

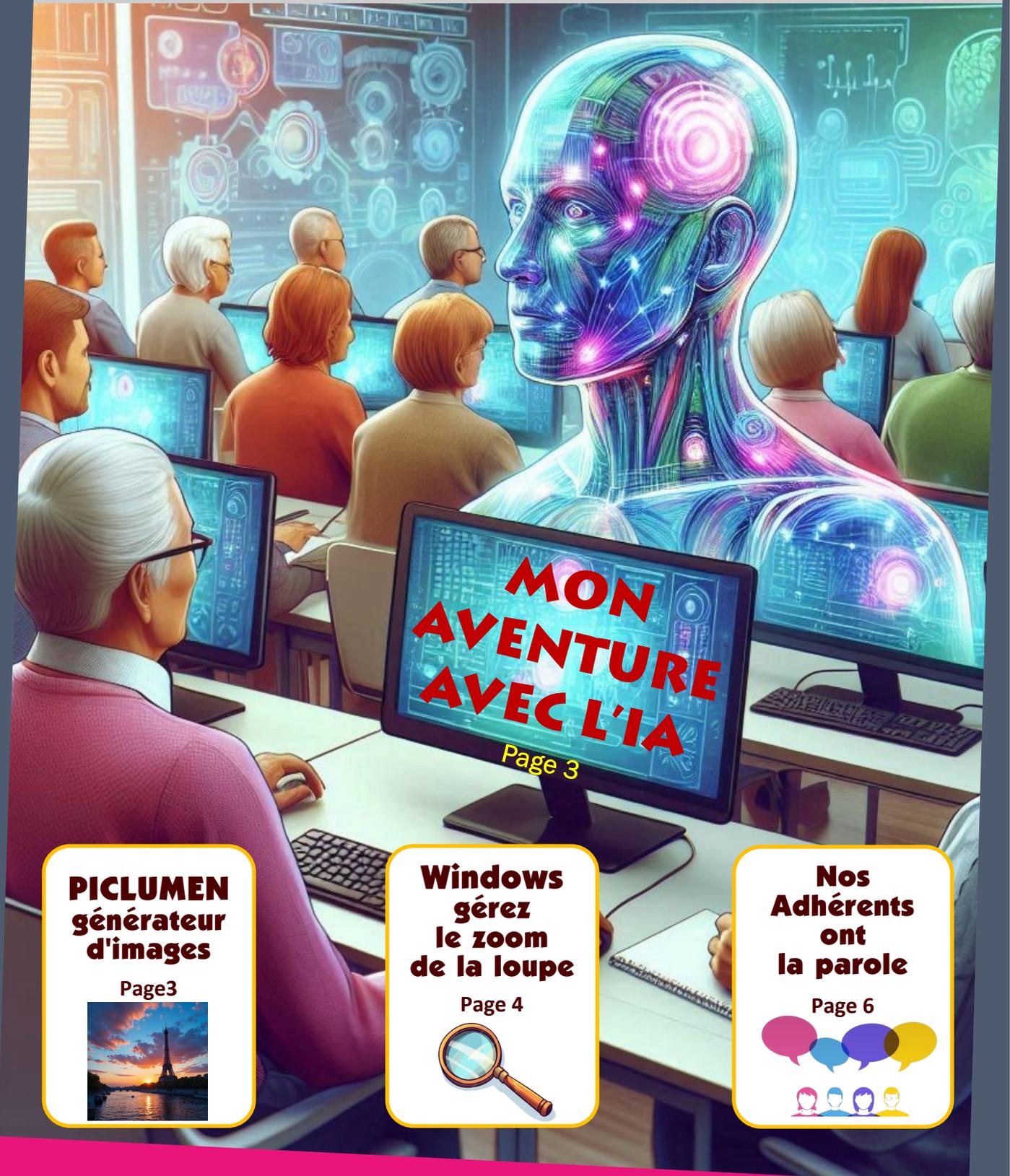
Mars 2025

45



La Lettre de Microtel

26



**MON
AVENTURE
AVEC L'IA**

Page 3

**PICLUMEN
générateur
d'images**

Page 3



**Windows
gérez
le zoom
de la loupe**

Page 4



**Nos
Adhérents
ont
la parole**

Page 6





L'actualité de Microtel Gagny



Le mot du PRÉSIDENT

Bonjour à tous,

Nos 45 ans arrivent dans 8 jours...

Depuis le temps que nous en parlons... Le temps passe vite...

Dans 2 semaines nous remettrons les prix du Challenge National que nous avons organisé.

Et l'année va continuer avec ses diverses activités et nos sympathiques adhérents qui ont la gentillesse de nous suivre.

Encore merci pour votre assiduité... et 10% d'adhérents en plus.



Contact adhérents

Jacques GOLDSCHNEIDER

Votre Président

est joignable à l'adresse :

info@microtel-gagny.com

Ou au **07 83 82 17 61**

Pour tous problèmes ou remarques...

À vos agendas



✓ **Le Samedi 22 mars 2025**

Nous allons fêter les 45 ans de notre club, nous vous invitons à venir nous rejoindre et arroser cela... avec modération



Les informations contenues dans cette publication sont fournies 'telles quelles', sans garantie d'aucune sorte, et ne sauraient engager la responsabilité du Club Microtel de Gagny ou des auteurs en cas d'erreur, d'omission ou d'utilisation desdites informations.



Et voilà, dans quelques jours seulement, notre association célébrera **ses 45 ans d'existence** avec ses adhérents. Ce sera un grand plaisir de nous retrouver autour d'un goûter que nous souhaitons sympathique, convivial et agréable. Une animation spéciale vous attend, et nous espérons qu'elle vous ravira. De petits cadeaux vous seront offerts à votre arrivée et une surprise vous attend lors d'un tirage au sort.

Merci à tous pour votre fidélité et votre soutien au fil des années. Continuons à partager ces moments dans la bonne humeur. Nos bénévoles vous accueilleront chaleureusement.

Être bénévole

En 2 mots, cela signifie : "**Bonne volonté**"

Le bénévole est une personne physique qui, de sa propre initiative et de manière volontaire, décide d'agir dans l'intérêt d'une association, pour permettre à cette dernière de réaliser l'objet pour lequel elle a été constituée.

- ✦ L'essence du bénévolat, c'est la gratuité de l'engagement.
- ✦ La seule rémunération attendue par un bénévole est d'ordre subjectif :
- ✦ Elle se matérialisera par la satisfaction du service rendu.

En France, on compte plus de 12 millions de bénévoles engagés dans au moins une association, dont 1/3 sont réguliers *, soit 1 "**donneur**" pour 15 "**receveurs**". Et 5,5 millions en action chaque semaine...

Chez nous, à Microtel, ce ratio est de 1 pour 6.

Soyez en fier et heureux !!!

Merci pour eux... si présents et à vos côtés.

* Un bénévole régulier consacre plus de 2 heures / semaine à son association (Norme INSEE)

Bienvenue à Microtel Pour vous inscrire ou vous réinscrire

Se **connecter** à notre site (www.microtel-gagny.com), puis **Identifiez-vous** ou **S'inscrire maintenant** pour les nouveaux adhérents.

Les inscriptions et le choix des activités sont dissociés, ne pas hésiter à aller voir avant si il y a des places disponibles dans les **activités** qui vous intéressent.

Vous trouverez les coordonnées de vos animateur une fois connecté, dans la rubrique **Notre équipe**, tout en bas de la page.

Pour réserver des **cours à thème** ou **conférences** et même une **activité**, rendez-vous à l'adresse :

www.microtel-gagny.com

Vous **connecter**, puis **Calendrier** (Et cliquer sur la date qu'il faut).

Visitez régulièrement la page des **Actualités**, toutes les nouveautés du club y sont regroupées.

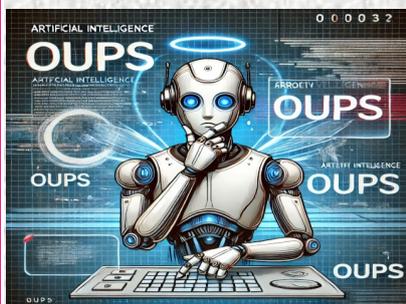


Mon aventure avec l'IA : De l'idée fausse à la découverte d'un outil puissant

Avant de participer à l'atelier IA du Club, j'avais une vision très vague et, il faut bien le dire, assez fautive de l'intelligence artificielle. Comme beaucoup, je m'imaginai un truc super intelligent, capable de penser tout seul, un peu comme dans les films. J'avais déjà essayé une IA sur Internet, mais ça ne m'avait pas convaincu : elle me répondait à côté ou de manière trop vague. Bref, j'avais vite laissé tomber.

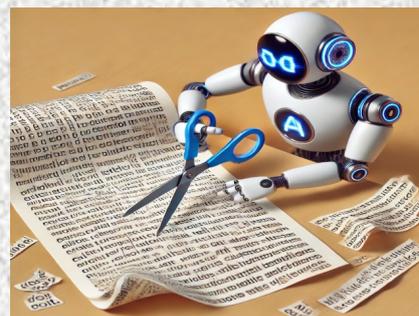


Puis j'ai rejoint l'atelier IA, une dizaine de séances d'une heure et demie. Et là, j'ai compris : l'IA, ce n'est pas une intelligence, c'est un outil. Un outil comme un crayon.



Tout le monde sait s'en servir un minimum, mais très peu savent en tirer réellement quelque chose d'utile. La différence ? Ce n'est pas l'IA qui fait le boulot toute seule, c'est l'utilisateur qui doit savoir quoi lui demander et comment lui demander.

J'ai aussi appris une chose essentielle : l'IA se trompe. Et parfois, avec une assurance impressionnante. Impossible donc de lui faire une confiance aveugle. Il faut toujours vérifier ce qu'elle dit, sinon



on risque de se retrouver avec des erreurs sans même s'en rendre compte.

Mais le plus intéressant, c'est que cet atelier ne m'a pas seulement appris à mieux utiliser l'IA. Il m'a aussi aidé à mieux communiquer... avec les humains ! J'ai réalisé que, dans nos conversations, on omet souvent des détails en pensant que l'autre les devinera. Mais ce n'est pas si simple : notre interlocuteur peut avoir un contexte totalement différent en tête. Avec l'IA, il faut être ultra-clair sur ce que l'on veut, et ce principe m'a servi bien au-delà du cadre de l'atelier.

Ah, j'allais oublier deux choses importantes :

Oui, j'ai utilisé l'IA pour m'aider à structurer ce témoignage (*quitte à parler d'elle, autant en profiter !*).

Ensuite, j'ai un seul regret...

Je n'ai pas encore trouvé un domaine où elle ne peut pas m'aider !

Fabien JANSEM

PicLumen

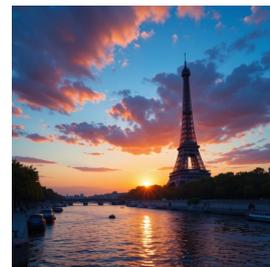
Générateur d'images AI Gratuit

Convertissez du texte en images sans effort avec le générateur d'images AI gratuit de **PicLumen**.



Tapez votre idée, choisissez un modèle et regardez votre texte prendre vie.

Après de nombreux tests je suis très agréablement surpris par la qualité des images générées.



C'est illimité... Il faut en profiter.

<https://www.piclumen.com/>

Installer Windows 11 sur un PC non compatible

Étapes à suivre :

1. Créer une clé USB bootable

- Téléchargez l'outil de création de média depuis le site officiel de Microsoft.
- Utilisez-le pour créer une clé USB bootable contenant le fichier ISO de Windows 11.

2. Préparer le PC

- Éteignez votre PC et déconnectez-le d'Internet (*débranchez le câble Ethernet ou désactivez le Wi-Fi*).
- Insérez la clé USB dans le port approprié.

3. Démarrer depuis la clé USB

- Allumez le PC et accédez au menu de démarrage (*souvent en appuyant sur une touche comme F2, F12 ou Esc*).
- Sélectionnez la clé USB pour lancer l'installation de Windows 11.

4. Installer Windows 11 sans vérification de compatibilité

- Pendant le processus d'installation, Windows cherchera à vérifier la compatibilité matérielle.



Comme le PC est hors ligne, cette étape sera contournée, permettant à l'installation de se poursuivre.

Remarque importante :

Cette méthode peut ne pas garantir un fonctionnement optimal du système ou un accès complet aux mises à jour de sécurité. Testez-la avec précaution et uniquement sur un appareil non critique.

Dans Chrome faites le ménage dans les extensions



Afin de lutter contre les publicités abusives, Google a modifié l'interface de programmation d'applications (API) pour les extensions de son navigateur.

Pour les utilisateurs, cela se traduit par des modules additionnels. Déployez le menu de Chrome et sélectionnez **Extensions**, puis **Gérer les extensions**. Le volet **Contrôle de sécurité** signale les extensions dangereuses désactivées par le navigateur. Cliquez sur **Supprimer** pour les effacer.

Visitez le Chrome Web Store pour installer une éventuelle mise à jour.

Sinon, cliquez sur le bouton **Trouver un remplacement** afin d'identifier une extension équivalente.



Limitez le pistage depuis votre compte google



Le menu **Données et confidentialité** des paramètres du compte Google offre des options pour limiter la publicité ciblée et renforcer votre vie privée.

1. Désactivez les annonces personnalisées

Dans le menu **Données et confidentialité**, accédez à **Mes préférences publicitaires**. Désactivez l'option **Annonces personnalisées** pour empêcher Google d'utiliser vos données pour adapter les

publicités à votre profil.

2. Désactivez le suivi de vos activités

Rendez-vous dans la rubrique **Mon activité** et désactivez les options suivantes :

- **Vos trajets** (*suivi de localisation*),
- **Activité sur le Web et les applications**,

3. Historique YouTube.

Ces actions réduiront considérablement la collecte de données par Google.

4. Révoquez l'accès des services tiers inutiles

Dans la rubrique **Données des applis et services que vous utilisez**, ouvrez le volet consacré aux **services tiers**. Identifiez les applications ou services connectés à votre compte Google et supprimez ceux que vous n'utilisez plus.



Gérez le zoom de la loupe

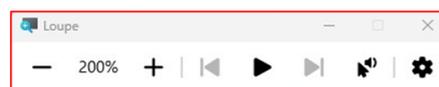


L'outil Loupe : **Accessibilité et praticité améliorées sur Windows 11**

Intégré depuis plusieurs années dans les différentes versions de Windows, l'**outil Loupe** améliore l'accessibilité et la lisibilité de l'interface en "zoomant" sur des portions spécifiques de l'écran. Pour l'activer, il suffit de **presser simultanément la touche Windows et le signe plus (+)** : une palette flottante apparaît à l'écran, vous permettant de régler le niveau de zoom selon vos besoins.

La nouvelle version de cet outil apporte plusieurs améliorations, notamment l'ajout de nouveaux boutons. Parmi ces nouveautés, un pictogramme permet de réinitialiser rapidement le niveau de zoom ou d'enregistrer un grossissement personnalisé.

Un nouveau raccourci clavier fait également son apparition : en pressant les touches **Ctrl + Alt + Moins**, vous basculez facilement entre le niveau de zoom actuel et une réinitialisation à 100 % de la taille de l'écran.



Ce raccourci est particulièrement pratique pour zoomer temporairement sur un élément important de l'écran que vous avez du mal à lire, puis revenir rapidement à une vue d'ensemble, le tout sans lâcher le clavier.

Floutez les images sensibles



MacOS Sonoma introduit de nouvelles fonctionnalités **pour améliorer l'expérience et la sécurité de votre Mac**.

Parmi elles, une capacité innovante permet de détecter automatiquement les éléments sensibles dans les photos et vidéos. Cela inclut, par exemple, les images de nudité susceptibles d'être inappropriées pour des enfants ou censurées sur les réseaux sociaux. Cette détection préventive floute les contenus sensibles avant même qu'ils ne soient affichés à l'écran.

Cependant, cette fonction n'est pas activée par défaut. Pour l'activer :

1. Cliquez sur le menu Pomme, puis accédez à Réglages Système.
2. Rendez-vous dans la section Confidentialité et sécurité.

Sélectionnez Avertissement de contenu sensible et activez le curseur correspondant.



Si vous le souhaitez, vous pouvez contribuer à améliorer cette fonctionnalité en autorisant le partage des données d'utilisation avec Apple.

Avec cette mise à jour, **macOS Sonoma** renforce la protection de ses utilisateurs tout en respectant leur vie privée.

SwitchBot Water leak Detector

Terminée la peur de la fuite

Le détecteur de fuite d'eau : un accessoire domotique incontournable

Parmi les accessoires domotiques les plus pratiques, le détecteur de fuite d'eau se distingue par sa simplicité et son efficacité. Ce petit appareil peut être placé sous des équipements sensibles tels que l'arrivée ou l'évacuation d'eau d'un évier, d'un ballon d'eau chaude ou d'une machine à laver. Le **Water Leak Detector** alerte dès qu'il détecte des gouttes ou la formation d'une flaque (à partir de 0,5 mm).

Lorsqu'une fuite est détectée, il émet un signal sonore dont la durée, la fréquence et l'intensité sont réglables (jusqu'à 100 dB pour être entendu de loin). En outre, l'appareil envoie une notification au smartphone du propriétaire via Bluetooth, à condition que le téléphone soit à proximité.

Fonctionnalité avancée : connexion à une passerelle domotique

Le détecteur peut également se connecter à une passerelle domotique SwitchBot (hubs vendus séparément, à partir de 35 €), permettant ainsi de recevoir des alertes même lorsque vous êtes hors de chez vous.

Autres avantages

- **Étanchéité totale** : Le Water Leak Detector est complètement résistant à la poussière et à l'eau, garantissant ainsi une longue durée de vie.

Autonomie : Alimenté par deux piles AAA (fournies), l'appareil n'a besoin de changement de piles que tous les deux ans. Une notification est envoyée lorsque la batterie devient faible, vous assurant ainsi qu'il reste toujours opérationnel.

En résumé, ce détecteur de fuite d'eau est un accessoire essentiel pour prévenir les dégâts des eaux, offrant à la fois praticité, sécurité et tranquillité d'esprit. **De nombreux modèles existent sur le marché.**



SwitchBot

Solutions de Nettoyage



Découvrez des solutions pratiques pour éliminer les taches sur vos vêtements et tapis. Explorez le répertoire d'aliments et suivez les tutoriels pour un nettoyage efficace et rapide. Trouvez les produits adaptés à chaque tache en un clic.

<https://stain-solutions.com/fr>



BLENDER

BLENDER3D

Réalisez des modélisations 3D avec Blender

Blender est incontestablement l'outil libre et gratuit le plus puissant pour créer des objets en 3D. À tel point qu'il est utilisé au quotidien par des professionnels de l'industrie, mais aussi par des développeurs, ingénieurs et artistes indépendants.



Ses possibilités sont vastes, allant de la **modélisation simple de personnages, bâtiments et paysages, à des animations fluides et réalistes**. Il permet de contrôler précisément les mouvements et expressions faciales, offrant ainsi une grande flexibilité dans la création.

Le rendu global est assuré par des outils dédiés, qui ajustent en temps réel l'éclairage, les textures et les matériaux. Blender inclut également des services de composition, des filtres, des effets spéciaux et des outils pour travailler sur des images et vidéos.

De plus, il permet de simuler des phénomènes complexes tels que les fluides, les particules et d'autres effets de textures.



Cela fait trois ans que je participe aux cours de bureautique et d'informatique au club Microtel. La première année, j'avoue que cela a été très difficile, car la technologie informatique ne m'intéressait pas. Mais le monde change, la société évolue, et nous devons tous avancer avec ces nouveaux outils. Les termes, le vocabulaire informatique, la pratique... J'avoue m'y être plongée sans savoir nager. Heureusement pour moi, j'aime apprendre, je suis curieuse de nature et j'ai l'esprit ouvert. Je me suis donc lancée. La répétition des cours m'a aidée à retenir les notions, car, au début, je pratiquais peu à cause de mon métier, qui n'était pas en rapport avec l'informatique. Cela a rendu l'apprentissage plus difficile... Aujourd'hui, je continue à suivre les cours de bureautique et d'informatique, et j'ai acquis des connaissances qui me permettent d'être plus sûre de moi lorsque j'utilise un ordinateur. Les animateurs sont d'une grande aide, et les ajouts de tutoriels et d'ateliers sont très bénéfiques. Ils m'ont permis de mieux comprendre et de répondre aux nombreuses questions que je me posais à chaque utilisation de mon ordinateur. Merci à eux ! Je suis certaine de faire une quatrième saison, car les animateurs sont compréhensifs, à l'écoute, bienveillants et amicaux.

Patricia BIZET



J'ai commencé à fréquenter Microtel à Gagny pour apprendre à utiliser mon iPad, puis, après avoir reçu un iPhone, pour me familiariser avec ces deux appareils.

Très vite, ce rendez-vous du samedi matin est devenu indispensable pour moi, et je compte bien continuer à y participer aussi longtemps que possible.

Ces moments d'apprentissage sont bien plus que de simples cours : ils sont une véritable parenthèse de bonne humeur, d'échanges, de solidarité et de convivialité, notamment autour des délicieuses spécialités que chacun(e) partage.

Tout cela est rendu possible grâce à Aline et Sam, que je tiens à remercier pour leur compétence, leur disponibilité et leur infinie patience. Un grand merci également pour leur écoute face aux questions et remarques parfois improbables, qui apportent une touche d'humour et de réflexion à chaque séance. Il arrive même que nous reparlions avec encore plus d'interrogations qu'en arrivant, ce qui alimente nos échanges sur WhatsApp et prépare le terrain pour la session suivante !

Vous êtes pour moi une véritable bouffée d'air social, et je considère que votre action devrait être remboursée par la Sécurité sociale tant elle contribue à un vieillissement en pleine santé et dans la joie.

Je tiens également à souligner les activités que vous proposez à tous, comme les conférences, qui enrichissent encore davantage cette expérience.

Longue vie à Microtel !

Michele MEISONNAVE



ChatGPT ? J'en avais entendu parler bien sûr, sans vraiment savoir ce qu'on pouvait en faire.

Par curiosité, j'ai assisté à la conférence sur l'intelligence artificielle, puis je me suis inscrite à un atelier trimestriel. Découvrir cet univers m'a rappelé mes débuts en informatique dans les années 70 : "Quoi, ça peut faire ça ? Et ça aussi ?"

Magique.

Quand j'étais au collège, nous avons appris les bases de la programmation. On avait conçu un jeu simple qui tournait en boucle. À force j'en avais un peu marre mais je n'ai pas osé répondre "non" à l'ordinateur, de peur de le vexer. ChatGPT a fait remonter ce souvenir : contrairement aux autres programmes, ce n'est pas à nous de parler sa langue, c'est lui qui parle la nôtre. Cela rend l'expérience étonnamment *humaine* .

Bien sûr, il y a des astuces pour en tirer le meilleur parti, ce qu'on apprend durant l'atelier. Aujourd'hui, je ne pense pas encore systématiquement à utiliser ChatGPT, mais il m'a déjà été très utile, notamment pour synthétiser des informations touffues, comme la comparaison de devis. Quel gain de temps et de Doliprane !

Je suis consciente que l'intelligence artificielle n'en est qu'à ses débuts et qu'elle s'imposera très bientôt. Il est essentiel de s'y intéresser dès maintenant pour ne pas être laissé sur le bord de la route...

Sophie GRISPAN

Je suis en panique, ma femme viens de me dire "tu as raison"... Qu'est-ce que je fais maintenant ???