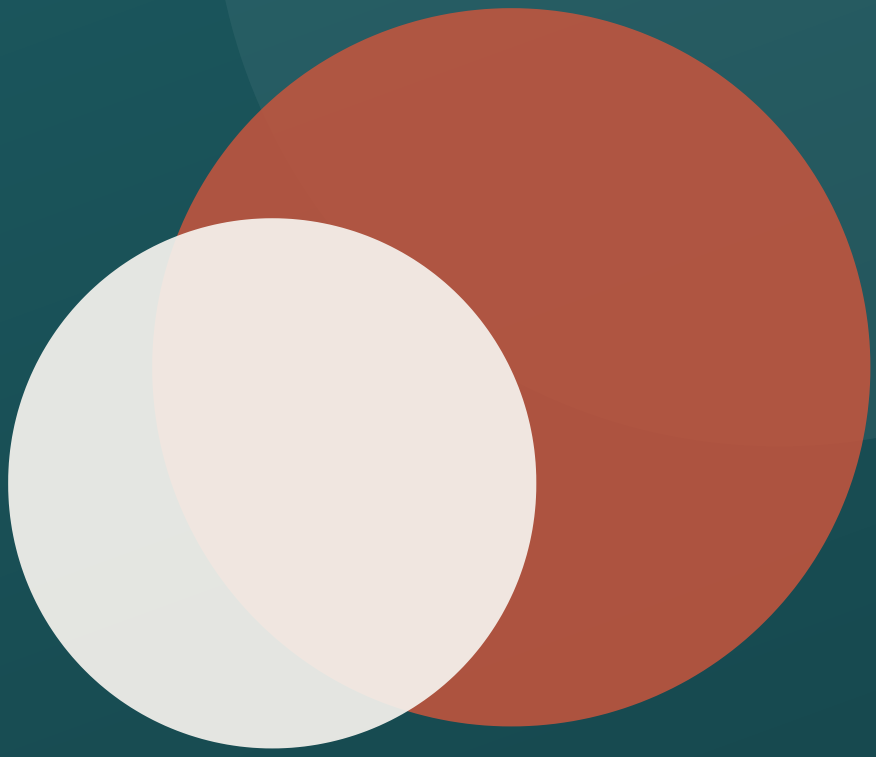
GUIDE PRATIQUE



Le smartphone quand on voit mal : tous les réglages, pas à pas, sur iPhone et Android

Lettres trop petites, écran trop blanc, courrier impossible à lire. Agrandir, contraster, faire lire à voix haute, dicter, lire une étiquette avec l'appareil photo, et utiliser le téléphone sans voir l'écran. Avec les aides et les fiches à remplir.

Un guide pratique d'Yvan · Mis à jour le 4 novembre 2026

Sommaire

Avant de commencer 3

1. Votre téléphone et le bouton de secours 4
2. Lire plus facilement : taille, contraste, lumière 7
3. Agrandir une partie de l'écran 10
4. Écouter au lieu de lire, parler au lieu d'écrire 12
5. Lire un courrier, une étiquette, un écran 14
6. Quand on ne voit presque plus l'écran 16
7. Vos droits et les aides 19

Fiches 21

Mentions et sources 23

Avant de commencer

Votre vue baisse, et le téléphone devient pénible : lettres minuscules, boutons qu'on ne trouve plus, écran qui éblouit. Votre téléphone contient déjà presque tout ce qu'il faut pour vous aider, sur **iPhone** comme sur **Android**. Ces outils sont gratuits, mais rangés dans des menus que peu de gens ouvrent.

Les réglages ont été relevés le **4 novembre 2026** sur les pages d'aide officielles d'Apple et de Google, et les aides publiques sur des sites de l'État. Les « conseils de bon sens » ne sont pas des règles officielles.

> **CE GUIDE NE REMPLACE PAS UN MÉDECIN**
>
> Une baisse de la vue, surtout si elle est rapide, se montre à un ophtalmologiste. Ce guide parle seulement des réglages du téléphone.

Par où commencer

Votre situation	Allez à
Je ne sais pas quel téléphone j'ai, ou je veux un bouton pour tout annuler	Partie 1
Les lettres sont trop petites, l'écran m'éblouit	Partie 2
Je veux grossir une partie de l'écran	Partie 3
Je préfère écouter, ou dicter au lieu d'écrire	Partie 4
Je n'arrive plus à lire mon courrier, les étiquettes	Partie 5
Je ne vois presque plus l'écran	Partie 6
Je cherche une aide, ou un site n'est pas lisible	Partie 7

PARTIE 1

Votre téléphone et le bouton de secours

iPhone ou Android ?

Il existe deux grandes familles de téléphones.

Famille	Comment la reconnaître
iPhone (marque Apple)	Une pomme au dos. L'application des réglages s'appelle **Réglages**.
Android (Samsung, Google Pixel, Xiaomi, Motorola, Oppo…)	Pas de pomme. L'application s'appelle **Paramètres**.

La version compte

Les menus changent un peu à chaque nouvelle version du système.

- **iPhone** : les chemins de ce guide suivent la version **iOS 27**, celle décrite par Apple le 4 novembre 2026.
- **Android** : Google décrit ses téléphones Pixel. Google prévient lui-même que la navigation et le nom des fonctions peuvent varier selon la marque et l'appareil.

> **SUR ANDROID, UTILISEZ LA RECHERCHE**
>
> Google conseille d'ouvrir **Paramètres**, puis de **rechercher** le nom du réglage, par exemple « Taille de la police ». C'est utile quand le menu de votre marque ne ressemble pas à celui du guide.

Trouver le menu Accessibilité

Presque tout ce guide se trouve au même endroit :

- **iPhone** : **Réglages**, puis **Accessibilité**. Les fonctions pour la vue sont en haut de la liste.
- **Android** : **Paramètres**, puis **Accessibilité**.

Se faire aider

- [ ] Un **conseiller numérique** aide à prendre en main un téléphone, en rendez-vous individuel ou en atelier. Annuaire : conseiller-numerique.gouv.fr.
- [ ] Une **maison France services** vous aide pour les démarches administratives en ligne, gratuitement et sans rendez-vous : france-services.gouv.fr.

> **CONSEIL DE BON SENS POUR L'AIDANT**
>
> Si vous réglez le téléphone d'un parent, faites-le **avec lui**, téléphone dans ses mains. Un réglage qu'il n'a pas vu changer le déroutera.

Le bouton de secours : un raccourci

Avant tout autre réglage, installez un **raccourci**. Il active ou coupe une fonction d'un seul geste. Il vous évite d'être bloqué si un réglage vous gêne.

Sur iPhone : trois appuis sur le bouton

1. Ouvrez **Réglages**, puis **Accessibilité**, puis **Raccourci Accessibilité**.
2. Cochez les fonctions voulues, par exemple **Zoom** ou **VoiceOver**.
3. Ensuite, **appuyez trois fois** sur le **bouton latéral** (iPhone avec Face ID) ou sur le **bouton principal**, sous l'écran (iPhone SE).

Si vous avez choisi une seule fonction, elle s'active ou se coupe aussitôt. Si vous en avez choisi plusieurs, une liste s'affiche.

Autres moyens prévus par Apple :

- le **centre de contrôle** : vous pouvez y ajouter des commandes d'accessibilité ;
- **toucher deux ou trois fois le dos** de l'iPhone ;

- le **bouton Action**, sur les modèles qui en ont un ;
- **Siri** : par exemple « Active VoiceOver ».

Sur Android : le bouton Accessibilité ou les boutons de volume

1. Ouvrez **Paramètres**, puis **Accessibilité**.
2. Touchez la fonction voulue, puis son **raccourci** (par exemple « Raccourci vers Agrandissement »).
3. Choisissez le geste, puis touchez **Enregistrer**.

Raccourci	Le geste
Bouton Accessibilité	Toucher le petit bouton en bas de l'écran, ou le bouton flottant
Boutons de volume	Appuyer longuement sur les **deux** boutons de volume à la fois
Balayage	Balayer vers le haut avec **deux doigts** (trois si TalkBack est activé)
Triple appui	Toucher trois fois l'écran (agrandissement seulement)
Réglages rapides	Balayer l'écran du haut vers le bas

TROIS RÈGLES

Un réglage à la fois : essayez-le une journée avant d'en ajouter un autre. **Notez ce que vous changez** sur la fiche « Mes réglages ». **Gardez toujours ce raccourci** pour annuler.

À NOTER SUR VOTRE FICHE

Le geste de votre raccourci, et la fonction qu'il active. Le jour où l'écran devient étrange, c'est ce geste qui le remet comme avant.

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

Le smartphone quand on voit mal : tous les réglages, pas à pas, sur iPhone et Android

Le guide complet compte 23 pages. Voici ce qu'il vous reste à découvrir :

2. Lire plus facilement : taille, contraste, lumière
3. Agrandir une partie de l'écran
4. Écouter au lieu de lire, parler au lieu d'écrire
5. Lire un courrier, une étiquette, un écran
6. Quand on ne voit presque plus l'écran
7. Vos droits et les aides

\+ Fiches