



Par Aline Chenu,
ergothérapeute
au CHI de Poissy
Saint Germain-en-Laye



Accès adapté à l'ordinateur

L'ordinateur offre aux personnes l'aide nécessaire à une vie plus agréable et plus indépendante. Cet outil peut donner un nouveau pôle d'intérêt à la personne et permettre la réalisation de celle-ci.

Pour faciliter cet accès à l'informatique, l'ergothérapeute analyse les capacités de la personne et propose le système lui permettant de gagner un peu d'indépendance. Les moyens existant peuvent suppléer un certain nombre de fonctions.

La gestion des ordinateurs ou d'autres systèmes permet le développement de l'autonomie mais également celui d'activités de loisirs et professionnelles.

Afin de prendre connaissance des différentes possibilités offertes pour aménager un poste informatique, quelques conseils simples et quelques interfaces sont présentés ci-dessous.

Dans un prochain numéro du magazine, nous évoquerons les logiciels de grossissement, les claviers virtuels, synthèses vocales, systèmes de pointage...s'adressant à des personnes ayant des incapacités motrices très importantes.

Conseils sur le paramétrage du clavier et de la souris

Parfois une simple adaptation sur l'ordinateur suffit pour faciliter son accès. Par exemple, l'environnement Windows offre la possibilité de changer un bon nombre de paramètres. Chaque ordinateur dispose d'un "panneau de configuration" (dans le menu démarrer) pour modifier l'option accessibilité, l'option clavier et celle de la souris.

Dans l'onglet "Souris", il est possible de :

- modifier l'apparence du pointeur de souris et celle du pointeur de souris en déplacement,
- modifier l'affichage et la vitesse du pointeur de souris,
- personnaliser les boutons de la souris (permuter les boutons principal et secondaire ; modifier la vitesse du double-clic et verrouiller le clic),
- modifier les paramètres de la roulette de la souris.

Dans l'onglet "clavier", la fréquence de clignotement du curseur et la répétition du caractère sont modifiables.

La souris

1. Souris ergonomique :

Elle permet un meilleur maintien de la main et peut soulager tout le membre supérieur.

2. Trackball et Joystick :

Ils s'adressent aux personnes ayant des mouvements incontrôlés ou non coordonnés et ne pouvant, par conséquent, se servir normalement d'une souris standard.



a) *Trackball* : Une sorte de souris inversée. La personne fait rouler une bille sous ses doigts pour déplacer le pointeur à l'écran. Elle peut la lâcher pour valider. Il existe plusieurs tailles et plusieurs formes de trackball et de prix variés.

Voici quelques exemples :



Ce type de trackball épouse parfaitement la forme de votre main, dispose d'une boule rouge (diamètre 3 cm.) Il permet une grande précision, une fluidité de mouvement et une grande douceur de déplacement (Prix : entre 35,00€ et 80,00€).



Celui-ci permet d'utiliser une boule (diamètre 5 cm), manipulable du plat de la main, ou avec les pulpes des doigts, avec l'avant-bras posé sur plan de travail (Prix : Moins de 150,00€).



Ce type de trackball a une très large surface et une grande stabilité. La boule (diamètre 5 cm) est facile à manipuler. Il peut-être muni d'un guide-doigts transparent permettant un accès précis aux boutons (Prix : entre 200,00 € et 320,00 €).



b) *Joystick* : Un produit très flexible qui dispose d'un manche pour la commande du pointeur. Il permet à l'utilisateur de déplacer le curseur à l'écran à différentes vitesses.



Ce dispositif peut être équipé de quatre boutons pour les fonctions d'une souris (Clic gauche, Clic droit, double Clic et réglage de vitesses) et d'un guide-doigt.

3. Souris optique au doigt :

Elle fonctionne correctement, sur tous les supports, bien perpendiculaire au plan de travail ou la surface de glissement. Cette souris peut pallier les difficultés de préhension d'une souris classique ou le manque d'amplitude de mouvement de l'utilisateur.
Prix : moins de 30,00 €



Le clavier

1. Clavier avec guide-doigt :

Cet outil se présente sous forme d'une plaque s'appliquant sur le clavier et laissant une grande visibilité des touches. Cette adaptation évite les appuis simultanés sur plusieurs touches du clavier et améliore le confort de travail.
Prix : entre 140,00 € et 195,00 €



2. Clavier à sérigraphie agrandie :

Le marquage de chaque touche est en gros caractères et contrasté d'une lettre blanche sur fond de touche noir. Cela permet de pallier les difficultés à lire les caractères des touches.
Prix : entre 25,00 € et 85,00 €



3. Clavier réduit

Clavier de petite dimension, compact et extra plat, avec des mini-touches à pression sensible et dépourvu de pavé numérique. Il permet à l'utilisateur de manœuvrer les touches du clavier en limitant l'amplitude de mouvements des mains ou des poignets.

Prix : entre 45,00 € et 90,00 €



D'autres aides techniques existent pour un meilleur confort de travail :

- Un coussin repose-poignet permet de poser les avant-bras à hauteur du clavier et contribue à l'amélioration de la posture assise lors de l'utilisation de l'ordinateur.



Prix : entre 12,00 € et 20,00 €

- Une gouttière-support est très confortable et supporte les poignets et/ou les avant bras. Elle se fixe avec une pince de type serre-joint sur le bord antérieur de la table.

L'articulation supérieure très sensible (tourne sur 360°) facilite tous les mouvements de la main avec un moindre effort et limite la sensation de fatigue.



Prix : entre 92,00 € et 150,00 €

Voici les coordonnées de certains revendeurs d'aides techniques informatiques

CIMIS

53, rue Georges Courteline
69100 VILLEURBANNE
Tél : 0892 16 70 81

<http://www.cimis.fr/>

Suppléance

Z.a La Croix Bonnet
2 Rue Georges Méliès
78390 BOIS D'ARCY
Tél : 01 39 44 96 00

<http://www.suppleance.fr/>

MC Service

27 rue Michel Ange
'Parc Elysée' - Courcouronnes
91026 EVRY cedex
Tél. 01 60 78 30 11

<http://www.mcservice.fr/index.php/handi>

Groupe PROTEOR

6 rue de la Redoute
21850 ST APOLLINAIRE
Tél : 03 80 78 42 42

<http://www.proteor.fr/>

CREE

Z.I. du Recou
BP.35
69520 GRIGNY
Tél. (33) 04 72 24 08 99

<http://www.cree.fr>

Quelques conseils d'installation face à un poste informatique pour un meilleur confort :

- Disposez d'une assise adaptée à votre morphologie.
- Réglez la hauteur du siège afin que vos pieds reposent à plat sur le sol (ou sur les repose-pieds) et que vos genoux adoptent un angle d'environ 90°.
- Vérifiez que le dossier du siège maintienne bien la région lombaire.
- Relâchez les épaules.
- Vérifiez que les bras soient parallèles au tronc.
- Positionnez les avant-bras à l'horizontal ou légèrement surélevés sur le clavier et suffisamment soutenus (repose-poignet ou autre support).
- Vérifiez que les mains soient dans le prolongement des avant-bras.
- Placez l'écran face à l'utilisateur. Son bord supérieur doit être à hauteur des yeux.
- Positionnez votre écran de manière à réduire au maximum les reflets.