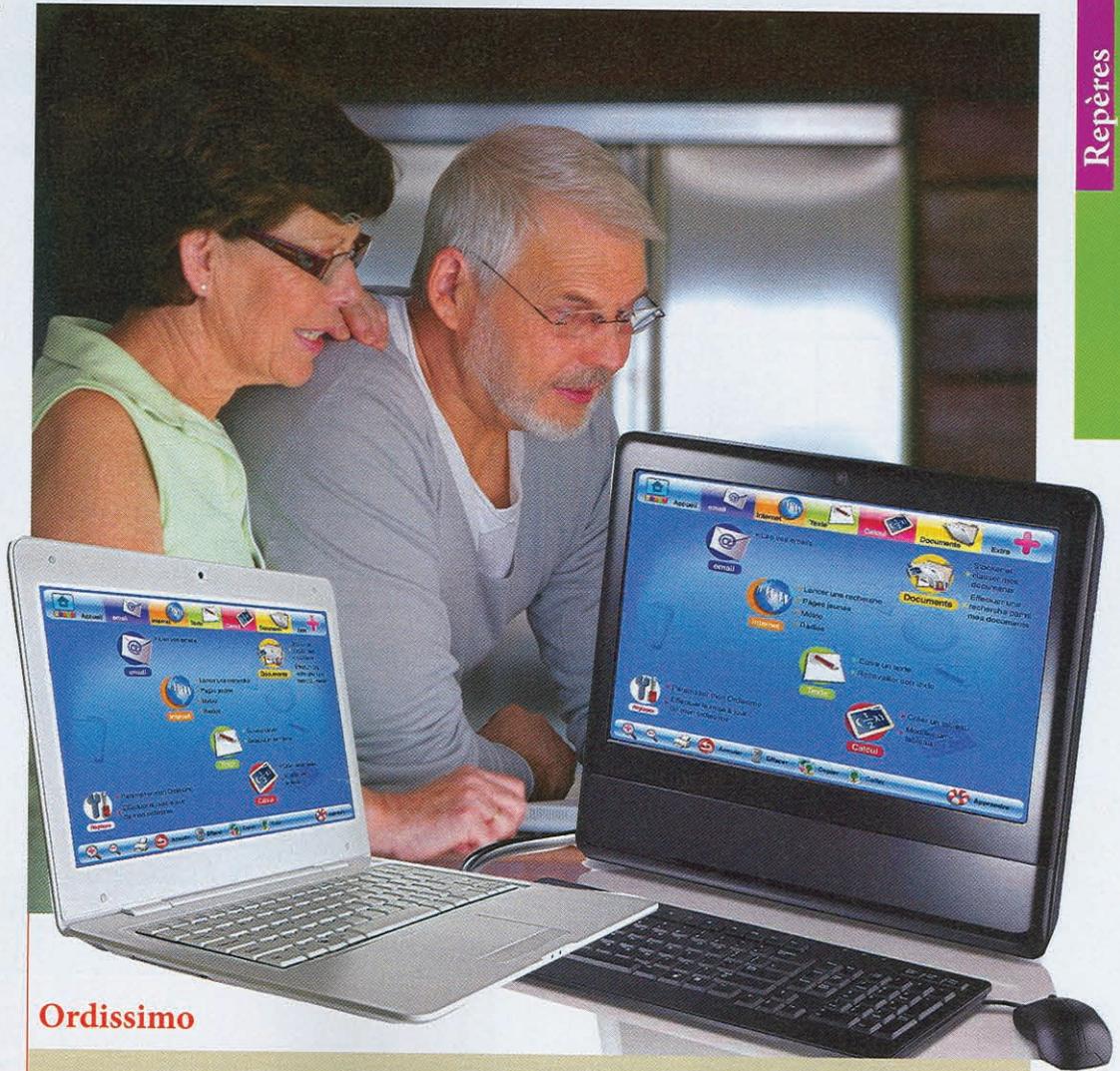
ne dépend pas tant de l'âge que de la capacité et de la volonté », affirme Jean-Michel Damianthe, formateur au sein de l'association E-Seniors, qui dispense des cours d'initiation à l'informatique et à Internet aux seniors en région parisienne. « Les personnes qui s'inscrivent à nos cours collectifs sont motivées et prêtes à s'équiper d'un ordinateur et d'un accès Internet à leur domicile. Elles ont pris conscience de la fracture numérique et veulent rester intégrées dans une société où Internet prend une place prépondérante. »

Le contenu de l'apprentissage et les méthodes pédagogiques doivent être adaptés aux intéressés. « Comme il y a souvent plusieurs manières de procéder pour effectuer une opération, il faut choisir la plus simple et l'expliquer plusieurs fois pour tenir compte des possibilités de mémorisation amoindries, souligne Jean-Michel Damianthe. Les notions d'identifiant et de mot de passe, par exemple, sont difficiles à faire comprendre, surtout lorsqu'il faut en gérer plusieurs pour accéder à sa messagerie, à son compte bancaire, à ses informations de la Sécurité sociale... »

Écran tactile ou interface vocale

Les réglages de l'ordinateur jouent également un rôle primordial. On peut ainsi agrandir la taille d'affichage pour les malvoyants, adapter la sensibilité du clavier et de la souris et du pavé tactile pour ceux qui souffrent de tremblements ou encore adopter un système d'interface vocale en cas de handicap.

Pour des personnes incapables d'apprendre à se servir d'un système d'exploitation standard (Windows, Mac OS ou Linux), il est également possible de lui substituer une interface simplifiée, éventuellement couplée à un écran tactile. La société Ordissimo propose ainsi plusieurs modèles d'ordinateurs avec une interface basée sur quelques icônes qui permettent d'accéder directe-



Ordissimo

Cet ordinateur Ordissimo à l'interface simplifiée fonctionne sur un système d'exploitation indépendant permettant toutes les fonctions de base que l'on attend d'un ordinateur personnel : aller sur Internet pour organiser vos voyages et vos loisirs, gérer vos comptes bancaires, envoyer vos photos à votre entourage et recevoir celles de vos proches, recevoir et envoyer des courriers électroniques, écrire et imprimer vos lettres personnelles et professionnelles via un clavier ultra simplifié, écouter et graver de la musique ou regarder et graver des DVD, etc... Cependant, on conseillera cette machine aux véritables débutants. Autrement, autant privilégier du matériel classique et plus évolutif et prendre des cours d'informatique si nécessaire.

ment aux jeux, aux messages, au traitement de texte...

« Nos systèmes permettent de choisir, au démarrage, entre l'interface simplifiée Ordissimo et l'exploitation classique. L'ordinateur peut ainsi être utilisé par tous les membres de la famille, selon leur niveau de compétences », explique Eric Depierre, directeur du marketing de la société Ordissimo.

Le pôle « vieillissement, réadapt-

ation, accompagnement » de l'hôpital Paul-Brousse, à Paris, a opté pour trois ordinateurs avec écran tactile équipés du logiciel E-sidor. « Les résidents ont accès aux trois postes en libre-service. Ils peuvent entrer dans l'espace jeux de manière autonome. En revanche, l'accès à la messagerie et aux sites Internet nécessite une assistance. Nous avons formé le personnel en ce sens », relate Sophie Bourry, infirmière du service en charge de la qualité. Cette assistance est une des clés de la réussite, même chez les personnes valides et autonomes. C'est souvent un voisin, un ami ou un parent qui joue ce rôle encore indispensable.

FRÉDÉRIC CONSTANS