

## Ergonomie au bureau - Le bureau moderne

# Ergonomie au bureau - Écrans d'ordinateur et couleurs de l'affichage

### Sur cette page

[Quelle devrait être la couleur de l'écran?](#)

[Que devrait-on savoir au sujet de la couleur des caractères?](#)

[Qu'est-ce que la polarité?](#)

[Que devrait-on savoir au sujet du contraste et de la résolution?](#)

---

### Quelle devrait être la couleur de l'écran?

Les couleurs des caractères apparaissant à l'écran de l'ordinateur sont principalement une question de préférence. Cependant, il faut tenir compte de plusieurs aspects relatifs à l'écran avant de choisir des couleurs. Les éléments les plus importants sont la clarté (lisibilité) des caractères et le contraste entre la couleur des caractères et la couleur du fond de l'écran.

---

### Que devrait-on savoir au sujet de la couleur des caractères?

On s'entend généralement pour dire que le noir et le blanc ainsi que les couleurs jaune, vert et orange sont les plus acceptables. Ces couleurs (jaune, vert et orange) sont au milieu du spectre visible (la gamme de couleurs que nos yeux peuvent percevoir) et sont les plus faciles à voir. Nos yeux ne sont pas aussi réceptifs ou sensibles aux couleurs qui se situent aux extrémités du spectre visible (p. ex., bleu, violet et rouge). Dans l'œil, le point focal des diverses couleurs est situé à des distances différentes derrière le cristallin. Afin de voir correctement plusieurs couleurs en même temps, l'œil doit focaliser rapidement et en alternance sur des distances variables. Plus les couleurs sont éloignées l'une de l'autre dans le spectre visible, plus le processus est difficile. Lorsqu'on se concentre simultanément sur des couleurs situées aux extrémités opposées du spectre (p. ex. rouge et bleu), les yeux se fatiguent davantage que lorsqu'on se concentre sur des couleurs proches l'une de l'autre dans le spectre (p. ex. vert et jaune). Il faut éviter de faire afficher des caractères sur des couleurs situées aux deux extrémités du spectre, à moins d'être sur fond pâle ou contrasté.

À l'occasion, les couleurs peuvent créer une image rémanente après une longue période passée devant l'écran. Par exemple, si l'on détourne les yeux après avoir regardé une image verte pendant un certain temps, les images blanches peuvent alors paraître légèrement teintées de rose. Il s'agit d'un effet inoffensif à court terme qui peut être causé par toute source de couleur (p. ex., une surface peinte) et non pas uniquement par les écrans d'ordinateur.

---

## Qu'est-ce que la polarité?

Par polarité positive, on entend l'affichage, sur un écran d'ordinateur, de caractères foncés sur fond pâle; dans le cas de la polarité négative, ce sont des caractères pâles sur fond sombre qui apparaissent à l'écran. Un de ces types de polarité présente peu d'avantage sur l'autre. La résolution des écrans en polarité positive produit moins de reflets. Également, les caractères foncés sur fond pâle sont similaires à ce que l'on trouve sur la plupart des documents imprimés. D'un autre côté, ce type de polarité accentue le papillotement de l'image. Avec une même luminosité (intensité de la lumière provenant de l'écran), la polarité négative offre un meilleur contraste et le papillotement est moins visible. Pour régler la polarité de l'écran, c'est la préférence de l'utilisateur qui doit être le facteur déterminant.

---

## Que devrait-on savoir au sujet du contraste et de la résolution?

Le contraste d'une image correspond au rapport entre la luminosité du « blanc » et la luminosité du « noir » qui peuvent être produites par un écran. Un contraste élevé peut donner l'impression d'une luminosité accrue et permettre de mieux repérer certains détails.

Il existe deux types de rapport de contraste : rapport de contraste « statique » et rapport de contraste « dynamique ».

Le rapport de contraste « statique » est un rapport de contraste pouvant être généré en tout temps et qui est établi en calculant le rapport entre la luminosité du « blanc » et la luminosité du « noir » dans une seule image affichée sur un écran dans une salle complètement noire.

Le rapport de contraste « dynamique » compare les blancs les plus lumineux aux noirs les plus sombres provenant de différentes scènes d'un film. Les écrans offrant le rapport de contraste dynamique (DCR) sont capables d'assombrir davantage les scènes les plus sombres en modifiant l'intensité du rétroéclairage. Ainsi, le rapport entre la luminosité des blancs les plus blancs et les noirs les plus sombres augmente pour l'ensemble des images. Par conséquent, le rapport de contraste dynamique est toujours beaucoup plus élevé que le rapport de contraste statique.

En règle générale, comme les moniteurs utilisés dans les bureaux ne sont pas équipés de la technologie DCR, ils sont caractérisés par le « rapport de contraste statique ».

Pour que du texte soit plus facile à lire à l'écran, il faut normalement des images assez précises et des rapports de contraste appropriés.

L'œil humain peut percevoir des changements de contraste jusqu'à un rapport de 1000:1. Les changements sont plus perceptibles lors du passage d'un rapport de contraste de 10:1 à un rapport de contraste de 20:1. À mesure que le rapport de contraste augmente, les différences sont moins perceptibles. Par exemple, les différences entre les contrastes pour les rapports allant de plus de 500:1 à 1000:1 sembleront mineures. De plus, le contraste perçu par l'utilisateur sera toujours moins élevé que le rapport de contraste du moniteur. Cet écart est dû au fait que les moniteurs sont normalement installés dans un environnement de travail où les réflexions causées par les sources lumineuses avoisinantes réduisent le contraste.

Qui plus est, ce qui est jugé acceptable par une personne dépend aussi de la taille des caractères, de la distance d'éloignement de l'écran et de la tâche accomplie. Un moniteur qui fonctionne correctement offre habituellement une résolution appropriée et un rapport de contraste pouvant atteindre 1000:1.

---

Fiche d'information confirmée à jour : 2020-01-17

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2014-03-05

## **Avertissement**

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.