

## La posture

Comme votre jeune se place plus près pour regarder la télévision, il risque de cacher l'écran aux autres. Pour éviter cette situation, il s'assied souvent par terre, tête renversée en arrière, et ce, durant de longues périodes. Pour prévenir cette posture inconfortable et dommageable à long terme, il y a lieu de procurer à votre enfant une chaise ou un fauteuil adapté à sa taille qui fera que le téléviseur se trouvera à la hauteur de ses yeux.

### Réalisation du document

Danielle Harvey  
Spécialiste en réadaptation  
en déficience visuelle

Programme de réadaptation  
en déficience visuelle  
(enfants-adolescents)

### Collaboration

Les spécialistes en réadaptation  
en déficience visuelle de l'Institut  
et les optométristes du programme

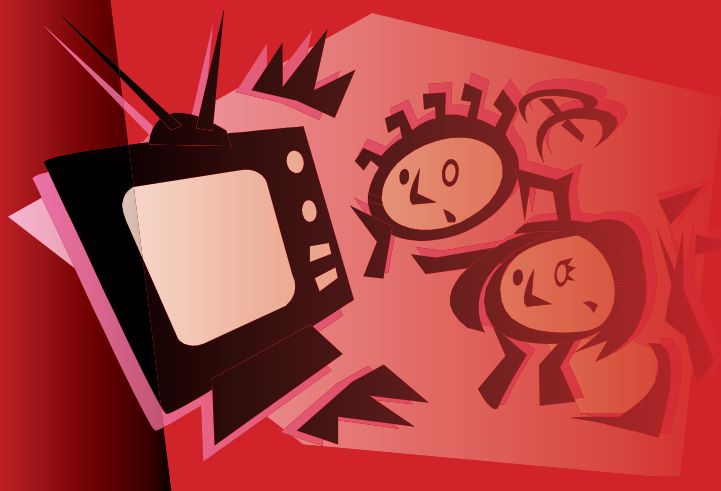
Juillet 2009

2975, chemin Saint-Louis  
Québec (Québec)  
G1W 1P9

Téléphone : 418 529-9141

[www.irdpq.qc.ca](http://www.irdpq.qc.ca)

## Trop loin, trop proche du téléviseur?



Institut de réadaptation  
en déficience physique  
de Québec

Institut universitaire

Plusieurs informations circulent au sujet de la distance idéale pour regarder la télévision : oncle Charles dit que les enfants ont tendance à se placer trop près et qu'il est important de leur imposer une distance minimale de 2 mètres lorsqu'ils regardent la télévision. Tante Annie dit que la distance idéale doit être calculée en fonction de la grandeur de l'écran tandis que Julie, la gardienne, est convaincue que se placer trop près du téléviseur cause des dommages graves et irréparables à la vision. Mais qu'en est-il au juste? Dois-je laisser mon enfant ayant une déficience visuelle se rapprocher du téléviseur sans crainte d'endommager sa vue? Tous les spécialistes de la vision s'entendent pour dire que se placer près du téléviseur n'endommage pas les yeux. Or, si votre jeune a une basse vision, il lui sera nécessaire de se positionner plus près pour mieux voir. Il pourra donc être normal pour lui de se situer à moins de 1 mètre de l'appareil pour être à l'aise visuellement. Toutefois, assurez-vous que les facteurs qui suivent seront respectés avant de le laisser décider de la distance.

## L'éclairage

Un éclairage moyen, propice aux activités générales, convient parfaitement dans la salle de visionnement. Un éclairage tamisé a l'avantage de rehausser les contrastes à l'écran. Par contre, regarder la télévision dans une pièce trop sombre est déconseillé; non seulement la noirceur diminue la perception de l'environnement, mais les forts contrastes télévision-environnement peuvent engendrer de la fatigue visuelle. Il est aussi déconseillé de regarder l'écran à contre-jour.



## Les réflexions

Les réflexions générées par les sources lumineuses (fenêtres, lampes, miroirs, etc.) sur le téléviseur diminuent considérablement le contraste à l'écran. Assurez-vous de les réduire au minimum. Il est plus facile de le faire lorsque le téléviseur est éteint.