# Titre : Logo: École de la pomme, l'accès aux nouvelles technologies

# Bonjour à toutes et à tous,

Voici des nouvelles de l'École de la pomme [www.ecoledelapomme.ch](http://www.ecoledelapomme.ch)

# Prochain cours de l'École de la pomme

## Introduction à iOS 14

Cette dernière mise à jour apporte de nombreuses fonctionnalités.

À l'occasion de ce cours d'un jour sur FaceTime, l'École de la pomme te propose d'aborder les principales nouveautés apportées par la dernière version de l'OS d'Apple.

### Trois dates possibles

* Le lundi 30 novembre 2020, 09:00 - 12:00, 14:00 - 17:00;
* Le vendredi 4 décembre 2020, 09:00 - 12:00, 14:00 - 17:00;
* Le mercredi 9 décembre 2020, 09:00 - 12:00, 14:00 - 17:00.

Afin d'être en mesure de répartir les groupes au mieux, je te remercie de m'indiquer dans la mesure du possible plusieurs dates.

### Nouveautés abordées

* La bibliothèque d'applications;
* Les widgets;
* Les raccourcis sur le dos de ton iPhone;
* L'application "Traduire";
* La reconnaissance des morceaux;
* La reconnaissance par VoiceOver et autres nouveautés.

### Délai d'inscription

Je te remercie de t'inscrire jusqu'au vendredi 25 novembre 2020 [ici par courriel](mailto:jeanmarcmeyrat@gmail.com) ou par téléphone au +41 79 212 29 48.

### Prix du cours

Ta participation à cette formation s'élève à CHF 50.-.

# Quelques brèves glanées sur le site de l'École de la pomme

## Migros Online

Cette app gratuite est en passe de remplacer Le Shop.

Cette présentation est un premier jet que je complèterai au fur et à mesure de nos échanges d'expériences.

En bas de l'écran d'accueil, tu trouves quatre onglets de gauche à droite:

* "Découvrir": L'app te propose "Nos offres de la semaine", ainsi que "Nos produits préférés". Grâce au bouton "choisir", tu peux déterminer tout de suite le créneau horaire de livraison (voir comment faire en fin de document);
* Rechercher": Ici se trouvent les diverses catégories de produits;
* "Panier": Au Fur et à mesure de tes achats, la somme sera affichée ici. C'est également dans cet onglet que tu peux supprimer des produits en sélectionnant "Retirer" avec un balayage vertical avec un doigt et en effectuant un double-tape pour valider l'effacement. Tu peux également débuter tes courses depuis cet onglet en cliquant sur "Ajouter des produits";
* "Profil": Ici se trouveront tes futures listes. Dans ce même onglet, tu as la possibilité de filtrer tes recherches de produits en cliquant sur "Filtres favoris".

### Comment rechercher un produit?

* Tu peux rechercher un produit grâce au champ de recherche qui se trouve en haut à gauche de l'écran dans l'onglet "Rechercher";
* Tu peux aussi ouvrir une catégorie, puis filtrer son contenu grâce aux Boutons "Actions", "Bio", et "Sans gluten" et "Filter".

#### Un exemple

* Je clique sur "Produits laitiers, œufs & traiteur";
* Ensuite, sur "Soupes et jus frais";
* Avec des balayages horizontaux avec un doigt, je recherche "Jus frais";
* Pour connaître l'ensemble de l'assortiment, après un balayage horizontal à droite avec un doigt, je clique sur "Tout". En l'occurrence, il y a 38 produits. À ce stade, je peux connaître les produits bios en cliquant sur "Bio" dans le tiers supérieur de l'écran. En haut de l'écran, je trouve l'information qu'il y a 5 produits disponibles;
* Si je clique sur "Actions", je vois qu'il n'y a qu'un produit bio en promotion;
* En cliquant à nouveau sur "Actions", je retrouve mes 5 produits;
* Avec des balayages horizontaux avec un doigt, je sélectionne "Bio Jus d'orange sanguine";
* Avec un balayage à droite, je trouve la quantité ainsi que le prix au litre "75cl 4.93/l";
* Avec un autre balayage à droite, je trouve un bouton non labellisé qui me ne semble n'avoir aucun effet;
* Avec un autre balayage à droite, je tombe sur un bouton identifié par VoiceOver comme "Ajouter" qui me permet  d'ajouter le produit dans mon panier. "3.95" apparaît dans mon panier en bas de l'écran;
* Je clique à nouveau sur ce même produit pour ajouter plusieurs fois ce produit;
* Ici apparaît un bouton "Minus" pour soustraire des spécimens de ce produit de mon panier;
* Avec un balayage horizontal à droite, je trouve le nombre de produit, en l'occurrence 1;
* Avec un balayage horizontal à droite, j'apprends que la réduction est de 20 %;
* Avec un balayage horizontal à droite, je trouve diverses informations sur le détail du produit en cliquant sur "Partner". Pour fermer cette fenêtre, je clique sur "Touchez l'écran deux fois rapidement pour fermer le pop-up" en haut à gauche de l'écran;
* Avec un balayage horizontal à droite, s'affiche le prix normal, "au lieu de 4.95";
* Avec le balayage suivant, je peux savoir ce que je vais payer "3.95".

À première vue, la procédure pour le paiement n'a pas beaucoup changé. Il faut toujours "Aller à la caisse" dans l'onglet "Panier".

### Comment fixer le jour et l'heure de livraison?

* Dans l'onglet "Découvrir", clique sur "Choisir";
* Sur une seule ligne, l'app te propose les 5 prochains jours de livraison possible;
* Avec des balayages horizontaux avec un doigt de gauche à droite, l'app te propose deux créneaux horaire par jour;
* À toi de déduire à quel jour correspond le créneau horaire.

#### Un exemple

* Nous sommes le samedi 14 novembre;
* Sur une seule ligne, l'app me propose une livraison "jeudi, 19 novembre, vendredi, 20 novembre, samedi, 21 novembre, lundi, 23 novembre, mardi, 24 novembre";
* Avec des balayages horizontaux avec un doigt de gauche à droite, je parcours les 10 différents créneaux "16:30 - 21:00", "06:30 - 09:00, "09:00 - 12:00", "16:30 - 21:00", "06:30 - 09:00", "09:00 - 12:00", "11:00 - 14:00", "12:00 - 17:00", "16:30 - 21:00", "07:30 : 17:00", soit 10 créneaux, donc 2 par jour dans ce cas de figure. Attention, parfois il peut y avoir plus de deux créneaux par jour, ce qui complique singulièrement la chose. Par contre, si tu te rends compte que tu t'es trompé lors de la fixation du créneau horaire dans le résumé de ta commande, tu peux retourner dans l'onglet "Découvrir" pour le modifier;
* Si je souhaite être livré le deuxième jour proposé donc le vendredi 20 novembre entre 16:30 et 21:00, je dois cliquer sur le quatrième élément "16:30 - 21:00".

Depuis cet onglet, tu peux accéder directement aux différentes catégories en cliquant sur "Faites vos courses".

C'était plus simple avant! Pourtant va bien falloir s'y faire!

Bonne chance!

Compte tenu de l'importance que constituent les achats en ligne pour les personnes aveugles et malvoyantes, un groupe WhatsApp a été créé pour nous permettre d'échanger nos expériences. Si tu es intéressé à rejoindre cette plateforme, je t'invite à me communiquer ton numéro de portable [ici par courriel](mailto:jeanmarcmeyrat@gmail.com)

### L'app Leshop n'est pas encore morte!

Une période transitoire à ne pas négliger.

Une iPhonienne très perspicace de la région de Morges a découvert qu'il lui était toujours possible d'effectuer ses courses dans l'app Leshop et de finaliser sa commande sur Migros Online.

Cette période transitoire implique que tu aies intégré dans l'app Leshop ton mot de passe Migros comme tu y as été invité il y a quelques mois ou que tu procèdes dès maintenant à ce changement de tes coordonnées personnelles.

## Une nouvelle catégorie sur notre site

Dernièrement, l'espace consacré aux trucs et astuces de notre site s'est enrichi d'une nouvelle catégorie, Raccourcis, qui, comme son nom l'indique, te propose des raccourcis généralement réalisé avec l'app du même nom.

Pour en savoir davantage, clique sur le lien ci-dessous

<https://ecoledelapomme.ch/categorie/raccourcis/>

## Comment désactiver ou limiter les suggestions de contacts dans la feuille de partage?

Avec iOS 14, évite de partager accidentellement du contenu avec les mauvaises personnes.

Pour ce faire, l'École de la pomme te propose deux solutions.

### Désactiver les suggestions de Siri

Inaugurée avec iOS 13, la fonction suggérant automatiquement les derniers contacts avec lesquels tu as interagi dans la page de partage de l’iPhone est maintenant plus souple. Avec iOS 14, l’utilisateur peut désormais désactiver l’option très facilement.

* Ouvre les "Réglages"
* Rends-toi dans les "Réglages" et entre dans le menu "Siri et Recherche";
* Repère l'en-tête "Suggestions de Siri" et désactive l’option "Lors du partage" avec un double-tape avec un doigt et ferme les "Réglages" de l’iPhone.

Désormais, à chaque fois que tu décideras de partager photos, vidéos et autres fichiers, la feuille de partage d’iOS n’affichera plus les derniers contacts avec lesquels tu as échangé des messages.

### Comment limiter des suggestions de Siri trop fréquentes?

Cette fonctionnalité est apparue avec iOS 14. Pour illustrer ce propos, je te propose de partager le lien de l'École de la pomme.

1. Ouvre le site de l'École de la pomme;
2. Clique sur "Envoyer" bouton situé au milieu en bas de l'écran. Ici peuvent se trouver des contacts que tu as sollicités fréquemment;
3. Avec des balayages horizontaux de gauche à droite avec un doigt, va de suggestion en suggestion;
4. Sélectionne la suggestion que tu souhaites voir apparaître moins souvent;
5. Effectue un triple-tape avec un doigt pour ouvrir le menu contextuel;
6. Clique sur "Suggérer moins souvent.

Et voilà!

## Comment libérer facilement de l’espace de stockage sur WhatsApp?

WhatsApp vient de revoir la manière dont est géré le stockage des médias dans son application mobile.

Désormais, il est plus facile de faire de la place.

Si tu t'inquiètes du poids de plus en plus important que pèse WhatsApp dans le stockage de ton smartphone, bonne nouvelle: l’application de messagerie instantanée a annoncé le 2 novembre 2020 avoir conçu un nouvel outil de gestion des fichiers que tu reçois et envoies. Pour en bénéficier, il faut simplement veiller à utiliser une version à jour de l’application, sur Android ou iOS.

Libérer de l’espace de stockage dans WhatsApp

Pour accéder à l’utilitaire, tu dois lancer WhatsApp sur ton smartphone, puis te rendre dans les paramètres. Ceux-ci sont accessibles via l’onglet "Réglages" en bas à droite de l’écran. Dans les paramètres, clique ensuite sur  "Utilisation des données et du stockage", puis sur "Utilisation du stockage". Tu verras alors une jauge et un classement des discussions par poids sur le mobile.

Il te suffit de cliquer sur l’une d’elles pour accéder aux médias associés. Tu peux alors les envoyer à la poubelle un par un ou bien les sélectionner d’un seul coup pour les effacer. Clique sur "Gérer", puis sélectionne ou désélectionne la  ou les catégories que tu souhaites effacer, puis clique sur "Effacer". L'effacement doit être confirmé.

## Comment activer ou désactiver les messages temporaires sur WhatsApp?

Tu peux envoyer des messages qui disparaîtront en activant les messages temporaires.

Une fois la fonctionnalité activée, les nouveaux messages envoyés dans la discussion disparaîtront au bout de sept jours. La sélection la plus récente affecte tous les messages envoyés dans la discussion. Les messages envoyés ou reçus avant l’activation des messages temporaires ne seront pas affectés.

### Activer les messages temporaires

Dans une discussion individuelle, chacun des deux utilisateurs peut activer les messages temporaires. Une fois cette fonctionnalité activée, les messages envoyés dans la discussion disparaîtront au bout de sept jours.

* Ouvre la discussion WhatsApp;
* Clique sur l'en-tête indiquant le nom du contact en haut au milieu de l'écran juste en-dessous de l'heure;
* Avec des balayages horizontaux avec un doigt de gauche à droite, sélectionne et clique sur "Messages temporaires" pour les activer;
* Si cela t'est demandé, clique sur "Continuer";
* Sélectionne "Activés".

### Désactiver les messages temporaires

Chacun des utilisateurs peut désactiver les messages temporaires à tout moment. Une fois cette fonctionnalité désactivée, les messages envoyés dans la discussion ne disparaîtront plus.

* Ouvre la discussion WhatsApp;
* Clique sur l'en-tête indiquant le nom du contact en haut au milieu de l'écran juste en-dessous de l'heure;
* Avec des balayages horizontaux avec un doigt de gauche à droite, sélectionne et clique sur "Messages temporaires" pour les désactiver;
* Sélectionne "Désactivés".

Source: WhatsApp

Adaptation: École de la pomme

## Comment utiliser la fonction "Sommeil" de l’iPhone?

Depuis plusieurs mises à jour, Apple fait de la santé de ses utilisateurs une de ses priorités.

En utilisant l’application Sommeil, les utilisateurs de l’iPhone peuvent "mettre en veille" les notifications et obtenir de nombreuses statistiques sur leurs nuits.

La montre pommée recueille les différentes données, qu’il s’agisse des kilomètres parcourus, du rythme cardiaque ou du taux d’oxygène dans le sang, tandis que l’iPhone recense ces statistiques dans sa désormais célèbre application Santé.

Nous évoquions au début du mois de septembre l’intégration du premier vrai suivi de sommeil sur l’iPhone au sein d’iOS 14. Celui-ci a finalement remplacé le module de Sommeil intégré à l’application Horloge de l’iPhone pour se retrouver au sein de Santé. Un changement logique, compte tenu des nombreuses données que recense l’application et de son lien étroit avec l’Apple Watch. En effet, Santé et l’iPhone travaillent depuis de nombreuses années avec la montre d’Apple, et leur collaboration s’étendra évidemment sur le suivi des sommeils. Si tu choisis de garder ta montre au poignet durant ta nuit et après avoir au préalable activé la fonction Sommeil sur ton iPhone et sur ton Apple Watch, tu auras alors accès à une multitude de données relatives à tes phases de sommeil.

### Paramétrer la fonctionnalité Sommeil

#### Étape 1

Dirige-toi dans l’application Santé de ton iPhone. Une fois dans l’application, clique sur l’onglet "Parcourir" en bas à droite afin d’accéder aux différentes catégories de données. Avec des balayages horizontaux avec un doigt, sélectionne et clique sur "Sommeil" ou en écrivant "Sommeil" dans la barre de recherche en haut de l’écran.

#### Étape 2

Clique sur "Démarrer" afin de créer un programme de sommeil. Dans le menu lié au sommeil, tu retrouveras la création des programmes en effectuant des balayages horizontaux vers la droite.

#### Étape 3

Après avoir cliqué sur "Suivant" en bas à droite de l'écran, paramètre ton premier programme de réveil. Créer un programme de réveil permettra à ton iPhone de t'accompagner dans tes nuits. Commence par définir ton objectif en heure par nuit de sommeil en effectuant des balayages verticaux avec un doigt sur la zone ajustable puis clique sur "Suivant" en bas à droite de l'écran. Il te sera ensuite demandé de choisir l’heure idéale pour t'endormir, celle à laquelle tu souhaites te réveiller ainsi que l’objectif en heure par nuit de sommeil.

Il est également possible de paramétrer une alarme pour ce programme. Ainsi, tu peux créer une alarme pour l’heure choisie, mais aussi un rappel avant le début de ton programme. Clique ensuite sur "Ajouter" en haut à droite de l'écran.

#### Étape 4

Crée un second programme pour d’autres jours ou clique sur "Suivant" en bas à droite de l’écran.

#### Étape 5

Choisis d’activer ou non le mode Sommeil en cliquant sur "Activer le mode sommeil" en bas à droite de l'écran. Activer le mode sommeil permettra à ton iPhone d’enclencher toute une série de paramètres lorsque tu passeras tes nuits. Ainsi, les notifications seront désactivées tandis que la luminosité sera diminuée de façon à ne pas perturber ton sommeil si tu venais à consulter l’heure sur ton smartphone durant la nuit.

#### Étape 6

Active si tu le souhaites la fonction "Retour au calme". Retour au calme te permettra de choisir le moment auquel activer le mode Sommeil avant ton heure de coucher programmée. Ainsi, si tu paramètres "Retour au calme" à 30 minutes, cela signifie que le mode Sommeil s’enclenchera 30 minutes avant l’heure définie de mise au lit.

Si tu choisis d’activer "Retour au calme", il est possible de sélectionner différents raccourcis qui s’activeront durant le mode sommeil. Ainsi, diverses applications resteront actives mais également visibles sur l’écran de verrouillage de ton iPhone. Ton appareil te proposera les raccourcis disponibles parmi la musique, les lumières connectées…

#### Étape 7

Valide ton programme de sommeil après en avoir vérifié les différents paramètres.

### Utiliser ou désactiver le mode Sommeil

Une fois le mode Sommeil activé durant ta nuit, tu verras l’écran de ton iPhone s’assombrir. Ce ne sera pas le seul paramètre qui sera modifié, puisque les notifications seront quant à elles mises en silencieux afin de ne pas te déranger.

Le mode "Ne pas déranger" est également activé, en atteste l’extinction des notifications. Si tu cliques sur "Raccourcis" au centre de l’image, tu auras un aperçu des raccourcis activés pour le mode "Retour au calme". Il sera ainsi possible d’en désactiver certains voire même d’en rajouter. Enfin, en cliquant sur "Fermer" en bas de l’écran, tu interrompras le mode Sommeil et restaureras la luminosité à son niveau d’origine.

Source: Belgium-Iphone, une marque du journal Le Soir

Adaptation: École de la pomme

# Rejoins-nous sur les différents groupes WhatsApp

À notre connaissance, neuf groupes sont actuellement actifs en Suisse romande. Ils regroupent plusieurs dizaines de personnes handicapées de la vue:

* Le Réseau des iPhoniens: 83 participants;
* Apple Watch Group: 16 participants;
* MyWay Pro: 15 participants;
* Migros Online: 11 participants;
* Mes trucs: 53 participants;
* Pour passer le temps: 44 participants;
* Pomme du Jura: 7 participants;
* La cuisine et nous: 25 participants;
* Raconte-moi (club de lecture): 16 participants.

Si tu es intéressé à rejoindre l’un ou l’autre de ces groupes, signale-le-nous en utilisant le formulaire ci-dessous:

<https://ecoledelapomme.ch/contact/>

# Comment s’adresser à l’École de la pomme

Je me tiens à ta disposition par téléphone tous les jours durant les horaires usuels de bureau au numéro suivant: +41 79 212 29 48.

En cas d’urgence, tu as la possibilité de m’adresser en tout temps [un courriel ici](mailto:jeanmarcmeyrat@gmail.com) ou d’utiliser le formulaire de contact sur notre site Internet [ecoledelapomme.ch/contact/](https://ecoledelapomme.ch/contact/)

# Une plateforme pour soutenir l'École de la pomme

Si tu le souhaites, il t'est possible de faire un don à Ton École de la pomme. À cet effet, nous te proposons un service de paiement qui te permettra de faire un don avec les moyens suivants:

* PostFinance;
* TWINT;
* Une carte de crédit.

D'avance, nous te remercions pour ta générosité et t'invitons à communiquer à tes connaissances le lien suivant:

<https://ecoledelapomme.ch/l-association/nous-soutenir/>

Tout en espérant que cette newsletter t'aura été utiles, nous t'adressons nos salutations les plus cordiales.

Pour l'équipe de l'École de la pomme

Jean-Marc Meyrat